

Die Frosch-Post ist da! KW4/2023



Hallo und guten Tag,

ich hoffe, dir geht es gut!?!

Viele sind im Moment stark erkältet oder Corona hat sie erwischt. Eine baldige Genesung und gute Besserung an alle, die betroffen sind!

Aber es gibt ja auch noch die Magen-Darm-Erkrankungen - und die können auch ziemlich hartnäckig sein. Für Kinder sogar u.U. lebensbedrohlich. Da hilft die Moro-Suppe!

Inhalt:

- **Tipp: Moro-Suppe**
- **Sprachwitz**
- **Blog: Was ist ein heikles Gespräch?**

Neulich las ich, dass ein Kind pro Tag ca. 300 Fragen stellt. Das ist eine ganze Menge! Wieviele Fragen wir wohl so als Erwachsene stellen?

Nun wünsche ich dir viel Vergnügen und Aha-Momente beim Lesen!

Bis bald wieder und herzliche Grüße,

Siglinde

PS: Wenn dir die Frosch-Post gefällt, dann leite sie gerne weiter an Menschen, für die diese Beiträge ebenfalls interessant sein könnten. Vielen Dank!

Dir wurde diese Mail empfohlen?

[Hier kannst du die Frosch-Post selbst abonnieren.](#)



Die MORO-Suppe bei Magen-Darm-Erkrankungen

Als mein Enkelkind Mats eine starke Magen-Darm-Erkrankung hatte, wollte er nichts essen - aber diese Suppe mochte er. Meine Freundin Grit, die immer sehr praktische Tipps auf Lager hat, sprach von der Moro-Suppe und gab mir das Rezept. Ich kochte also die Möhren eine gute Stunde lang und dem kleinen Mats ging es zunehmend besser! Ich war sehr erstaunt, wie gut die Suppe wirkte.

Danke, liebe Grit, für diesen echt hilfreichen Tipp!

Warum heißt diese Suppe MORO-Suppe?

Mit dieser Karottensuppe gelang es Prof. Ernst Moro im Jahre 1908, die Sterbe- und Komplikationsrate von Kindern mit Durchfallerkrankungen drastisch zu senken. Der Ordinarius der Heidelberger Kinderklinik verwendete das einfache Rezept nach alten Hausmitteln und rettete damit viele Kinder in seiner Klinik.

Hier das Rezept:

500 Gramm geschälte Karotten werden in **einem Liter Wasser** eine gute Stunde lang gekocht. Dann die Möhren im Mixer pürieren, und zwar ohne Kochwasser. Der so entstandene Brei wird erneut mit Wasser auf einen Liter aufgefüllt und mit **einem Teelöffel Salz** gewürzt. Die Suppe sollte am besten gleich zu Beginn der Beschwerden und mehrfach täglich in kleinen Mengen verzehrt werden.

Warum pürierte Karotten gegen Durchfall helfen!

Warum die Karottensuppe so gut wirkt, fanden Wissenschaftler erst viel später mit Hilfe moderner Laboruntersuchungen heraus: Beim Kochen der Karotten entstehen kleinste Zuckermoleküle, so genannte Oligosaccharide. Sie sind den Darmrezeptoren zum Verwechseln ähnlich, so dass die Bakterien statt an der Darmwand an den Zuckermolekülen andocken und einfach ausgeschieden werden. Auf diese Weise kommt die Darmflora wieder ins Lot.

Langes Kochen der Möhren ist dabei notwendig. Bei kürzerer Garzeit sei der positive Effekt nicht garantiert. Was auch wichtig ist: Das Salzen der Suppe! So erhält der Körper wichtige Mineralsalze (Elektrolyte) zurück, die er durch den Durchfall verloren hat.



Sprach-Witz der Woche:

Vorstellungsrunde: "Mein Name ist Kurz." "Meiner auch, ich heiße Lang."



Aktueller Blog-Artikel:

Was ist eigentlich ein heikles Gespräch?

Ein heikles Gespräch ist für uns immer mit unangenehmen Gefühlen verbunden: Wir fühlen uns unsicher und besorgt. Wir empfinden Stress und würden uns am liebsten drücken. Weil so ein heikles Gespräch immer von großer Wichtigkeit ist und unterschiedliche Ansichten zu erwarten sind, gibt es gewisse Unwägbarkeiten. Aber die Beziehung soll nicht noch belasteter werden als zuvor, sondern... [weiter lesen](#)



[03.02.2023 - 9.00 bis 9.30 Uhr: Informationsveranstaltung der KVHS Altenkirchen zur Leitungsqualifizierung per zoom](#)

Anmeldung telefonisch: 02681 812211

Weitere Informationen zur Qualifizierung und alle Termine dazu: [HIER](#)

[03.02.2023 - 10.00 bis 10.30 Uhr: Informationsveranstaltung der KVHS Altenkirchen zur Basisqualifizierung per zoom](#)

Anmeldung telefonisch: 02681 812211

Weitere Informationen zur Qualifizierung und alle Termine dazu: [HIER](#)

[28.03.2023 - 9.00 bis 16.00 Uhr: Start der Qualifizierung für Sprachfachkräfte "Mit Kindern im Gespräch", KVHS Altenkirchen, 9 Module **NOCH EINIGE FREIE PLÄTZE!!**](#)