

## Sodbrennen, was tun- 20 natürliche, lindernde Gegenmittel



von [Jamie](#) [CC-BY-2.0]

Das moderne Leben und schlechte Essgewohnheiten bringen es mit sich, dass immer mehr Menschen an Sodbrennen leiden. Die meisten greifen dann einfach zu Rennie oder Alka Seltzer. Doch warum gleich Medikamente anwenden?

Es gibt eine ganze Reihe von natürlichen Mitteln, mit denen wir dieses Leiden bekämpfen können. Die meisten haben wir sogar schnell zur Hand, in der eigenen Küche oder im Gewürzschrank.

### **Vorbeugen gegen Sodbrennen**

Bevor du aber selbst diese Mittel ausprobierst, solltest du etwas Zeit investieren und Ursachenforschung betreiben. Bei den meisten Menschen wird Sodbrennen ausgelöst durch zu schnelles Essen, Bewegungsmangel, fettige oder zu süße Speisen, Alkohol, koffeinhaltige Getränke, Rauchen und auch Übergewicht. Wenn sich dazu auch noch **Stress** oder **seelische Belastungen** gesellen, das Essen während der Arbeit hastig hinunter geschlungen wird, ist saures Aufstoßen fast schon vorprogrammiert.

**Kurz gesagt:** Alles Dinge, von denen wir wissen, dass sie uns nicht gut tun. Dennoch fällt es schwer, auf sie zu verzichten. Insbesondere in stressigen und psychisch belastenden Zeiten ist es noch schwerer, notwendige Veränderungen vorzunehmen.

Dennoch gilt auch hier die Maxime: kurzfristige Maßnahmen, die uns schwer fallen, führen zu langfristig positiven Ergebnissen. Das Beste, was du gegen Sodbrennen unternehmen kannst, sind eine schrittweise **Ernährungsumstellung** und ein gesunder Lebenswandel.

Schon das bewusste Entspannen während des Essens kann wahre Wunder bewirken. Gönn deinem Körper eine Auszeit, iss bewusst nicht am Arbeitsplatz, lege das Handy weg und **genieße jeden Bissen**. So kaust du automatisch ausreichend und gibst deinem Magen die Gelegenheit, die Verdauung anzukurbeln. Auf diese Weise ist es auch viel leichter das Signal wahrzunehmen, das der Magen

sendet, wenn er genug hat. Das hilft auch beim Abnehmen. ;-)

### ***Kurzfristige Hilfe***

Wenn du nur gelegentlich Sodbrennen verspürt, hilft ein kleiner Spaziergang. Lege dich nicht hin, da du so das Aufstoßen nur noch förderst.

Eine Mini-Diät, während der du fettarme Nahrung zu dir nimmst, und ein Verzicht auf Alkohol und koffeinhaltige Getränke für ein paar Tage sollten Sodbrennen ebenfalls mindern.

### ***Hausmittel gegen Sodbrennen***

Diese umfassende Liste gibt dir viele Gegenmittel für Sodbrennen. Da jeder Körper unterschiedlich ist und auch die Ursachen für Sodbrennen sehr vielfältig sind, wird nicht jedes Mittel sofort anschlagen. Durch Probieren findest du heraus, welches für dich am besten geeignet ist.

#### **1. Mandeln**

Eine Handvoll **Mandeln**, etwa 20 Stück, neutralisiert innerhalb von ca. 20 Minuten nach der Einnahme die Magensäure.

#### **2. Aloe vera Saft**

Der Saft der [Aloe vera](#) Pflanze kühlt den Magen und besänftigt die unangenehmen Symptome von Sodbrennen. Außerdem reguliert er die Verdauung und die Magensäure, und hilft sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall. Zum Trinken empfiehlt sich Saft aus dem Bio-Laden.



### 3. Apfelessig

**Apfelessig** ist ebenfalls sehr wirksam. In ein halbes Glas naturreinen Apfelsaft 2 Esslöffel Apfelessig geben und austrinken. Bald wird sich eine Erleichterung einstellen.

[Mehr Anwendungen für Apfelessig findest du hier.](#)

### 4. Äpfel

Neben Apfelessig sind auch **Äpfel** im Kampf gegen Sodbrennen hilfreich. Ein Apfel hilft schon nach fünf Minuten und wirkt nachhaltig, weil er die Magensäure reduziert. Eine ähnliche Wirkung haben auch roher Weißkohl oder Selleriestäbchen.

### 5. Natron

Einen halben bis ganzen Teelöffel **Natron** in einem Glas Wasser auflösen und trinken. Diese Lösung sollte jedoch nicht zu oft eingenommen werden und ist

deshalb nur für jene empfehlenswert, die selten an Sodbrennen leiden.

Wie du [Natron gegen Sodbrennen anwendest, welche Nebenwirkungen gibt und was zu beachten ist, erfährst du hier](#).

[Viele weitere Anwendungen für das Wundermittel Natron findest du hier](#). Hier findest du die wichtigsten Informationen zum [Einkauf von Natron](#) und dem [Bestellen von Natron Online](#).

## 6. Bananen

Ähnlich wie Äpfel haben **Bananen** auch eine fast augenblickliche Wirkung. Sie sind ein natürliches Antazidum (Mittel zur Reduzierung der Magensäure), und frische Bananen sind ebenso wirksam wie getrocknete.

## 7. Basilikum

Diese wunderbare Würzpflanze hilft bei einer ganzen Reihe von Magenproblemen: Übelkeit, Völlegefühl und Sodbrennen. Zwei bis drei **Basilikumblätter** kauen, und Sodbrennen und Magendruck lassen nach.

## 8. Milchprodukte

Fermentierte **Milchprodukte** wie [Kefir](#) und [Joghurt](#), aber auch Vollmilch sind sehr wirksam gegen Sodbrennen. Sobald du das Brennen verspürst, solltest du eine halbe Tasse Vollmilch trinken.

## 9. Kamillentee

**Kamillentee** beruhigt den Stress und lindert Magenprobleme. Warte am besten nicht erst ab, bis sich Sodbrennen einstellt, sondern trinke sofort nach jeder Mahlzeit eine Tasse, damit es gar nicht erst zum Sodbrennen kommt.

## 10. Kaugummi

So seltsam es klingt, aber **Kaugummi** hilft auch bei Sodbrennen, weil er den Speichelfluss anregt und damit den Magen durchspült. Am besten sind zuckerfreie Kaugummis oder Fruchtgummis. Menthol sollte der Kaugummi nicht enthalten, weil es den Magen eher reizen könnte.

## 11. Zimt

**Zimt** ist gut gegen schlechten Atem und mildert die Symptome von Sodbrennen. Es genügt, einen kleinen Löffel Zimt in eine Tasse mit kochendem Wasser zu geben. Das Ganze umrühren, abseihen und trinken.

## 12. Ingwer-, Kümmel- oder Fencheltee

Diese **Teesorten** sind wahre Verbündete im Kampf gegen Sodbrennen. Am besten wirkt eine Tasse des jeweiligen Tees gleich nach dem Essen. Zubereiten wie gewohnt, etwa 10 Minuten stehen lassen und trinken.

## 13. Knoblauch

Roher **Knoblauch** ist ein natürliches Antibiotikum und tötet Bakterien und Mikroorganismen. Dies wird insbesondere von Menschen geschätzt, die an Gastritis leiden. Gegen Sodbrennen wirkt eine rohe Knoblauchzehe, pur oder zerkleinert und mit einer Tasse verdünntem Apfelessig gemischt.

Keine Sorge, dem [Knoblauch-Geruch kannst du mit ein paar Tricks begegnen](#) .

#### 14. Ingwer

**Ingwer** gehört zu den ältesten natürlichen Mitteln gegen Verdauungsprobleme. Bei Sodbrennen hilft ein Teelöffel des geraspelten Ingwers mit einem Teelöffel Zitronensaft und zwei Teelöffeln Honig, in 250 ml warmes Wasser gemischt.

Probiere doch auch mal, ein [Ingwerbrot](#) zu backen! [Mehr Anwendungen für Ingwer findest du hier](#) .



#### 15. Weintrauben

Die **Weintrauben** beruhigen den Magen und helfen fast augenblicklich bei Sodbrennen. Einfach 10 bis 20 einzelne Trauben essen und schon ist das Problem behoben.

#### 16. Ananassaft

Das Bromelin in der **Ananas** wirkt sehr gut der Magensäure entgegen. Schon 200 ml Ananassaft nach der Mahlzeit genügen, um Sodbrennen zu lindern.

#### 17. Kurkuma

**Kurkuma** ist fast ein Zaubermittel bei Magenproblemen, und ist äußerst einfach anzuwenden. Man kann es nämlich zu fast allen Gerichten dazu geben, so dass Sodbrennen kaum entstehen kann.

[Mehr Anwendungen für Kurkuma findest du in diesem Beitrag](#). Auf Bali ist Kurkuma ein fester Bestandteil der Naturapotheke und wird unter anderem in diesem [Gesundheitstrunk](#) eingesetzt.

#### 18. Gemüsesäfte

**Tomaten-**, **Sellerie-** und **Weißkohlsaft** beruhigen den Magen, und es wäre gut, sie auch nach jeder Mahlzeit zu trinken. Eine prima Wahl ist auch **Papayasaft**, weil die Frucht das Enzym Papain enthält, das Proteine zersetzt und dadurch den Magen beruhigt.

#### 19. Senf

Erstaunlicherweise ist der **Senf** ein hervorragendes Mittel gegen Sodbrennen. Einen kleinen Löffel Senf in einem halben Glas Wasser auflösen und trinken. Das Sodbrennen sollte innerhalb von Minuten verschwunden sein.

[Weitere Anwendungen für Senf, die nichts mit Bratwürsten zu tun haben, findest du in diesem Beitrag](#) .



Zu guter Letzt sollten wir hier noch das allereinfachste, aber deswegen nicht minder wirksame Mittel erwähnen. Ein Glas klares **Wasser** spült die Speiseröhre und den Magen und mindert Sodbrennenbeschwerden.

Die Liste der natürlichen Gegenmittel für Sodbrennen ist lang. Eines aber sollte betont werden: wenn du allzu häufig unter Sodbrennen leidest, ist der Besuch eines Arztes ratsam.

Vielleicht interessieren dich auch diese Beiträge:

- [Natürlicher Hustensaft aus Heilkräutern \[Rezept\]](#)
- [Kaffeesatz gegen Cellulite – glaubst du nicht?](#)
- [Lebe im Jetzt! 7 Tricks für weniger Stress vom Smartphone](#)
- [Vergiss Zucker – Diese 9 gesünderen Alternativen haben es in sich](#)