



MEMORIX *Sodbrennen*

- Häufige, kleine Mahlzeiten langsam essen und gut kauen
- Vor dem Zubettgehen nichts mehr essen.
- Bei akuten Sodbrennen eine Messerspitze Senf einnehmen
- Geröstetes und scharfe Gewürze meiden
- Wenig Fett , mäßig Fleisch viel Frischkost essen
- Zum Essen nichts trinken aber zwischen den Mahlzeiten viel trinken
- Kaffee, Schwarztee, Zucker und Rauchen verschlimmern das Sodbrennen
- Schluckweise warme Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse verzehren, teelöffelweise Haferflocken, Haselnüsse oder Mandeln zu einem feinen Brei zerkauen
- Warme Lavendelkomresse für ca.8 Minuten auf die Magengegend legen
- Heilerde (Luvos1) ½ bis 2 TL pro Tag einnehmen
- Retterspitz innerlich (Apotheke)
- Artischockentabletten
- Natrontabletten (dm)