**Flüssigkeitsersatz bei Durchfallerkrankungen**

**Herstellen einer Minerallösung** (Ersatz von Flüssigkeit und Elektrolyten) ⭢ 2 Gläser trinken pro flüssigem Stuhl!

* 1 Liter abgekochtes oder stilles Mineralwasser
* 8 gestrichene Teelöffel Zucker
* ½ gestrichener Teelöffel Kochsalz