



Xünda TIPP April



Sodbrennen muss nicht sein

Wenn der Magen oft überfüllt ist, zu viel Fett und zu viel Süßes aufnehmen musste, wenn parallel dazu die Verdauung gestört ist, dann kommt es zum Sodbrennen, in der Medizin auch Pyrosis genannt. Übergewichtige Menschen leiden mehr darunter und auch im fortgeschrittenen Alter tritt Sodbrennen häufiger auf. Wenn man ununterbrochen von Sodbrennen gequält wird, sollte der Arzt eine gründliche Magenuntersuchung durchführen. In Einzelfällen hingegen kann man sich selbst mit einer Reihe von natürlichen Maßnahmen und Rezepten helfen:

- Essen Sie tagsüber lieber kleinere Portionen, dafür aber öfter.
- Sparen Sie mit Fett. Zu viel Fett lähmt den Muskel des Mageneinganges. Nehmen Sie genügend Eiweiß mit einer Mahlzeit auf. Sonst fehlen dem Verschlussmechanismus beim Mageneingang anregende Stoffe. Ideal: Vollkornbrot mit magerem Käse.
- Meiden Sie Alkohol. Er lähmt den Muskel der unteren Speiseröhre, ganz besonders abends.
- Geben Sie unmittelbar nach einer Mahlzeit 1 Teelöffel Heilerde für den inneren Gebrauch in ein Glas, gießen Sie ¼ Liter stilles Mineralwasser auf, gut umrühren und zügig trinken.
- Oder aber Sie trinken 15 Minuten vor der Hauptmahlzeit 1 Schnapsgläschen Kartoffelsaft.
- Oder Sie nehmen vor jeder Mahlzeit 1 Messerspitze Ingwerpulver.
- Vermeiden Sie alles, was den Bauchinnendruck verstärkt. Also: keine beengende Kleidung, kein Gürtel, nicht zu weit vorbeugen und nichts Schweres heben.
- Versuchen Sie es mit folgendem Akupressurgriff: Massieren Sie kräftig mit dem Zeigefinger der rechten Hand linkes und rechtes Schlüsselbein und das Brustbein dazwischen.

