

Magenschmerzen

Es ist nicht immer erforderlich direkt zu Medikamenten zu greifen wenn man Magenbeschwerden hat, denn zu Hause kann man auch sehr gut mit **Hausmittel gegen Magenschmerzen** ankämpfen. Eines der ältesten Hausmittel ist *Kohl*. Einen viertel Liter Saft aus rohem Kohl auf den ganzen Tag verteilt, sorgt für eine heilende Wirkung. Kohl enthält Glutamin, das ist eine Aminosäure, die den Blutfluss zum Magen erhöht und auf diese Weise eine Regeneration der Magenschleimhaut gewährleistet.

Als Hausmittel wurde ebenso *Honig* schon immer zur Heilung aller möglichen Magenbeschwerden verwendet. Honig enthält Substanzen, die magenschleimhautaufbauend wirken. Zur Linderung der Magenschmerzen sollten Sie abends vor dem Schlafen gehen auf nüchternen Magen einen Esslöffel naturbelassenen, kaltgeschleuderten Honig nehmen. Eine einfache Art den Magen ruhig zu stellen, ist, zum einen, zu den Mahlzeiten etwas weniger zu essen und zum anderen, sich bei fettreichen Nahrungsmitteln, vor allem bei gebratenem Fisch, einzuschränken.



Bei Magenschmerzen sollten Sie beim Einfachen bleiben. Ein Stück Brot hilft die Wirkung der Säuren im Magen zu mildern, die zu dem Gefühl der Beschwerden führen. Darüber hinaus sind Lebensmittel wie Brot und Nudeln sehr leicht verdaulich, was zur Beruhigung des rumorenden Magens beiträgt.

Eines der beliebtesten und wirksamsten **Hausmittel** bei Magenverstimmungen ist auch *Ingwer*. Ingwer ist zwar gesund, aber auch scharf und es ist unmöglich, die große Menge, die zu einer Heilung erforderlich ist, so zu essen. Deshalb bereiten Sie sich lieber eine Tasse Ingwertee zu. Raspeln Sie dafür zwei Teelöffel frischen Ingwer und lassen Sie ihn 10 Minuten in heißem Wasser ziehen. Seihen Sie ihn ab und trinken Sie soviel, bis es Ihnen besser geht. Bei vielen Menschen reicht schon eine Tasse aus.

Frisch zubereiteter *Pfefferminztee* hat sich jedoch gleichfalls bewährt.

Ballaststoffreiche Hausmittel können ebenso eine positive Wirkung erzielen. Beispiele dafür wären eine Kartoffelsuppe oder auch ein Kartoffelbrei.

Ein weiteres **Hausmittel** gegen Magenschmerzen ist *Sanddorn*, in Form von Öl. In Apotheken oder Reformhäusern findet man Sanddornöl sehr schnell. Am besten nehmen Sie mehrmals täglich etwa einen halben Teelöffel davon.

Kümmel gehört auch zum ältesten Hausmittel und zeigte schon bei Säuglingen mit Blähungen erste Heilwirkung. Sie sollten drei Mal am Tag Kümmelkörner langsam im Mund zerkauen und werden sehen, dass dies hilfreich sein wird, die Magenschmerzen zu lindern.