



## Durchfall und Erbrechen

Bei Durchfall und Erbrechen verliert der Körper sehr viel Flüssigkeit und Körpersalze. Besonders für Säuglinge und Kleinkinder kann dieser Flüssigkeitsverlust bedrohlich werden. Am häufigsten werden Magen-Darm-Erkrankungen durch Viren ausgelöst.

### Was tun, wenn das Kind Durchfall hat

- Wichtig: Um den Verlust an Flüssigkeit und Salzen auszugleichen, muss Ihr Kind viel trinken, am besten immer wieder in kleinen Mengen.
- Empfohlen werden hierfür Fertige, in Pulverform erhältliche Elektrolyt-Glukose-Trinklösungen, die es in jeder Apotheke zu kaufen gibt.
- Alternativ können auch Tees zu trinken gegeben werden (siehe Teerezepte unten)

### Wie nimmt mein Kind am besten die Flüssigkeit auf

- Wenn das Kind erbricht, geben Sie Ihrem Kind die Flüssigkeit schluckweise oder mit einem kleinen Teelöffel alle 5 Minuten.
- Lehnt Ihr Kind den Becher oder den Löffel ab, kann die Flüssigkeit auch mit Hilfe einer Spritze in den Mund verabreicht werden.
- Erst wenn Ihr Kind ca.200ml getrunken hat, können Sie größere Mengen, z.B. 30-50ml alle 15 Minuten anbieten.
- Wenn das Kind nicht erbricht kann gleich mit größeren Mengen z.B. 30-50ml alle 15 Minuten begonnen werden.
- Säuglinge erhalten Muttermilch oder ihre gewohnte Flaschennahrung in gewohnter Konzentration (nicht verdünnt !!!), Kleinkinder erhalten ihre übliche Kost.

### Was kann mein Kind essen

- Günstig sind stärkehaltige Produkte, wie Nudeln, Kartoffeln, Brot, Zwieback oder leicht verdauliche Kost, wie zum Beispiel Schleimsuppen aus Hafer oder Reis (1/4l Wasser, 1TL instant Brühe und 2 EL Hafer oder Reis), geriebener Apfel oder pürierte Banane.
- Auch etwas Fett ist erlaubt. Schränken Sie die Zufuhr von stark zuckerhaltigen Speisen und Getränken ein

### Allgemeines

- Wenn sich Ihr Kind gerade erbrochen hat, kann ein kühles Tuch auf der Stirn die Übelkeit und das Schwindelgefühl verringern. Gegen den üblen Geschmack im Mund hilft das Ausspülen mit Wasser oder Tee. Je nachdem, wie sich Ihr Kind fühlt und wie alt es ist, kann es sich auch die Zähne putzen, um den Geschmack loszuwerden.



**Heidelbeertee:** unterstützt die **Behandlung von Durchfall**, wirkt antientzündlich und wirkt gegen Übelkeit. 1 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren (frische Heidelbeeren wirken abführend !) mit 250ml kaltem Wasser aufsetzen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Heiß abgießen, zugedeckt abkühlen lassen, in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren. Am besten die gesamte Tagesdosis zubereiten und Tee über den Tag verteilt trinken. Säuglingen gibt man 3-5 mal täglich 1-2 Teelöffel, Kleinkinder erhalten 3-5 mal täglich ½ Tasse, Kindergartenkinder trinken 3 mal täglich 1 Tasse

**Schwarztee:** unterstützt die **Behandlung von Durchfall**, zum Ausgleich des Verlusts von Flüssigkeit und körpereigenen Salzen. Ein Liter dünnen Schwarztee kochen und mit 10 Teelöffel Traubenzucker, 1 Teelöffel Salz und ca. 200ml Apfel- od. Orangensaft versehen. Gut umrühren und kalt stellen.

**Kamillenblütentee / Fenchelsamentee:** Wirkt beruhigend auf den Magen und krampflösend. Ein gehäufter Esslöffel (ca. 3g) Kamillenblüten oder ein Esslöffel sanft zerstoßene Fenchelsamen mit 150ml siedendem Wasser übergießen und 10-15 Minuten abgedeckt ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen. 3-4x täglich eine Tasse frisch bereitetem Tee warm trinken.

**Ingwertee Rezept:** Hilft bei Übelkeit, Unwohlsein und leichten Erkältungserscheinungen. Vier bis sechs dünne Scheiben frischen Ingwer in 500ml kochendes Wasser geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Wenn der Ingwertee ausreichend gezogen hat, kurz abkühlen lassen und des Saft einer halben Zitrone und ein bis zwei Esslöffel Honig hinzufügen.