

# Magen-Darm-Grippe- was essen?

**Beitrag von „Hermine“ vom 21. November 2005 17:21**

Hallo Ihr,

ich hab mir (wohl von einer Kollegin angesteckt) eine saftige Magen-Darm-Grippe eingehandelt. Sonntag ging gar nichts mehr- und heute war es etwas besser- aber für die Schule total indiskutabel v. a. mit den drei Stunden Fahrtzeit!

Nun war ich heute bei der Ärztin- die mich knallhart für die nächste Woche krankgeschrieben hat! So wirklich glücklich bin ich darüber nicht, auch wenn das mir eine Woche Heimaturlaub ermöglicht. Auf der anderen Seite hat sie natürlich recht, es ist keinem geholfen, wenn ich mich nicht auskuriere und das Ganze schlimmer wird bzw. ich die ganze Schule anstecke.

Aber meine eigentliche Frage: Kennt ihr irgendein schonendes Essen für so einen Fall? Außer Zwieback und Tee?

Nicht mehr sehen kann ich:

-mildes Karottengemüse

-Reis

Bin für Vorschläge sehr dankbar!

Lg, Hermine