



Tipps vom Experten: Damit Weihnachten nicht auf den Magen schlägt

Tipps vom Experten: Damit Weihnachten nicht auf den Magen schlägt
Alle Jahre wieder stellt das Fest der Liebe für viele Menschen eine Belastungsprobe dar: Sie essen zu fettig und zu viel und kämpfen anschließend mit Völlegefühl, Magenschmerzen oder Sodbrennen. Was bei den unterschiedlichen Beschwerden hilft und wie es gar nicht erst zu Magenproblemen kommt, erklärt Claus Rycken, Apotheker und Leiter Pharmazeutische Beratung bei der Europa Apotheek Venlo.
Magenprobleme gar nicht erst aufkommen lassen!
Üppige Festtagsmenüs und süße Speisen können in der hektischen Weihnachtszeit den Magen stark belasten. Lassen Sie deswegen ruhig mal eine Mahlzeit aus und gönnen Sie Ihrem Magen ein wenig Pause! Auch der so genannte "Verdauungsschnaps" kann Probleme mit sich bringen, da der Alkohol die ohnehin schon beanspruchte Leber weiter belastet. Trinken Sie stattdessen besser einen Kräutertee, dessen ätherische Öle die Verdauung anregen. Grundsätzlich ist es wichtig, dass Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen - am besten Wasser und mindestens 1,5 Liter am Tag. Sport in jeglicher Form, aber auch musizieren und singen sorgen für Bewegung im Magen und fördern so die Verdauung.
Was hilft bei Völlegefühl und Blähungen?
Bestimmte Lebensmittel wie Kohl, Hülsenfrüchte und frisches Brot, aber auch kohlenstoffreiche Getränke und übermäßiger Alkohol-, Nikotin- und Kaffeegenuss können zu Völlegefühl und starken Blähungen führen. Rebelliert der Magen vor allem mit "Winden", können verschiedene Heilpflanzen wie zum Beispiel Fenchel, Anis oder Kümmel, als Tee oder als ätherisches Öl, entlastend und krampflösend wirken. Kurzfristig leisten auch entsäuermittelnde Präparate mit Wirkstoffen wie Dimeticon oder Simeicon, welche als Kautablette oder Suspension erhältlich sind, gute Dienste. Bei Völlegefühl helfen pflanzliche Bittermittel wie z.B. Enzian, Fieberschmalz und Tausendgüldenkraut in Form von Tropfen. Sie regen die Verdauung an und erhöhen die Magensaftsekretion.
Was tun bei Sodbrennen?
Häufig wird saures Aufstoßen durch äußere Einflüsse - wie zum Beispiel eine ungünstige Ernährungsweise - ausgelöst. Eine zu hastige Nahrungsaufnahme, zu große Portionen, fettreiche oder süße Mahlzeiten regen die Säureproduktion im Magen an und verursachen so die Beschwerden. Auch Alkohol und Stress sowie Kaffee und Cola zählen zu den klassischen Auslösern von Sodbrennen.
Folgende Tipps helfen, dass säurebedingte Magenschmerzen gar nicht erst aufkommen: Essen Sie lieber mehrere kleine ballaststoffreiche Snacks am Tag, anstatt üppig und fettig am Abend. Nehmen Sie leichte Kost, wie zum Beispiel mageres Fleisch oder Fisch und Gemüse, zu sich. Auch Kaugummi kauen soll helfen! Tragen Sie keine enge Kleidung und lockern Sie Ihren Gürtel. Legen Sie sich nicht direkt nach dem Essen hin und schlafen Sie in der Nacht mit leicht erhöhtem Oberkörper. Bei stärkeren Beschwerden kann ein sogenanntes Antacidum aus der Apotheke helfen. Dieses wirkt lokal im Magen und neutralisiert die Säure.
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.europa-apotheek.com. Bei Fragen rund um das Thema MAGENPROBLEME beraten wir Sie unter Tel. 0800 - 300 33 45 (kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilnetz).
Über das Unternehmen Europa Apotheek Venlo
Das Unternehmen Europa Apotheek Venlo wurde im Jahr 2001 gegründet und bedient heute den Markt in Deutschland und in den Niederlanden. Als Apotheke mit vollem Leistungsangebot ist sie auf die Medikamentenversorgung von Patienten mit chronischen Krankheiten, wie Diabetes, Herz- und Gefäßkrankheiten, Arthritis, Asthma, chronische Bronchitis, Multiple Sklerose und HIV spezialisiert.
Im Februar 2010 wurde das Unternehmen shop-apotheke.com in die Aktivitäten der niederländischen Versandapotheke integriert. Die Vertriebsmarke shop-apotheke.com wurde dabei erhalten. Seit April 2012 bedient die Vertriebsmarke shop-apotheke.at den österreichischen Markt mit dort zugelassenen rezeptfreien Arzneimitteln, Gesundheits- und Pflegeprodukten.
Die Europa Apotheek Venlo ist eine der größten Versandapotheken in Europa. Das Unternehmen beschäftigt an seinem Standort in Venlo ca. 400 Mitarbeiter. Die Europa Apotheek Venlo ist ein Tochterunternehmen der Express Scripts Holding Company, einem führenden amerikanischen Unternehmen im Gesundheitsbereich.
Weitere Informationen finden Sie unter www.europa-apotheek.com.
Klaus Gritschneider
Telefon: +31 - 77 - 850 6150
Telefax: +31 - 77 - 850 6250
Email: presse@europa-apotheek.com
Europa Apotheek Venlo
Dirk Hartogweg 14
NL-5928 LC Venlo


Pressekontakt

Europa Apotheek Venlo

41308 Nettetal

presse@europa-apotheek.com

Firmenkontakt

Europa Apotheek Venlo

41308 Nettetal

presse@europa-apotheek.com

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage