

Drei-Drittel-Lösung



Dehydrierung ist bei Magen-Darm-Grippe oft eine negative Nebenwirkung. Je kleiner der Patient desto schneller ist er dehydriert. Deshalb immer auf genug Flüssigkeitszufuhr achten und nicht zu lange warten, um einen Arzt zu kontaktieren.

Wirkung: isotonisch, magenberuhigend

Anwendung: Magen-Darm-Beschwerden mit hohem Flüssigkeitsverlust (z.B. Durchfall oder mehrmaliges Erbrechen)

Materialien:

- Orangensaft
- Eistee oder Schwarztee mit 3 EL Traubenzucker oder Zucker gesüsst
- Minarlawasser oder Leitungswasser
- Salz

Vorgehen

- 1/3 Orangensaft, 1/3 Eistee oder gesüsster Schwarztee, 1/3 Wasser und eine Messerspitze Salz mischen
- Getränk kühlen, sollte auch gekühlt eingenommen werden
- Schluckweise trinken oder mit dem Esslöffel eingeben