

GESUNDHEITSTIPP

Hausmittel gegen **Sodbrennen**

- **Natron:** 1 Teelöffel in einem Glas lauwarmen Wasser auflösen, nicht zu oft wiederholen
- Lauwarmes Wasser oder milder Tee, z.B. Fenchel-, Anis-, Kümmel- oder Kamillentee
- Grüne Äpfel
- Kaugummi kauen
- Stärkehaltige Lebensmittel wie trockenes Weißbrot, Zwieback, Kartoffeln, Bananen, Reiswaffeln
- Haferflocken: z.B. als Haferschleim mit Banane
- Kartoffelsaft: Kartoffeln reiben, in einem Tuch auspressen und Saft auffangen
- Nüsse: inbes. Mandeln, keine Erdnüsse

Milch galt früher als Mittel der Wahl – das wurde jedoch wiederlegt, da Milch zu fett und proteinreich ist.

„Anwendung liegt in Eigenverantwortung mit Vorsicht von Unverträglichkeiten!“

Gutes Gelingen, Eure Community Nurse Gagliardi Stefania