

Entspannt feiern

Ihre Apotheke informiert

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.

- 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, doch mit Alkohol zurückhaltend sein und stattdessen öfters zu Mineralwasser greifen. Empfehlenswert ist es, auf kohlenensäurehaltige Getränke zu verzichten, vor allem 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, die vor dem Essen getrunken werden.
- Falls doch Magen- oder Darmprobleme auftreten – etwa Sodbrennen oder Blähungen, Durchfälle oder Verstopfung – helfen rasch wirksame Arzneimittel aus der Hausapotheke.
- Wir beraten Sie gerne, damit Sie auf den „Fall der Fälle“ vorbereitet sind und dann auch die richtigen Präparate zur Hand haben. Bitte sprechen Sie uns an!



© unpict / Fotolia

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheke+
marketing

D A S M A G A Z I N

Juni 2016