



HELFEN BEI SODDBRENNEN

ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Magenübersäuerung, Sodbrennen und saures Aufstossen sind gerade im Sommer häufige Gesundheitsprobleme und Gründe für einen Praxisbesuch. Schulmedizinisch wird nach Abklärung der möglichen Ursachen schnell ein Säureblocker verschrieben. Diese Magensäurebildungsblocker wirken meistens schnell und zuverlässig. Nach Absetzen der Tabletten erscheinen die Magenprobleme aber in den meisten Fällen wieder zuverlässig. Der Grund ist, dass die Lebensweise und Ernährung nicht überdacht und umgestellt wurden.

Meistens werden die Beschwerden durch falsche Ernährung mit unregelmässigem und hektischem Essen, dazu zu viel Kaffee, Bier, Weisswein oder Schnäpse verursacht. Nicht zu unterschätzen sind auch berufliche und familiäre Belastungen und Probleme. Als ideales Heilkraut aus der Kräuterapotheke hat sich Wermut bewährt. Die darin enthaltenen Bitterstoffe regulieren die Säurebildung, helfen verdauen, verhindern Blähungen und

Völlegefühl und können sogar den Appetit anregen. Verwenden Sie die Blätter und Blüten als Tee nach den Mahlzeiten. 1 Teelöffel mit einer Tasse heissem Wasser übergossen, 5 Minuten ziehen lassen und nach den Mahlzeiten ungezuckert schluckweise trinken.

Wer es einfacher haben will, kann auch Wermuttinkurtropfen einnehmen: 3 x 20 Tropfen nach dem Essen (Drogerie/Naturarzt). Neuerdings gibt es fast geruchslose Trifloris-Wermuttropfen, die gleich gut wirken und auch für Kinder gut geeignet sind.

Der Wermutwein wird mit einer Handvoll frischer Blätter in 1 Liter Süsswein hergestellt. Nach einer Woche ziehen lassen wird täglich nach dem Essen 1 Esslöffel davon genommen.

Die Wermutkur sollten Sie höchstens drei Wochen durchführen und danach eine Pause machen. Wegen der starken Bitterwirkung sollte Wermut nicht in der Schwangerschaft oder Stillzeit verwendet werden.