



Tipps bei Magen-Darm-Beschwerden

Ernährung & Flüssigkeit

- **Leicht verdauliche Kost:** Zwieback, Reis, Haferbrei, Banane oder Kartoffeln sind oft gut verträglich.
- **Reizende Lebensmittel meiden:** Fettiges, stark gewürztes, sehr süßes Essen sowie Alkohol und Kaffee besser auslassen.
- **Ausreichend trinken:** Wasser, Kräutertees (z. B. Kamille, Fenchel, Pfefferminze, z.B. von Sonnentor) oder klare Brühe helfen, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- **Elektrolyte auffüllen:** Bei Durchfall oder Erbrechen helfen Elektrolytlösungen aus der Apotheke und Drogerie, um Mineralstoffverluste auszugleichen.

Körper & Verhalten

- **Ruhe & Entspannung:** Stress kann Beschwerden verstärken, daher lieber schonen.
- **Wärme anwenden:** Wärmflasche oder warmes Kirschkernkissen können krampflösend wirken.
- **Leichte Bewegung:** Spaziergehen regt die Verdauung an, solange es der Kreislauf erlaubt.

Hausmittel

- **Ingwertee** kann Übelkeit lindern.
- **Kamillen- oder Fencheltee** beruhigt den Magen-Darm-Trakt.

Konsultieren Sie einen Arzt, wenn folgendes zutrifft:

- Wenn Beschwerden **länger als 2–3 Tage** anhalten
- Bei **starken Schmerzen**, hohem Fieber oder blutigem Durchfall
- Bei **starker Austrocknung** (trockener Mund, Schwindel, kaum Urin)
- Bei **Kindern, älteren Menschen oder chronischen Krankheiten**

Activomin®
Damit du deine Verdauung
im Griff hast