

*Was die Oma noch wusste...*

*...heute Hausmittel gegen Sodbrennen“*

*Die Weihnachtszeit bzw. die Festtage sind auch die Tage der üppigen Mahlzeiten und der verschiedensten „Naschereien“, die sich auch schon mal auf den Magen „nieder schlagen“ und Sodbrennen verursachen können.*

*Hier ein paar Hausmittel, die gegen Sodbrennen helfen können.*

- ein paar Mandeln/Nüsse langsam kauen und den Brei dann herunter schlucken*
- Tee/Teemischungen trinken, die Heilpflanzen wie Kamille, Fenchel, Anis und/oder Kümmel enthalten*
- 1 Teelöffel Natron in ein Glas Wasser rühren und trinken. (Das Natron „neutralisiert“ die überschüssige Magensäure.)*
- Enge Kleidung vermeiden*
- viel bewegen*