In Apotheken, Drogerien und Bioläden wird sehr oft nach Mitteln gegen Magenschmerzen gefragt. Alle möglichen Menschen, bis hin zu Krebspatienten oder Eltern von Babys, die an Koliken leiden, sind auf der Suche nach einer sicheren und wirksamen Methode zur Behandlung von Magenschmerzen.

**14 Tipps gegen Magen-Darmschmerzen, die gut helfen schmerzfrei zu werden**

Zahlreiche Medikamente lösen Magenschmerzen aus. Meistens sind das Blutungen. Natürlich können Patienten Magenschoner zu ihren chemischen Substanzen einnehmen. Nur bei Magenschonern ist grösste Vorsicht angebracht. Die Nebenwirkungen sind happig – z.B. Leberkrebs.

Ungesunde Ernährung, zu viel essen… kann ebenfalls Magenschmerzen auslösen, wie auch Stress und Ärger.

## Wir stellen Ihnen hier natürliche Mittel gegen Magenschmerzen vor. Probieren Sie aus was Ihnen hilft.

**1. Ingwer**

Ingwer ist für seine entzündungshemmenden Eigenschaften und sonstigen Vorzüge bekannt. Er wirkt auch lindernd bei Magenschmerzen und unterstützt die Verdauung. Ingwer kann geschält und gerieben oder als Tee genossen werden.

**2. Fenchel und Kümmel**
Rohen, frischen Fenchel essen. Mit Kümmel können Sie einen Tee machen und ihn trinken. Oder einfach so schlucken.

**3. Kamille**
Kamille beruhigt nicht nur die Nerven, sondern auch einen schmerzenden Magen. Kamillentee ist bei Magenverstimmung zu empfehlen. Dem Tee kann zur Geschmacksverbesserung etwas Zitrone hinzugefügt werden. Nehmen Sie den Tee ohne Zucker ein.

**4. Pfefferminze**
Pfefferminze sollte, ähnlich wie Ingwer, frisch genommen werden, um einen verstimmten Magen zu beruhigen. Geben Sie einfach ein paar Zweige Pfefferminze in eine Tasse warmes Wasser. Es kann auch helfen, ein Blatt zu kauen. Jedoch nicht mehr als ein Blatt.

**5. Zitronenwasser**
Eine halbe Zitrone auspressen und mit einer Tasse warmem Wasser trinken.

**6. Backnatron**
Handelsübliche Antazida enthalten meistens Natriumbicarbonat, auch bekannt als »Backnatron«. Sie können einfach einen oder zwei Teelöffel in einer Tasse warmem Wasser auflösen. Es wirkt gegen Magenverstimmung oder Sodbrennen genauso gut wie Alka-Seltzer.

**7. Warmes Salzwasser**
Salzwasser ist gut gegen Halsweh und einen gereizten Magen. Ein Teelöffel Salz, in einer Tasse warmem Wasser gelöst, reicht aus.

**8. Heizkissen, resp. warme Reiskompresse**

Wärme ist bekannt als bestes Mittel gegen Magenverstimmung, besonders wenn Krämpfe auftreten. Wer kein Heizkissen im Hause hat, kann sich aus ungekochtem Reis und einer alten Socke selbst eines basteln.

**9. Verbrannter Toast**
Holzkohle wird im Krankenhaus bei Alkohol- oder Lebensmittelvergiftung eingesetzt, denn sie hilft, das Gift im Körper zu neutralisieren. Verbrannter Toast wird normalerweise Kindern mit Magenschmerzen oder Durchfall gegeben. Auch üblich sind Reis und Apfelmus.
Anmerkung: Verbrannter Toast sollte jedoch in der Regel nicht gegessen werden.

**10. Cola-Sirup**
Er wird seit Langem zur Behandlung von Magenverstimmung eingesetzt. Cola-Sirup «gilt als unbedenklich» für Kinder, und er ist lecker. Anmerkung: Vergessen Sie die Zähne nicht danach gut zu reinigen. Cola-Sirup ist jedoch nicht gesund und es sollte eine Ausnahme sein.

**11. Apfelessig**
Dieser Essig soll sehr gesund sein. Ein paar Teelöffel in einem Glas warmem oder kaltem Wasser können helfen, die Schmerzen zu lindern.

**12. Aloe-Vera-Saft**
Wie Menschen mit Verdauungsbeschwerden berichten, ist dieser Saft sehr hilfreich. Er kann von Krämpfen, Blähungen und Durchfall befreien.

**13. Geben Sie Ihrem Baby/Kind KEINE Kuhmilch und auch keine Kunst-Milch und Ihr Baby schreit nicht mehr. Die Koliken sind weg. Sie können durchschlafen.**

**14. Roher Kartoffelsaft** hilft bei Magenübersäuerung, Magengärung und anderen Magenbeschwerden.

.

**Bringen diese Tipps zu wenig Erfolg, dann holen Sie sich das notwendige**

**Fachwissen um schmerzfei und gesund zu werden, jetzt und hier...**

.

.