

HERSTELLEN EINER ELEKTROLYTLÖSUNG

Du brauchst folgende Zutaten:

- 1 Liter stilles, kaltes Trinkwasser (achte gerade in Ländern mit geringeren Hygienestandards darauf, dass es sich um ausgewiesenes Trinkwasser handelt. Koche das Wasser im Zweifel vorher ab und lasse es abkühlen.)
- 1 gestrichener TL Kochsalz
- 7 – 8 TL Traubenzucker (falls nicht vorhanden, geht auch Haushaltszucker)

Die Elektrolytlösung ist im Handumdrehen hergestellt. Wichtig ist nur, dass du dich möglichst genau an die Mengenangaben hältst, da deine Lösung sonst nicht die optimale Konzentration an Mineralien enthält.

So wendest du die Elektrolytlösung an:

1. Mische alle Zutaten gründlich durch, bis Zucker und Salz sich im Wasser aufgelöst haben.
2. Trinke bei akutem Durchfall über den Tag verteilt gute 2 Liter der frisch zubereiteten Lösung.

Eine fertig angesetzte Lösung hält sich im Kühlschrank für gute 24 Stunden, bevor du sie neu ansetzen solltest.

Tipp: Für besseren Geschmack kannst du einen Teil des Wassers auch durch milden Kräuter- oder Früchtetees ersetzen.