

Sodbrennen

- **Was Sie vermeiden sollten:**

- Zitrusfrüchte, Obstsäfte, Tomaten und Kaffee, weil sie die schon angegriffene Speiseröhre reizen.
- Bier, Cola, Sekt, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, weil sie das Aufstoßen verstärken.
- Zigaretten, Kaffee, scharf gewürzte Speisen, Süßigkeiten, Kuchen, Schokolade, Pfefferminze (auch als Tee), fettreiche Nahrung denn diese Nahrungsmittel erhöhen die Magensäureproduktion.
- Einengende Kleidung, häufiges Bücken, starkes Pressen beim Stuhlgang, denn dadurch kommt es zu einer Erhöhung des Druckes im Bauch, der die Säure aus dem Magen in Richtung Speiseröhre drückt.

- Ärger, Stress, Aufregung denn so vermehren Sie auch die Säureproduktion im Magen.

- **Was Sie tun können :**

- Kleinere und häufigere Mahlzeiten statt 3 großen Hauptmahlzeiten
- Spätmahlzeiten vermeiden, letzte Mahlzeit 3-4 Std. vor dem Schlafengehen.
- Anheben des Kopfteils im Bett oder ein zusätzliches Kissen.
- Milch, Mandeln, Nüsse, geriebene rohe Kartoffel, ein Teelöffel mittelscharfen Senf, Fencheltee
- Heilerdekapseln 3x1 von Luvos

Mauritiusstraße 9
48 565 Steinfurt-Borghorst

Telefon: (0 25 52) 17 88
Telefax: (0 25 52) 6 28 55

Claudia Rummeling
Hebamme



**Naturheilkundliche Behand-
lung in der Schwangerschaft**