So vertreiben Sie das „flaue Gefühl“ aus dem Magen!

Fakt
Morgenübelkeit wird oft mit einer Schwangerschaft assoziiert, doch auch zu wenig Schlaf kann ein Auslöser sein.

Übelkeit ohne Medikamente bekämpfen

„Mir ist schlecht!“

Übelkeit gehört – ebenso wie oft damit einhergehende Magenkrämpfe – zu den „Alltagswehwehchen“, die jeden einmal heimsuchen. Diese Tipps helfen dabei, das flaue Gefühl im Magen auf natürliche Art wieder zu vertreiben.

Oft überfallen einen Phasen von Übelkeit ebenso schnell, wie sie wieder abklingen. Die Gründe dafür sind vielseitig, der Wunsch, sich unter der Bettdecke zu verkriechen und zu warten, bis das Unwohlsein abklingt, allerdings immer gleich. Glücklicherweise gibt es einige Tipps, die in einem akuten Fall Linderung verschaffen oder das Leiden im besten Fall sogar direkt ganz vertreiben.

Tee und Wasser sind erste Wahl

Will man die aufkommende Übelkeit mit Hausmitteln behandeln, helfen vor allem verschiedene Teesorten. **Kamille ist beispielsweise dafür bekannt, die Magenschleimhaut zu beruhigen.** Überflüssige Magensäure wird durch diesen Tee ebenfalls neutralisiert. Fencheltee in Kombination mit Anis und Kümmel wirkt sich derweil positiv auf das Unwohlsein aus. Er hemmt Entzündungen und löst schmerzhafte Krämpfe.

Tee sollte auf keinen Fall zu heiß getrunken werden – hier herrscht Verbrennungsgefahr!

Ingwer ist besonders an kalten Tagen wohltuend, da er beim Trinken den Körper angenehm aufwärmt. **Aber auch bei Übelkeit entfaltet Ingwertee eine medizinische Wirkung.** Bei Pfefferminztee muss dagegen darauf geachtet werden, dass er nicht zu stark ist, da das darin enthaltene Menthol den Magen-Darm-Trakt zusätzlich belasten könnte – das wiederum würde die Übelkeit nur weiter verstärken. Babys und Kleinkinder sollten sogar gänzlich auf Pfefferminztee verzichten. Nicht ganz so lecker wie ein Tee, aber mindestens genauso hilfreich, ist das schluckweise Trinken von Obstessig: **Ein Esslöffel davon sollte vor der Einnahme mit etwa 250 ml Wasser verdünnt werden.** Als weiteres Hausmittel gelten frische Zitronen, die entweder direkt gelutscht oder in ein Glas ausgepresst und mit etwas Wasser verdünnt werden, um den sauren Geschmack ein wenig zu neutralisieren. Um kalte oder säurehaltige Getränke sollte man besser einen Bogen machen, da solche Flüssigkeiten die Übelkeit nur verschlimmern.

Gutes aus der Hausapotheke

Neben wirksamen Getränken gibt es noch vieles mehr, das sich als Heilmittel gegen Übelkeit einsetzen lässt. **Ein Bauchwickel aus Heilerde und Kamille, unterstützt durch eine zusätzliche Wärmflasche, erweist sich beispielsweise oft als schmerzlindernd.** Mit Wickel, Wärmflasche oder Wärmekissen legt man sich, wenn möglich, in eine bequeme Seitenlage. Gleichzeitiges ruhiges Atmen entspannt den Magen-Darm-Trakt. Ist einem nicht zusätzlich noch schwindlig, kann ein Spaziergang in der Natur Wunder wirken. Andernfalls setzt man sich auf einer Bank an die frische Luft und steigert so sein Wohlbefinden. Natürlich kann man sich dafür auch einfach einen Stuhl mit vor die Tür nehmen. Sitzt man auf der Arbeit und hat deshalb keine Möglichkeit, nach draußen zu gehen, **sollte zumindest ein Fenster geöffnet werden. Ruhiges Einatmen frisch hereinströmender Luft beruhigt den Körper.** Das freie Atmen wird zusätzlich erleichtert, wenn man enge Kleidung lockert oder ganz ablegt. Enge, einschneidende Kleidung sollte bei Übelkeit vermieden werden.

Hält die Übelkeit länger an, wird der Hausarzt konsultiert.

Beim Essen aufpassen

Übelkeit geht oft auch mit Appetitlosigkeit einher. Irgendwann kommt der berühmte „kleine Hunger“ trotzdem, und möchte dann auch gestillt werden. Hat der Magen sich etwas beruhigt, sollte man auf Schonkost zurückgreifen. Da Bananen und Äpfel leicht verdaulich sind, eignen sie sich besonders gut, um das Hungergefühl zu besänftigen. Eine gute Wahl stellen auch Möhren dar. **Die Ballaststoffe, die sie enthalten, binden die Giftstoffe im Darm und sorgen somit für Linderung.** Deshalb ist eine Möhrensuppe auch eine ideale Zwischenmahlzeit. Entfettete Brühe, Haferbrei, Toastbrot oder Zwieback sind ebenfalls magenschonend.

Wer sich erbricht, trinkt für den Elektrolythaushalt schnell Wasser nach.

Auf Schokolade oder Kaffee sollte man verzichten, solange die Übelkeit anhält.

Reis gilt als magenschonend und ist deshalb für erste „Hungerattacken danach“ geeignet.

Auf fettige Mahlzeiten, Milchprodukte, Alkohol und Süßigkeiten sollte natürlich verzichtet werden, so lange der Magen sich erholt. **Selbiges gilt auch für Kaffee, da dieser den Magen-Darm-Trakt zusätzlich reizt.** Hat man jedoch das Gefühl, die Übelkeit möchte gar nicht mehr verschwinden, sollte man sich einfach die vom Körper eingeforderte Ruhe gönnen.

mein TV magazin

Quinoa-Power

Dieses Super-Food ist eine echte Eiweiß-Bombe!

In der Pflanzenwelt gilt Quinoa als die beste aller Eiweißquellen. Da die Körner **alle neun essenziellen Aminosäuren** enthalten, sollten nicht nur Veganer das „Superfood“ öfter im Speiseplan unterbringen.

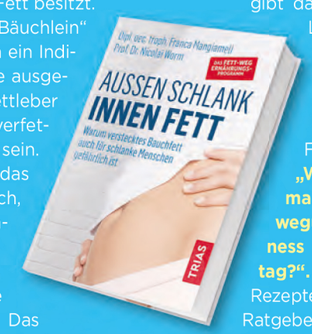
✦ **Quinoa enthält viele wichtige Vitamine, Mineralien und Nährstoffe** – darunter beispielsweise Calcium, Eisen und Vitamin E.

✦ **Wer sich vegan ernährt, kann mit den Körnern leicht die Eiweißvorräte des Körpers wieder aufzufüllen.** Dasselbe gilt für Menschen, die an einer Getreideunverträglichkeit leiden

✦ Da die Körnchen besonders reich an Lysin sind, **ist der Verzehr laut aktueller Studien auch zum Vorbeugen von Krebs geeignet.** Lysin repariert zerstörtes Bindegewebe und hindert die Enzyme der Krebszellen daran, Gewebe aufzulösen.

✦ Das in Quinoa enthaltene Tryptophan ist an der Produktion des „Glückshormons“ Serotonin beteiligt. **Es sorgt also für gute Stimmung.**

Vorsicht vor versteckten Fett!

mein TV magazin

Nur weil man eine schlanke Figur hat, heißt das nicht automatisch, dass der Körper kein Fett besitzt. Ein kleines „Bäuchlein“ kann nämlich ein Indikator für eine ausgeprägte Fettleber und weitere verfettete Organe sein. Doch genau das ist gefährlich, denn hier haben Herzinfarkt und Diabetes ihre Ursprünge. Das Autoren-Duo **Franca Mangiameli und Nicolai Worm** geben in ihrem Ratgeber **„Außen schlank – innen fett“** Einsicht in dieses so wichtige Thema: „Dabei ist nicht das Verlieren von Kilos, sondern das Abspecken des Bauches das erklärte Ziel“, erklären die Ökotrophologen. Gleichzeitig gibt das Buch dem Leser praktische Tipps mit auf den Weg und beantwortet Fragen wie **„Wie integriert man mehr Bewegung und Fitness in den Alltag?“.** 40 leckere Rezepte runden den Ratgeber ab. Alle aufgeführten Gerichte sind moderat „low-carb“ sowie mediterran angehaucht. **„Außen schlank – innen fett“** ist für 14,99 Euro über den TRIAS Verlag zu erhalten. **www.thieme.de**