



## **Hausmittel gegen Magenverstimmung / Bäuche**

Was ist Magenverstimmung? Magenverstimmung bezieht sich auf Beschwerden oder Schmerzen im Oberbauch, die durch viele Faktoren wie Viren, Parasiten und lebensmittelbedingte Krankheiten verursacht werden. Es umfasst eine Gruppe von Symptomen im Zusammenhang mit dem Verdauungssystem, darunter Übelkeit, Blähungen und Aufstoßen. Natürliche Hausmittel können Magen- oder Bauchschmerzen wirksam behandeln. Ursachen für Magenverstimmung / Bauch Hier sind die häufigsten Ursachen für Magen-/Bauchverstimmungen:  
Alkoholüberschuss Barbiturat-Missbrauch  
Lebensmittelvergiftung Gastritis Schwangerschaft Betonen  
Herzinfarkt Perniziöse Anämie Gastroenteritis  
Medikamente Symptome von Magenverstimmung / Bauch  
Im Folgenden sind die Symptome für Magen- oder Bauchschmerzen aufgeführt: Erbrechen Brechreiz  
Kopfschmerzen Gliederschmerzen Loser oder flüssiger Stuhl Schüttelfrost, mit oder ohne Fieber Bauchschmerzen  
&hellip;



## **Was ist Magenverstimmung?**

Magenverstimmung bezieht sich auf Beschwerden oder Schmerzen im Oberbauch, die durch viele Faktoren wie Viren, Parasiten und lebensmittelbedingte Krankheiten verursacht werden. Es umfasst eine Gruppe von Symptomen im Zusammenhang mit dem Verdauungssystem, darunter Übelkeit, Blähungen und Aufstoßen. Natürliche Hausmittel können Magen- oder Bauchschmerzen wirksam behandeln.

## **Ursachen für Magenverstimmung / Bauch**

Hier sind die häufigsten Ursachen für Magen-/Bauchverstimmungen:

- Alkoholüberschuss
- Barbiturat-Missbrauch
- Lebensmittelvergiftung
- Gastritis
- Schwangerschaft

- Betonen
- Herzinfarkt
- Perniziöse Anämie
- Gastroenteritis
- Medikamente

## **Symptome von Magenverstimmung / Bauch**

Im Folgenden sind die Symptome für Magen- oder Bauchschmerzen aufgeführt:

- Erbrechen
- Brechreiz
- Kopfschmerzen
- Gliederschmerzen
- Loser oder flüssiger Stuhl
- Schüttelfrost, mit oder ohne Fieber
- Bauchschmerzen

## **Hausmittel gegen Magenverstimmung / Bauch**

Im Folgenden sind einige pflanzliche und natürliche Heilmittel zur Heilung von Magen-/Bauchverstimmungen aufgeführt:

### **Tipp 1:**

Backpulver ist ein gängiges Hausmittel zur Behandlung von Magenverstimmungen. Machen Sie eine Mischung aus  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Backpulver und einem Glas Wasser, mischen Sie gut und trinken Sie es herunter. Wenn Sie dies trinken, kann dies zu einem Aufstoßen führen, das den Magendruck lindern und die Säure im Magen reduzieren wird.

### **Tipp 2:**

Papayafrüchte enthalten Papain, ein Enzym, das dabei hilft, Proteine abzubauen und den Magen zu beruhigen. Es hilft bei der Verdauung, lindert Verdauungsstörungen und hilft auch bei Verstopfung. Genießen Sie es also, jeden Tag nach dem Essen eine frische Papaya zu essen.

### **Tipp 3:**

Kräutertees wie Ingwer, Salbei, Kamille, Pfefferminze und so weiter wirken Wunder, um Bauchprobleme zu lindern. Außerdem lösen sie verkrampfte Magen- und Darmmuskeln. Machen Sie etwas Kräutertee und trinken Sie ihn täglich.

### **Tipp 4;**

Essen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Äpfel, Pfirsiche, Süßkartoffeln und so weiter. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist sehr effektiv für die Verdauung und Ausscheidung von Abfallprodukten aus Ihrem Körper. Aber zu viel Ballaststoffe in Ihrer Ernährung können auch ein Völlegefühl und erhöhtes Gas verursachen, erhöhen Sie daher langsam Ihre Ballaststoffaufnahme, um Ihr Verdauungssystem gesund zu halten.

### **Tipp 5:**

Roher Honig enthält Enzyme, die bei der Verdauung und Assimilation helfen. Geben Sie einfach einen Löffel Honig in

warmes Wasser und trinken Sie diese Mischung täglich, bis Ihre Magenbeschwerden nachgelassen haben.

**Tipp 6:**

Gewürze wie Kardamom, Koriander, Fenchel, Ingwer usw. werden als Verdauungshilfen verwendet. Sie beugen Übelkeit und Erbrechen vor, die durch Schwangerschaft, Reisekrankheit oder Chemotherapie verursacht werden. Kauen Sie daher einfach auf ein paar Gewürzkörnern, um Darmkrämpfe zu lindern und die Verdauung zu fördern.

**Tipp 7:**

Bananen scheinen ein wirksames Lebensmittel zu sein, um Magenverstimmungen zu lindern. Der tägliche Verzehr von Bananen hilft auf natürliche Weise, den Stuhlgang zu erleichtern.

**Tipp 8:**

Das Trinken von Karottensaft kann helfen, die Auswirkungen von Magen- oder Bauchschmerzen einzudämmen. Einige Karottenstücke mit Wasser pürieren und verzehren. Karottensaft hat die Tendenz, die Verdauung von Nahrungsmitteln anzukurbeln und wieder auf Kurs zu kommen.

.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**