# Hämmerlis Magen-Tee

Wermut wird seit der Antike als Heilpflanze eingesetzt.
Erste Wahl bei akuten Magenbeschwerden ist der Wermut.
Wermut hat mich nie enttäuscht. Wenn doch bist du definitive ein Fall für den Arzt.

Tee: wenig Wermutkraut oder Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Tee nicht heiss trinken.
Mit Zucker wirkt der Tee weniger und besser wird er damit auch nicht. In kleinen Schlucken trinken.

Achtung!
Wermut sollte nicht bei Magen- und Darmgeschwüren angewendet werden. Auch in der Schwangerschaft sollte man auf Wermut verzichten. Das ätherische Öl des Wermuts ist leicht giftig.
Daher sollte man Wermut nicht in grossen Mengen und auch nicht über einen sehr langen Zeitraum anwenden. Vor allem vor dem regelmässigen Gebrauch des Wermuts als Genussmittel ist zu warnen.

## Magenbeschwerden, die Ursache finden

Wichtig ist es herauszufinden woher das Unwohlsein kommt. Mit Tee trinken, kannst du vielleicht die Symptome beseitigen, aber nicht die Ursache, somit gilt es diese herauszufinden. Dies könnte sein:

- Zu vieles vom gleichen oder schlechtes Essen (Zucker Weizen Schweinefleisch, Kaffee, Alkohol)
- Sodbrennen
- Stress
- Medikamente, welche deinen Magen abgreifen
- Verdorbenes Essen

**Links**
Sodbrennen mit Ernährung lindern | Die Ernährungs-Docs | NDR
**https://www.youtube.com/watch?v=dUEXh-iTxRc**

Richtig essen bei Sodbrennen: Tipps für den Alltag
**https://www.youtube.com/watch?v=WvwVi2x_cv0**

https://www.youtube.com/watch?v=u84-HyBJv8s

# 1 Sodbrennen

Ursachen von Sodbrennen:
- Rauchen, Alkohol
- Fettiges Essen, Würste, Landjäger …
- zu viel Zucker
- Kaffee, Schokolade
- Scharfes Essen, Fett, rotes Fleisch
- Heisse Getränke, Medikamente…
- Stress, Übergewicht, Enge Kleidung, Orangensaft, Kiwis

Sodbrennen entsteht, wenn die sauren Magensäfte zurück nach oben in die Speiseröhre fliessen (sogenannter Reflux). Symptome sind ein brennendes Gefühl in der Speiseröhre, saures Aufstossen, Völlegefühl.

## 1.1 Tee gegen Sodbrennen und Magenbeschwerden

| | |
|---|---|
| | 10 g Schafgarbe<br>10 g Pfefferminze<br>7 g Holunder<br>8 g Mädesüss<br>5 g Kamille<br>3 g Wermut ( diese kleine Menge macht die Wirkung) |
| | 5 bis 10 Minuten zeihen lassen.<br>Tee nicht heiss trinken! |

### 1.2 **Dieses tut ihnen gut bei Sodbrennen**

| | |
|---|---|
| • Natron mit stillem Wasser<br>• Kartoffelsaft<br>• Heilerde<br>• Sellerie<br>• Wachhoderbeeren kauen und ausspucken<br>• Sauerkraut | • Ingwer<br>• Basilikum<br>• Honig<br>• Haferflocken<br>• Natur-Jogurt |

## 2 Tee für den Magen

Teemischungen mit Anis, Kümmel, Fenchel, Kamille, Pfefferminze oder Melisse helfen bei geblähtem Bauch, am besten schon vorbeugend. Kümmel eignet sich auch als Gewürz zum Kohl oder zu den Bohnen.

Link Buch Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmittel

## 3 Hausmittel

### 3.1 **Leinsamen**

Geben Sie zwei Handvoll Leinsamen in einen halben Liter kaltes Wasser. Warten Sie drei Stunden, sieben Sie die Samen ab und trinken Sie immer wieder einen Schluck von der Flüssigkeit. Die Schleimstoffe der Leinsamen bilden im Magen einen Schutzfilm.

## 4 Recycling

Aufgrund des hohen Lebensstandards hat die Schweiz mit **716 kg Abfall pro Person** eines der höchsten Siedlungsabfallaufkommen der Welt.
Ich nehme die Gläser gerne zurück.
Danke

**Links**

https://heilkraeuter.de/lexikon/wermut.htm

**Bücher**

- Alles über Heilpflanzen
- Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmittel