

# EINKAUFLISTE

## SCHONKOST

Hier finden Sie alles, was Sie bei Durchfall zum Essen und Trinken zu Hause haben sollten, auf einen Blick. Einfach ausdrucken, fertig.

- Äpfel (später mit Schale pürieren)
- Bananen (später mit Gabel zerdrücken)
- Getrocknete Heidelbeeren (für Heidelbeertee)
- Karotten (für gedünstete Karotten)
  
- Zwieback
- Reis/ Reiswaffeln
- Kartoffeln (für Pellkartoffeln)
- Haferflocken (für Haferschleimsuppe)
  
- Tee (z. B. Kamillentee, Pfefferminztee) – ggf. Kamillenblüten oder Pfefferminzkraut aus der Apotheke
- Gemüsebrühe



### HILFE AUS DER APOTHEKE & DER DROGERIE

- **Wirkt** auf direktem Weg gegen Durchfall.
- **Unterstützt** die Selbstheilungskräfte des Körpers
- **Normalisiert** die Darmtätigkeit
- **Regeneriert** die gestörte Darmflora und schützt ihre natürliche Balance.