



**Kinder- und Jugendarztpraxis**  
Dr. med. Gebhard · Dr. med. Cordes

## „Drittel-Lösung“ als Flüssigkeitsersatz

Mangel an Flüssigkeit und Elektrolyten führt zur Austrocknung des Körpers und Hirnschwellung. Das kann bei Säuglingen und Kleinkindern schnell lebensgefährlich werden. Deshalb ist der Ersatz von Wasser und Elektrolyten im richtigen Verhältnis bei Durchfall das Allerwichtigste. **Elektrolytlösungen gibt es in jeder Apotheke zu kaufen.** Sollte man sie einmal nicht zur Hand haben oder das Kind sie wegen des salzigen Geschmacks verweigern, kann eine „Drittel-Lösung“ verwendet werden.

- 1/3 stilles Mineralwasser
- 1/3 dünner schwarzer Tee und
- 1/3 Orangensaft

gut vermischen, in kleinen Portionen schluckweise zu trinken geben, bei Übelkeit und Erbrechen eher **kühl**.