



Greifen Sie nur **tüchtig** zu!

Ob Gänsebraten mit Klößen oder eine Überdosis Plätzchen – meist isst man an Weihnachten einfach zu viel und muss es dann mit einem unangenehmen **Völlegefühl** büßen. Wie kann man der Verdauung helfen?

Weihnachten ist nicht nur das Fest der Liebe, sondern bei vielen auch ein Fest des zügellosen Schlemmens. Es kann ja durchaus sehr schön sein, im Kreise der Familie oder gemeinsam mit Freunden lecker zu essen. Für alle an der Verdauung beteiligten Organe ist es allerdings Schwerstarbeit. Zunächst einmal dehnt sich der Magen aufgrund der ungewohnten Nahrungsmenge aus. Zwar kann er über Dehnungsrezeptoren den Füllstand messen und ihn ans Gehirn übermitteln, doch vor allem, wenn man schnell isst, kommt das Signal erst an, wenn man bereits zu viel gegessen hat. Und außerdem schmeckt es doch so gut – ein Plätzchen geht noch!

Aufgebläht und angespannt Der dicke Bauch nach einem üppigen Essen ist ganz normal und harmlos. Es dauert einfach ein Weilchen, bis die Nahrungsmenge weitertransportiert wird. Typisch ist dabei ein Druck im Oberbauch. Manchmal gelangt auch während des Essens zu viel Luft in den Magen, die dann zusätzlich drückt. Dagegen hilft langsames Essen, gründliches Kauen und wenig Reden während des Essens. Wenn das Völlegefühl bereits nach kleinen Mahlzeiten auftritt oder mit starken Schmerzen verbunden ist, sollte dies beobachtet und gegebenenfalls beim Arzt abgeklärt werden.

Vor allem mit sehr fetthaltigen Speisen wie Frittiertem, fetten Soßen oder Torten tut sich der

Magen schwer. Blähende Nahrungsmittel wie Kohl, Zwiebeln oder Hülsenfrüchte belasten eher den Darm, weil sich erst hier Gase bilden. Und auch mit zunehmendem Alter arbeiten die Verdauungsorgane nicht mehr so gut und schnell wie in jungen Jahren, sodass es schneller zu Völlegefühl kommt.

Und jetzt einen Verdauungsschnaps? Keine gute Idee! Anstatt die Verdauung anzuregen, verlängert hochprozentiger Alkohol den Verdauungsprozess sogar noch. Er hemmt nämlich die Peristaltik des Magen-Darm-Traktes. Noch dazu muss nun zusätzlich auch noch der Alkohol abgebaut werden und die Leber hat noch mehr zu tun. Dass so ein Schnaps nach dem Essen trotz-

dem ein wohliges, warmes Gefühl im Bauch hinterlässt, liegt daran, dass der Alkohol die Blutgefäße im Magen-Darm-Trakt erweitert und sich die Muskelzellen entspannen.

Besser sind Bitterstoffe und Bewegung Empfehlen Sie sich selbst, ihrer Familie und Ihren Kunden besser ein Bitterstoffpräparat. Zubereitungen aus Arzneipflanzen, wie zum Beispiel Angelikawurzel, Benediktenkraut oder bittere Schleifenblume, regen die Verdauungssäfte an und fördern eine zügige Verarbeitung der Nahrung. Günstig ist auch die Kombination mit Pfefferminze, die bekanntlich krampflösend und schmerzlindernd wirkt. Kümmel vertreibt die Blähungen aus dem Darm. Anstrengender Sport ist jetzt nicht zu empfehlen. Denn der Körper ist mit der Verdauung beschäftigt, das heißt, der Parasympathikus ist am Zug. Und den sollte man auch gewähren lassen. Aber ein Spaziergang an der frischen Luft kann die Verdauung anregen und helfen, das Völlegefühl schneller loszuwerden. Und er hilft auch gegen die Müdigkeit nach dem Essen. Wohl bekomm's! ■

Sabine Breuer,
Apothekerin/Chefredaktion

NUR IN DER APOTHEKE

NEU
von
DoppelherzPharma

Ihre tropfenstarke Empfehlung bei Gelenk- und Schlafbeschwerden



Homöopathische Arzneimittel



GELENK TROPFEN

- lindern rheumatische Beschwerden des Bewegungsapparates
- wirken regulierend auf Schmerzzustände und helfen so, die Beweglichkeit zu erhalten

PZN: 17209514 (30 ml Mischung)

PZN: 17209520 (100 ml Mischung)

SCHLAF + ENTSPANNUNGS TROPFEN

- bei Schlaflosigkeit
- bei Verstimmungszuständen und nervösen Störungen
- für einen guten Schlaf und einen entspannten Tag

PZN: 17209537 (50 ml Mischung)

doppelherz.de



GELENK TROPFEN

Mischung. Für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren

Die **Anwendungsgebiete** leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Besserung rheumatischer Beschwerden.** 10 g (entsprechen 10,5 ml) enthalten: **Wirkstoffe:** Rhododendron Dil. D3 1,0 g, Filipendula ulmaria Dil. D3 1,0 g, Asclepias tuberosa Dil. D6 1,0 g, Solanum dulcamara Dil. D4 1,0 g, Ledum palustre Dil. D4 1,0 g, Aconitum napellus Dil. D4 1,0 g, Lithium benzoicum Dil. D3 (HAB, Vorschrift 5a, Lösung D1 mit Ethanol 43 % (m/m)) 0,5 g, Pulsatilla pratensis Dil. D3 0,5 g, Acidum benzoicum e resina Dil. D3 0,5 g, Alsiue media (HAB 34) Dil. D2 (HAB, Vorschrift 2a) 0,5 g. Die Wirkstoffe 1–9 werden über die vorletzte Stufe, die Wirkstoffe 1–10 über die letzte Stufe gemeinsam potenziert. **Sonst. Bestand.:** Ethanol 94 % (m/m), Gereinigtes Wasser. **Gegenanz.:** Allerg. gegen den Wirkstoff oder sonst. Bestandt. Nicht anwenden während der Schwangerschaft. Nicht anwenden bei Kindern unter 2 Jahren. **Nebenwirk.:** Häufigkeit ist nicht bekannt; Eruptionen an der Haut oder den Schleimhäuten (lichenoide Arzneimittelreaktion). **Warnhinweise:** Enthält 35 Vol.-% Alkohol (Ethanol). Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Gebrauchsinformation. **Apothekenpflichtig.**

Doppelherz Pharma GmbH, Schleswiger Straße 74, D-24941 Flensburg.

Stand 06/2021

SCHLAF + ENTSPANNUNGS TROPFEN

Mischung
Die **Anwendungsgebiete** leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Schlaflosigkeit, Verstimmungszustände, nervöse Störungen.** 10 g (entsprechen 11 ml) enthalten: **Wirkstoffe:** Avena sativa Dil. D1 2,5 g, Passiflora incarnata Dil. D2 2,5 g, Hypericum perforatum Dil. D2 2,5 g, Valeriana officinalis Dil. D4 2,5 g. **Gegenanz.:** Allerg. gegen den Wirkstoff oder sonst. Bestandt. **Nebenwirk.:** (keine im Text) **Warnhinweise:** Enthält 61 Vol.-% Alkohol (Ethanol). Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Gebrauchsinformation. **Apothekenpflichtig.**

Doppelherz Pharma GmbH, Schleswiger Straße 74, D-24941 Flensburg.

Stand 03/2021