

Das Glaubern

Wie du die Glaubersalzmenge für dich bestimmst

Du hast sicherlich das Formular "Glauberaanamnese" gesehen und vielleicht auch bereits ausgefüllt. Falls nicht, tu es bitte. Denn dadurch erkennst du auf einen Blick, wie schnell oder langsam deine Verdauung ist.

Generell gilt: wenn du eine schnelle Verdauung hast, also mindestens ein Mal am Tag Stuhlgang hast ist die Glaubersalzmenge niedriger anzusetzen. Je langsamer deine Verdauung ist oder die Tendenz in Richtung Verstopfung da ist, desto höher ist die Menge anzusetzen.

20 Gramm: du hast 1 bis mal pro Tag Stuhlgang, wenig Verdauungsprobleme

30 Gramm: du hast ca. alle 2 Tage Stuhlgang und ab und zu leichte Verdauungsbeschwerden

40 Gramm: du hast seltener als alle 2 Tage Stuhlgang, immer mal wieder Verstopfung und deine Verdauung kommt nicht so schnell in Gang, es fällt dir z.B. auch schwer auf fremde Toiletten zu gehen.

