

Übersicht: Maßnahmen bei Sodbrennen & zur Magenregeneration

Lebensstil & Ernährung

- Mindestens 20 bis 30 Minuten vor und 60 Minuten nach dem Essen nichts trinken
- Basische Ernährung bevorzugen (Gemüse, Kartoffeln, Salate, Kräuter)
Hier sind passende Rezepte zu finden: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rezepte>
- Säurebildner reduzieren (Zucker, Weißmehl, Fleisch, Kaffee, Alkohol)
- Maximal 100 g Fleisch, Käse oder Wurst am Tag
- Viel stilles Wasser trinken (mind. 2 bis 3 Liter täglich)
- Esspausen einhalten – keine ständige Zwischenmahlzeiten
- Ruhephasen & Schlaf priorisieren – Stress vermeiden
- Bewegung integrieren – z. B. Spaziergänge, leichtes Yoga

Für den Alltag – sanfte Unterstützung

- Heilerde (wenn es brennt) – bindet Säuren und Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt
- Kartoffelsaft (Brühe von gekochten Kartoffeln) – wirkt stark basisch und beruhigt den Magen
- Reife Banane – enthält Schleimstoffe, schützt die Magenschleimhaut
- Kamillen- oder Melissen Tee – beruhigt den Verdauungstrakt, wirkt entzündungshemmend
- Atemübungen und Stressabbau – senken die Säureproduktion auf emotionaler Ebene

Unterstützende Hausmittel

- Soforthilfe bei akutem Brennen oder für unterwegs: 5–6 Mandeln ganz lange kauen – wirken basisch, binden überschüssige Säure, ideal nach dem Essen oder bei Stress
- Leinsamenschrot-Tee: 1 EL Leinsamenschrot mit heißem Wasser übergießen, 10 Min ziehen lassen, abkühlen und in kleinen Schlucken trinken – beruhigt den Magen über Nacht
- Basenpulver oder Natron: ½ TL in Wasser auflösen – bei akuten Beschwerden (nicht dauerhaft)

Produktempfehlungen

Ich habe zwei besondere Produkte in der Eußenheimer Manufaktur entdeckt, die sich hervorragend zur Unterstützung bei Sodbrennen und zur Entsäuerung eignen.

Einnahmeempfehlung ProTop BasenKur (Kapseln/Pulver)

- 3 Kapseln oder 1 TL Pulver mit 200 ml Wasser
- Einnahme: morgens vor 9 Uhr nüchtern oder abends mind. 2 Stunden nach dem Essen
- Dauer: 2–3 Monate
- Begleitend: basische Ernährung, viel Wasser, Bewegung, Ruhe

Einnahmeempfehlung ProTop MagenKur Fermentierter Apfel-Papaya-Trunk:

- 1 Teelöffel pur oder mit etwas Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen

Exklusiver 10 % Vorteil für meine Leser

Rabattcode im Warenkorb hinzufügen: **4830-fcnd7** auf www.eussenheimer-manufaktur.de
Eußenheimer Manufaktur UG, An der Tabaksmühle 3, 9777 Eußenheim, Tel. 09353 - 996301

„Weil dein Körper dein Zuhause ist – behandle ihn liebevoll“