



© gettyimages.de/zeleno

Die Moro'sche Karottensuppe: Das Originalrezept

Es wird empfohlen, die Suppe gleich zu Beginn einer Durchfallerkrankung mehrmals täglich auf nüchternen Magen einige Tage lang einzunehmen. Entscheidend ist, dass die Möhren ausreichend lange gekocht werden, denn nur dann werden die wirksamen Stoffe frei. Die Suppe wird folgendermassen zubereitet:

Zutaten

- 500 g geschälte und zerkleinerte Karotten
- 1 Liter Wasser (später noch etwas Wasser zum Auffüllen)
- 3 g Salz

Zubereitung

Kochen Sie die Karotten im Wasser mindestens 1 Stunde lang, andere Quellen schreiben mindestens 1,5 Stunden lang.

Drücken Sie die Suppe dann durch ein Sieb oder pürieren Sie sie im Mixer bzw. mit einem Pürierstab.

Füllen Sie die Suppe mit abgekochtem Wasser wieder auf einen Liter auf und fügen Sie 3 Gramm Salz hinzu.

Mit der Moroschen Karottensuppe den Durchfall stoppen

Eine speziell zubereitete Karottensuppe – die sog. Moro'sche Karottensuppe – ist ein altes und sehr wirksames Hausmittel bei Durchfall. Sie hilft in kurzer Zeit sowohl Erwachsenen, Kindern als auch Hunden und Katzen.

- Autor: [Carina Rehberg](#)
- Aktualisiert: 10. Dezember 2019

Durchfall mit der Moro'sche Karottensuppe stoppen!

Durchfall kann die Moro'sche Karottensuppe sehr gut stoppen. Das Besondere an der Suppe ist, dass sie lange gekocht wird, wobei sich Stoffe bilden – sog. Oligogalakturonsäuren – die in der rohen Karotte nicht vorhanden sind, die aber äußerst wirksam jene Bakterien hemmen, die den Durchfall verursachen.

Doch auch wenn die gute Wirkung der Karottensuppe insbesondere eine antibakterielle zu sein scheint, so hilft sie erfahrungsgemäß oft auch hervorragend bei Durchfällen, die im Rahmen von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa auftreten.

Professor Moro: Erfinder der Moro'schen Karottensuppe

Benannt wurde die Suppe nach dem österreichischen Kinderarzt Professor Dr. Ernst Moro (1874 – 1951), der sie im Jahr 1908 als Hausmittel gegen Durchfall kreiert hat, wodurch die Sterbe- und Komplikationsraten bei Kindern infolge von Durchfallerkrankungen drastisch reduziert werden konnten. Seinerzeit war dies nobelpreisverdächtig, da die hohe Kindersterblichkeit in Heimen zu 95 Prozent die Folge von Durchfällen war. Antibiotika gab es damals noch keine.

Professor Moro praktizierte erst an den Kinderkliniken München und Heidelberg, später – bis drei Jahre vor seinem Tod – in eigener Praxis in Heidelberg.

Wie genau wirkt die Moro'sche Karottensuppe gegen Durchfall?

Professor Josef Peter Guggenbichler, seit 2009 Emeritus der Universitätskinderklinik Erlangen, konnte im Jahr 1983 anhand einer Studie nachweisen, dass die Suppe das Anheften der Durchfall auslösenden Bakterien an die Darmwand verhindern kann.

In der *Wiener Medizinischen Wochenschrift* schrieb er nach einer weiteren Studie im Jahr 2002, dass die Oligogalakturonsäuren den Rezeptoren des Darmepithels ähneln und die krankheitserregenden Darmbakterien wie z. B. Coli-Bakterien oder Salmonellen an sich binden, so dass diese nicht mehr an der Darmwand andocken können.

Eine Konzentration von lediglich 0,005 Prozent Oligogalakturonsäuren reicht tatsächlich aus, um die Bakterien vollständig zu blockieren, die nun ganz einfach mit dem Stuhl ausgeschieden werden können.

Karottensuppe wirkt besser als Glucose-Elektrolyt-Lösungen

In klinischen Studien konnte ferner gezeigt werden – so schrieb Guggenbichler in genannter Untersuchung – dass der Einsatz von wässrigen Karottenzubereitungen bei akuten Magendarminfektionen im Kindesalter der bilanzierten Glukose-Elektrolyt-Lösung überlegen sei.

Stiftung Warentest erklärte erst im März 2019, wie man eine solche Lösung bei Durchfall auch selbst herstellen könne: Man nehme einen Liter stilles Mineralwasser (oder abgekochtes kaltes Leitungswasser) und mische dazu einen Teelöffel Kochsalz und sieben bis acht Teelöffel Traubenzucker (ersatzweise Haushaltszucker), wovon über den Tag verteilt insgesamt zwei Liter getrunken werden sollen.

Die Lösung gäbe dem Körper rasch die nötigen Mineralstoffe zurück, heisst es dort, wobei jedoch sofort hinzugefügt wird, dass die Zusammensetzung nicht ideal sei, da unter anderem das Kalium fehle, weshalb man insbesondere bei Kindern zu Elektrolytlösungen aus der Apotheke greifen solle.

Doch auch diese enthält nicht viel mehr als Natriumchlorid, Traubenzucker und Kalium (z. B. Saltadol® Glucose-Elektrolyt-Mischung), während die Moro'sche Karottensuppe neben diesen drei Nährstoffen noch viele weitere liefert, nämlich das gesamte Spektrum an Mineralstoffen und Spurenelementen der Karotte (insbesondere Calcium und Eisen) und dazu die hitzebeständigen Vitamine.

Kann man der Moro'schen Karottensuppe noch weitere Lebensmittel hinzufügen?

Sie können das Originalrezept geschmacklich auch aufwerten, indem Sie z. B. etwas frischen Ingwer oder einen halben Apfel reiben und zur fertig gekochten Suppe geben. Für Hunde und Katzen kann in der letzten halben Stunde der Kochzeit noch zerkleinertes Hühnchenfleisch dazu gegeben werden, damit die Suppe auch gerne angenommen wird. Für Kleinkinder sollte die Suppe ausschliesslich aus den drei Hauptzutaten zubereitet werden.

Kann man bei Durchfall noch etwas anderes essen?

Die Suppe gilt eher als Heilmittel denn als Lebensmittel. Das bedeutet, dass der Patient, wenn er Appetit hat (!), zusätzlich die bei Durchfall übliche Schonkost essen kann (geriebener Apfel, Banane, Toast (ohne alles), Kartoffelpüree (nur aus Kartoffeln, Wasser, Salz), Reissuppe mit Zucchini, Haferschleim o. ä.).

Wie wird die Moro'sche Karottensuppe eingenommen und dosiert?

Die Moro'sche Karottensuppe wird zusätzlich zu einer Schonkost mehrmals täglich in jeweils kleinen Mengen eingenommen, z. B. stündlich jeweils zwei bis vier Esslöffel oder alle zwei Stunden ein kleines Schälchen – wobei man die Menge natürlich dem Alter und dem Gewicht des Patienten anpasst. Bei Katzen wirkt schon die häufige Einnahme von 1 bis 2 TL der Suppe.

Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen berichten, dass es ihnen sehr gut dabei hilft, ihre Krankheit unter Kontrolle zu erhalten und einen neuen Schub zu verhindern, wenn sie täglich eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten jeweils einen kleinen Teller mit der Moro'schen Karottensuppe essen.

Warum wirkt die Karottensuppe besser als Antibiotika?

Lange galt die heilende Suppe bei Durchfall als Standardmedikation, doch ab den 1940er Jahren verlor sie durch den Einsatz von Antibiotika und den typischen Durchfallmedikamenten an Bedeutung.

Laut Guggenbichler hat die Karottensuppe im Vergleich zu Antibiotika den entscheidenden Vorteil, dass sie weder zu einer Resistenzbildung führt noch die Darmflora angreift und ausserdem frei von schädlichen Nebenwirkungen ist.

Selbst Patienten mit einer Darminfektion – ausgelöst durch die berüchtigten EHEC-Bakterien – können von der Moro'schen Karottensuppe profitieren, wie auch in der Ärztezeitung vom

8.6.2011 zu lesen war, wo ebenfalls empfohlen wird, die Moro'sche Karottensuppe gleich zu Beginn der blutigen Durchfälle mehrmals täglich über einige Tage hinweg einzunehmen.

Antibiotika hingegen sind bei einer EHEC-Infektion auch aus schulmedizinischer Sicht wenig sinnvoll, da dadurch die Ausscheidung der Bakterien verzögert und der Krankheitsverlauf aufgrund einer erhöhten Giftstoffbildung sogar verschlimmert werden kann.

Natürlich gibt es noch weitere Hausmittel, die bei Durchfall eingesetzt werden können, am besten in Kombination mit der Moro'schen Karottensuppe, wie z. B. adsorbierende Mineralerden (Zeolith, Bentonit oder Heilerde), Aktivkohle, getrocknete Heidelbeeren (2 EL in 250 ml Wasser für etwa 10 Minuten köcheln) etc. Meiden Sie ausserdem Lebensmittel, die den Durchfall verstärken bzw. den Darm reizen können.

Quellen

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/morosche-karottensuppe-bei-durchfall-910305.html>

- Guggenbichler JP, Adherence of enterobacteria in infantile diarrhea and its prevention, Infection, Juli-August 1983
- Kastner U et al, [Acid oligosaccharides as the active principle of aqueous carrot extracts for prevention and therapy of gastrointestinal infections], [Article in German], Wien Med Wochenschr, 2002
 - Karottensuppe nach Moro könnte auch EHEC lahmlegen, Ärzte Zeitung, 08.06.2011
 - Stiftung Warentest, Elektrolytlösung – selbstgemischt, 15.03.2019