C:\Daten\Daten\Praxis\Logo_Vorlagen\logo die frauenärztinnen Kopie.tif

**Sodbrennen**

**Schnelle Hilfe gegen Sodbrennen bieten unsere Hausmittel**

**Natron**

Natron neutralisiert die Magensäure. Lösen Sie das Pulver in einem Glas Wasser auf und trinken sie es langsam. Allerdings: Natron sollte keine Dauerlösung sein, da es Gase freisetzt.

**Heilerde**

Heilerde (in Drogeriemärkten und Apotheken erhältlich) bindet schädliche Substanzen und zu viel Magensäure. Geben Sie ein bis zwei Teelöffel Heilerde in ein Glas lauwarmes Wasser und verrühren das Ganze. Je nach Beschwerden können Sie ein- bis dreimal täglich ein Glas Heilerde trinken.

**Karottensaft**

Karotten enthalten fettlösliches Betakarotin. Es hilft die Magensäure zu neutralisieren. Karottensaft in kleinen Schlucken getrunken, bringt schnelle Linderung bei Sodbrennen. Wenn Sie einen Entsafter besitzen, pressen Sie sich den Saft am besten selbst, ansonsten gibt es in Drogeriemärkten / im Reformhaus gute Produkte.

**Kartoffelsaft**

Die Stärke im Kartoffelsaft bindet Magensäure. Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 150 ml frisch gepressten Kartoffelsaft (selbst gepresst oder alternativ aus dem Reformhaus) in kleinen Schlucken.

**Apfelessig**

Es klingt widersprüchlich, doch obwohl Essig sauer ist, wirkt er im Körper basenbildend. Somit ist er ein gutes Mittel gegen Sodbrennen. Geben Sie einen Teelöffel Apfelessig in ein halbes Glas Wasser und trinken es langsam nach dem Essen.

**Curcuma**

Das Gewürz hilft gegen saures Aufstoßen. Übergießen sie den Teelöffel Curcuma mit 150 ml siedendem Wasser und lassen es 15 Minuten bedeckt ziehen. Trinken Sie täglich zwei Tassen.

**Haferflocken**

Haferflocken enthalten viel Eiweiß, das die Säure dämmen kann. Geben Sie deshalb bei Sodbrennen morgens zwei Esslöffel Haferflocken in Ihr Müsli.

**Bananen**

Bananen regen die Schleimproduktion an. Dadurch verhindern sie, dass die Säure in Kontakt mit der Magenschleimhaut kommt. Essen Sie bei Sodbrennen drei Bananen täglich. Je reifer die Bananen sind, desto süßer – hier behalten Sie die Zuckerzufuhr bitte im Blick.

**Kamille**

Kamille wirkt krampflösend und beruhigt entzündete Schleimhäute. Überbrühen Sie einen Teebeutel mit 250 ml kochendem Wasser und lassen ihn 10 Minuten ziehen. Trinken Sie den Kamillentee dreimal täglich.

**Ingwer**

Die „Wunderknolle“ stärkt den Schließmuskel und verhindert dadurch den Austritt der Magensäure. Überbrühen Sie einen Teelöffel frisch gebliebenen Ingwer mit 250 ml heißem Wasser. Lassen Sie das Ganze 10 Minuten ziehen und seihen es anschließend ab. In kleinen Schlucken trinken.