

## Hausmittel gegen Übelkeit:

**Pfefferminztee** beruhigt den Magen, regt die Verdauung an und lindert Übelkeit

**Kamillentee** reguliert die Verdauung und stimuliert den Appetit

**Ingwertee** hat einen desinfizierenden Effekt und beugt Übelkeit vor

**Zitronen** (Bio) als Scheibe zum Lutschen, oder **Zitronensaft** im Wasser, reduzieren die Übelkeit

**Möhren** binden Giftstoffe und haben zudem reichlich gute Ballaststoffe

**Bananen** unterstützen die Darmflora, wirken beruhigend auf den Magen und lindern Sodbrennen

**Zwieback** bindet Magensäure

**Fenchel** ist leicht verdaulich, seine ätherischen Öle sind wirksam gegen Übelkeit

**Kümmel** regt die Magensaftproduktion und Verdauung an

**Porridge** (Haferbrei) wirkt beruhigend und regulierend auf den Magen, er enthält viele Mineral-/Nährstoffe und ist zusätzlich reich an Vitaminen

**Hühnersuppe** bindet Magensäfte, außerdem versorgt sie den Körper mit Flüssigkeit

**Mutti rät** \_\_\_\_\_

**Omi schwört auf** \_\_\_\_\_

**Tanten-Tipp** \_\_\_\_\_

**Zur Not auch** \_\_\_\_\_