

## Natürliche Maßnahmen bei Magenbeschwerden und Sodbrennen

### Sodbrennen:

- Papaya, Papaya force®
- Kauen von Mandeln
- Fencheltee, Anistee
- 1 Eßlöffel Haferflocken zu Mus zerkauen bis zu 8 x täglich
- Geschrotete Gerste gekocht 3 EL vor jeder Mahlzeit essen
- Diät nur mit Gerstenschrot
- 3 trockene Bananenscheiben zu Mus zerkauen bis zu 8 x täglich
- Heilerde
- Ein kleines Stück Lakritze ( 3 cm von der Rolle) lutschen
- Engelwurztee, Abgekocht
- Melissentee ( melissae folia) als Aufguss
- Süßholzextrakt ( succus liquiritae) 30 g/Tag

### Gastritis:

- Nur Gerstenschleim essen. Geschrotete Gerste gekocht vor jeder Mahlzeit
- Kleine Mahlzeiten, gut gekaut
- Nicht zu heiß, nicht zu kalt, nicht zu viel, nicht zu scharf
- Stressreduktion!!!
- Feuchtwarmer Wickel evtl mit Essig oder geschroteten Leinsamen
- Heilerde oder gekochte Kartoffel oder Honig
- Kneipp Heupack Herbaltherm®
- Weißkohlsaft ( frische Blätter aus der Mitte entsaften – tägl, Dauer 3-4 Wochen
- Kartoffelsaft aus rohen Kartoffeln vor jeder Mahlzeit
- Geriebener Apfel mit Schale du 1 TL Honig + 1 Prise Muskat 2 x tgl vor den Mahlzeiten langsam kauen