

Verschiedene "Hausrezepte"

Morosche Karottensuppe bei Durchfall

500g Karotten (geschält) in einem Liter Wasser für 1h kochen, danach durch ein Sieb pressen oder pürieren, den entstandenen Brei mit 1 Liter Wasser aufgießen, 3gramm Salz dazu und in kleinen Portionen über den Tag verteilt verabreichen.

Schwarzer Tee gegen Durchfall und Bauchkrämpfe

1 Beutel Schwarztee in 200 ml lochendes Wasser, mind 10 min ziehen lassen, 1-2 Teelöffel Zucker dazu und langsam trinken

Elektrolytmischung bei Magen-Darminfekten

2 Esslöffel Zucker, 1 Teelöffel Salz, 1/2 Teelöffel Natron auf 1 Liter sauberes Wasser, langsam schluckweise trinken.

Salbei-Thymian-Zwiebel-Hustensaft

250 Milliliter Wasser mit 1 Teelöffel getrocknetem Salbei, 1 Teelöffel Thymian, 100 Gramm gehackten Zwiebeln und 100 Gramm braunem Kandiszucker mischen und so lange köcheln lassen, bis der Zucker aufgelöst ist.

1 Teelöffel getrockneter Spitzwegerich kann noch zugegeben werden, was den Hustenreiz stillt, den Saft aber bitterer macht. Die Mischung noch warm in ein Schraubverschlussglas von etwa 450 Milliliter Fassungsgröße (Marmeladeglas) abseihen und abkühlen lassen.

Der Hustensaft kann eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bis zum 3. Lebensjahr dreimal täglich 1 bis 2 Teelöffel. Ab dem 3. Lebensjahr dreimal täglich 1 Esslöffel, bis sich der Husten bessert. Ab dem Schulalter dreimal täglich 2 Esslöffel.

Ihr Praxisteam

Gemeinschaftspraxis

Dr. Claudia Rietzel

Dr. Ulrike Grohs

Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin

Hauptstraße 47a
63486 Bruchköbel

Telefon: 0 61 81. 75414

Telefax: 0 61 81. 70 9720

praxis@rietzel-grohs.de

www.rietzel-grohs.de

