

Ihre Apotheke informiert

# Entspannt feiern

Nichts ist schwieriger zu ertragen, als eine Reihe von guten Tagen, sagt der Volksmund – und hat damit gar nicht so Unrecht. Ein Zuviel von süßen und fetten Speisen an den Feiertagen, von Alkohol und Kaffee kann auch einem gesunden Magen zu schaffen machen.

Wir haben ein paar Tipps, wie Sie – und Ihr Magen – gut über die Weihnachtstage kommen.



## Tipps:

→ Auf den Verdauungsschnaps nach dem Essen besser verzichten. Er ist keine Verdauungshilfe – auch wenn dies häufig behauptet wird. Alkohol hemmt vielmehr die Fettverdauung, und das Essen liegt noch länger schwer im Magen. Ein kleiner Spaziergang nach dem Essen bewirkt dagegen bei Völlegefühl kleine Wunder.

→ Ausreichend trinken – aber mit Alkohol zurückhaltend sein und stattdessen öfters zu Mineralwasser greifen. Auf kohlenstoffhaltige Getränke dabei lieber verzichten, vor allem dann, wenn ohnehin eine Neigung zu Sodbrennen besteht. Ein Glas stilles Wasser vor dem Essen getrunken, kann gegen unangenehmes Brennen im Magen helfen.

→ Auch wenn es verlockend sein mag: Am späten Abend, unmittelbar vor dem Schlafengehen, sollte man nichts mehr essen. Unruhiger Schlaf kann die Folge sein.

→ Pfefferminz- oder Kamillentee, zwischendurch getrunken, beruhigen den Magen. Gegen Blähungen helfen Anis-, Fenchel- oder Kümmeltee, vor dem Essen getrunken

→ Und falls doch Magen- oder Darmprobleme auftreten – etwa Sodbrennen oder Blähungen, Durchfälle oder Verstopfung – helfen rasch wirksame Arzneimittel aus der Hausapotheke.

Bitte sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne zur richtigen Auswahl geeigneter Präparate.

Eine Information von:

Mit Unterstützung von

apotheke+  
marketing