

Auszug aus einer Abschlussarbeit

KAROTTENSUPPE NACH DR. MORO

**TIPP DES
MONATS**

Vorstellung eines traditionellen Hausmittels bei Durchfall und Magen-Darm-Erkrankungen



Zutaten

500 g	Karotten
1 l	Wasser
3 g	Salz

Zubereitung

Wichtig zu beachten ist die Dauer der Kochzeit: Aus Karotten wird das wirksame Molekül erst durch längeres Kochen freigesetzt, daher ist es nicht ratsam die Kochzeit durch z.B. den Einsatz eines Schnellkochtopfes zu verkürzen.

500 g Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden mit 1 Liter Wasser auffüllen und 90 Minuten kochen, anschließend mit Rührstab pürieren und gegebenenfalls durch ein Sieb streichen. 3 g Kochsalz hinzugeben und mit kochendem Wasser auf 1 Liter Gesamtvolumen auffüllen.

Variante der Österreichischen Gesellschaft für Phytotherapie

Der fertigen Karottensuppe noch 1 Teelöffel Butter und 1 Esslöffel Zucker hinzufügen und unterrühren.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr während der Therapie

Wasser/Tee ca. 40 ml/kg Körpergewicht

Anwendung

Bei Durchfall gleich zu Beginn der Beschwerden mehrmals täglich einige Löffel (warm oder kalt) davon essen. Kann über mehrere Tage angewendet werden.

Auch in der akuten Phase von *Colitis ulcerosa* und *Morbus Crohn* kann die Karottensuppe nach Moro hilfreich sein.

Lagerung

Die Karottensuppe kann eingefroren werden. So hat man sie, im Fall des Falles, schnell zur Hand.

Eignung

Humanmedizin: Geeignet für Säuglinge ab 6 Monaten und Erwachsene, Menschen mit einer Fehlbesiedelung der Darmflora (zum Beispiel nach Antibiotikagaben), ältere oder sondenernährte Menschen und schwerkranke Intensivpatienten.

Tiermedizin: Hund, Katze und weitere

Nebenwirkungen

Keine bekannt

Hinweis

Bei schweren oder mehrere Tage andauernden Durchfallerkrankungen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Die Karottensuppe nach Moro soll nur therapiebegleitend zu den ärztlichen Maßnahmen und nicht als Ersatz für diese verstanden werden. Meldepflichten bei infektiösen Darmkrankheiten beachten.

Christian Horn, Naturheilkunde-Berater DNB®