

Elektrolytgetränke

Mit Tee/Wasser

- 1 l abgekochtes Wasser oder Tee
- 1 TL Kochsalz
- 1 TL Speisesoda (Natron)
- 4 TL Traubenzucker

mit Saft

- 1 l abgekochtes Wasser oder Tee
- Saft von 4 Orangen
- 7 TL Zucker
- 1 TL Kochsalz



Ideal zum Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes bei Durchfall oder Erbrechen. Tipp: Heiße Getränke oder Tees immer leicht zuckern und salzen. Besonders empfehlenswert: Ingwer-, Blaubeer- bzw. Heidelbeertee und Wasserkakao.