

Durchfall

Durchfall besteht offiziell dann,

- wenn man (täglich) dreimal oder öfter zur Toilette muss,
- wenn sich die Darmpassagezeit der Nahrung dabei deutlich verkürzt,
- wenn sich die Stuhlmenge erhöht und
- wenn der Flüssigkeitsgehalt des Stuhles steigt.

Folgendes sollte beachtet werden und kann zu einer Linderung der Symptome bei Durchfall führen:

1. Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine Schonkost um. Essen Sie bevorzugt gekochtes Gemüse, Früchte wie Banane oder Äpfel (geschält und gerieben) und leicht verdauliche Kost wie Zwieback, Reis und Suppe. Verzichten Sie auf eine Getreidezufuhr um Darmerkrankungen aller Art zu verhindern. Achten Sie auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser (3 - 4 Liter pro Tag), Bouillon und Heilkräutertees. Vermeiden Sie koffein- und alkoholhaltige Getränke, Milchprodukte und Fruchtttees. Mit einer Elektrolytlösung kann der Flüssigkeitsbedarf und der Elektrolytausgleich einfach und schnell wieder hergestellt werden:
 - 0.5 Liter abgekochtes Wasser
 - einen halben Teelöffel Salz
 - 4 Teelöffel Traubenzucker oder Zucker
 - etwas Orangensaft zum Abschmecken
2. Unsere **Durchfalltropfen** beruhigen den gestörten Darm, entgiften und hemmen die Entzündungsbereitschaft. Die Tropfen werden bis zum Abklingen des Durchfalls kurmässig eingenommen.
3. **Probiotol**-Kapseln mit lebenden Bakterien verbessern das Gleichgewicht unserer Darmflora und aktivieren das körpereigene Immunsystem.
4. Zur Regulierung des Verdauungssystems empfehlen wir unsere **Lebertabletten**. Sie verbessern den Leber-Gallenfluss und beheben mögliche Stauungen in der Leber, welche bei Durchfall auftreten können.



Naturheilpraxis Roland Vontobel

Speicherstrasse 44, 9053 Teufen

071 333 11 71 Fax 071 333 11 05

info@praxisvontobel.ch www.praxisvontobel.ch