

# Sodbrennen

## Diese Lebensmittel solltest du meiden:

Kaffee  
Nikotin  
Hochprozentigen Alkohol (Schnaps)  
Milchprodukte aller Art  
Trinkwasser nicht abgekocht (Fluoride / Chloride im Wasser)  
Scharfe Gewürze (Zimt, Ingwer, Knoblauch, Chili)  
Weizen, Dinkel  
Zucker, Schokolade



## Weitere Auslöser von Sodbrennen können sein:

Stress  
Zu schnelles Essen und nicht gut kauen.  
Zu große Portionen.  
Druck auf den Bauch durch zu enge Hosen, bücken oder schweres Anheben.  
Medikamente



## Was hilft?

### Vor dem Essen

**Bitterstoffe** ca. 15 Minuten vor dem Essen als Tee, Tropfen, Pulver oder Kraut.  
Lange im Mund behalten und lange kauen.

Was eignet sich?

Löwenzahn, Beifuß, Schafgarbe, Hopfen, Wermut, Jiaogulan (Kraut des Lebens)  
Hierzu gibt es ein Video mit Rezepten!

Bezugsquellen:

Wald und Wiese, Apotheke

Dragonspice

<https://www.dragonspice.de/>

**Zu den Mahlzeiten** eine kleine Portion **fermentierter Lebensmittel** wie

- Fermentierte Gemüse, fermentierte Soßen,
- Naturbelassener Apfelessig
- Kombucha
- Wasserkefir
- Miso

### Darauf solltest du achten:

Langsam essen, gut kauen.

Lauwarmes essen und trinken (nicht heiß, nicht kalt), nichts direkt aus dem Kühlschrank.

Kleine Portionen.

## Nahrungsergänzungsmittel



### Betain (HCL) / Pepsin

Bei Fairvital:

<https://www.fairvital.com/de/indikationen/verdauung/betain-pepsin-tabletten>

Bei Fairvital gibt es auch B12, D3 und K2

### B12

Bei Fairvital oder Sunday Natural

<https://www.sunday.de/methylcobalamin-b12-bioaktiv-kapseln-5000ug.html>

### D3/K2

Bei Fairvital oder Sunday Natural

<https://www.sunday.de/vitamin-d-empfehlungen/vitamin-d3-kapseln-20000-ie-plus-k2-mk7-200mcg-100-prozent-all-trans.html>

### Magnesium

Als Bad, Fußbad oder Magnesiumöl

Siehe Arbeitsunterlagen zum Video: **Heilsame Fußbäder**

### Natron Bad / Fußbad

Siehe Arbeitsunterlagen zum Video: **Heilsame Fußbäder**

### Empfehlung:

YouTube Video: Liebscher & Bracht - Sodbrennen

### Bücher:

**Ein Lob der Magensäure** von J. Wright & L. Lenard

ISBN: 9783944887296

**Die Säure des Lebens** von Uwe Karstädt

TAS Verlag

# Rezepte ohne Brot und Gluten

## Chia Soft Drink und Chia Müsli

Hierzu gibt es ein Video mit Rezepten!

### Leinsamentee:

2 TL geschroteten Leinsamen mit 300ml warmen (nicht kochenden) Wasser übergießen.

20 - 30 Minuten ziehen lassen.

Das Wasser durch ein Sieb gießen.

Den Tee noch warm trinken.



### Magenfreundlicher Reisbrei - Congee TCM:

Vollkornreis mindestens 2 Stunden kochen (bei schwacher Verdauung auch weißer Reis möglich), ergibt eine Reissuppe oder einen Brei.

Der Brei kann für das Frühstück schon am Abend zubereitet werden.

Oder auf Vorrat:

Wenn du den Brei noch heiß in Schraubgläser füllst und ihn nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellst, hält er bis zu zwei Wochen.

Durch das lange kochen, kleidet der Reisschleim den Magen aus und lindert die Schmerzen.

### Der Reisbrei als Frühstück oder für zwischendurch

mit Apfel/Birnenkompott (oder einfach die letzten 10 Minuten einen Apfel/Birne mitkochen).

Sehr lecker auch zur Beerenzeit mit Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren.

Ebenso passt Kokosflocken, Mohn, Kokosmilch, Erdnussmus, Mandelmus

Zum Würzen gerne etwas:

Süßholzwurzel, Stevia, Vanille

Wenig Marmelade oder Honig

Als Frühstück schmeckt auch **Hirsebrei** mit Früchten sehr lecker.

**Als Mittagessen oder Abendessen** den Reis mit angebratenem Gemüse der Saison. Wenn möglich, nicht zusammen mit Eiweiß.

Du kannst auch abwechseln und statt Reis Amarant, Quinoa oder Buchweizen verwenden.

Jede Art von Suppen und Eintöpfe.

Kartoffelsuppe, Kürbissuppe gerne auch püriert.

Gemüsesuppe mit deinem Lieblingsgemüse

Wenn möglich keine Wurst oder nur sehr wenig. Als tierisches Eiweiß eignet sich Fisch, Rindfleisch und Eier. Linsen und Bohnen enthalten sehr wertvolle pflanzliche Eiweiße.

# Merkhilfe für z.B. den Kühlschrank.

Einfach ausschneiden.



	<h2>Das tut mir gut!</h2>
	<b>VOR DEM ESSEN</b>
	Ca. 15 Minuten Bitterstoffe als Tee, Tinkturen oder frisches Kraut. Lange im Mund behalten und lange kauen.
	<b>VOR, NACH ODER WÄHREND DEM ESSEN</b>
	Fermentiertes Gemüse Fermentierte Soßen Natur Essig
	Zwischenüberschrift hinzufügen <b>ZUM ESSEN</b>
	Nahrungsergänzungsmittel Betain/Pepsin
	<b>WÄHREND DEM ESSEN</b>
	Gut kauen Langsam essen Kleine Portionen Nichts direkt aus dem Kühlschrank essen
	<b>REGELMÄSSIG</b>
	Nahrungsergänzung B12, D3, K2 nach Anwendung auf Packung. Magnesiumöl, Magnesium Bad/Fußbad Natron Bad/Fußbad
	<a href="http://www.nachhaltigloslassen.de">www.nachhaltigloslassen.de</a> © Erika Hagmayer

