„Fröhliche Weihnacht überall“

Aber: Für den Magen sind die Weihnachtsfeiertage eine harte Zeit

Darmstadt, September 2010 — Magenbeschwerden an Weihnachten sind keine Seltenheit. Der Jahresabschluss im Job, Geschenkekauf und Familienstreitigkeiten können dem Magen schnell zu schaffen machen. Denn der Schwerstarbeiter in der Körpermitte reagiert empfindlich auf innere Unruhe. Aber auch Zimtsterne, Glühwein und Co. können auf den Magen schlagen. Kommen während der Feiertage ausgiebige und schwer verdauliche Festtagsschlemmereien dazu, beginnt für das gesamte Verdauungssystem eine harte Zeit.

Wenn der Festtagsschmaus schwer im Magen liegt

Ob deftiger Gänsebraten mit Bratensauce, Würstchen mit reichhaltigem Kartoffelsalat oder Raclette — typische deutsche Weihnachtsgerichte lassen den Magen oft rebellieren. Stark oder scharf gewürzte und schwer verdauliche Speisen fordern ihn heraus. Auch für Naschkatzen hält die Weihnachtszeit „schwere“ Leckereien bereit: schokoladige Weihnachtsmänner, süßer Baumschmuck, Zimtsterne und Vanillekipferl. Weihnachtszeit ist Schlemmerzeit! Wer die unüblichen Mengen an fettigen, würzigen und süßen Speisen nicht gewohnt ist, bekommt schnell Magenbeschwerden. Aber nicht nur Schlemmereien, sondern auch das „Gläschen in Ehren“ kann dem Magen zu schaffen machen: Laut einer aktuellen Emnid-Repräsentativbefragung* für das pflanzliche Arzneimittel Iberogast trinkt fast jeder Dritte (28 Prozent) an Weihnachten mehr Alkohol als sonst. Kein Wunder, denn in der besinnlichen Zeit des Jahres reiht sich ein privates oder geschäftliches Weihnachtsessen ans andere, und auch häufige Besuche auf Weihnachtsmärkten mit wärmendem Glühwein oder Feuerzangenbowle stehen auf dem Programm. Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit oder Sodbrennen, die meist in Kombination auftreten, sind die unangenehmen Folgen.

Sodbrennen kann das Fest verderben

Das bekannte „brennende Feuer“ in der Speiseröhre, Sodbrennen, tritt bei vielen Menschen besonders nach dem Genuss von fettigem Weihnachtsessen und Alkohol auf — häufig in Verbindung mit anderen Symptomen wie Magendruck und Völlegefühl. Eine häufige Ursache für Sodbrennen ist jedoch meist nicht — wie oft angenommen — ein Zuviel an Magensäure, sondern Säure am falschen Ort: Wenn die Magen-Darm-Bewegung (Motilität) gestört ist und der ungewohnt üppige Mageninhalt nur unzureichend verarbeitet und weitertransportiert werden kann, entsteht Druck nach oben. So kann säurehaltiger Nahrungsbrei in die Speiseröhre gelangen: Die Folge kann Sodbrennen sein.

Damit die besinnliche Zeit des Jahres auch für den Magen geruhsam wird

Zwischen Kochen, Familienessen und Geschenke auspacken bleibt an Weihnachten oft kaum Zeit für Bewegung – und das häufig über mehrere Tage hinweg. Diese allgemeine Trägheit an Weihnachten beeinflusst auch die natürliche Bewegung von Magen und Darm, die bei Bewegungsmangel und ausgiebigen Schlemmereien auf Sparflamme schalten kann. So kann die Nahrung nicht mehr zügig verarbeitet und weitertransportiert werden. Und das kann unangenehme Folgen haben.

Wer seinen Magen an Weihnachten entlasten möchte, sollte sehr fettige, süße oder scharfe Speisen nur in Maßen genießen. Lieber ein Stückchen Gänsebraten weniger essen, damit der Nachtisch noch Platz findet. Auch ausreichendes Trinken unterstützt die Verdauung: mindestens 2,5 Liter am Tag, am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Zudem können bestimmte Gewürze im Essen, wie zum Beispiel Kümmel, Magenproblemen vorbeugen. Ein Glas Fenchel- oder Anis-Kümmel-Tee ist ebenfalls empfehlenswert. Nach dem Essen tut ein Spaziergang gut, da so die natürliche Bewegung des Magens (Motilität) unterstützt wird. Kühle Winterluft macht außerdem wieder wach und erfrischt den Organismus. Und sollte es doch einmal anfangen, in der Magengegend zu zwicken, bringen ein wenig Ruhe, eine Wärmflasche auf dem Magen oder auch eine kleine Bauch-Massage mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn wieder Entspannung.

Iberogast: schnelle Hilfe für den Magen — auch unter dem Tannenbaum

Insbesondere an den Festtagen, wenn die Völlerei oft kein Ende nimmt, kann das rein pflanzliche Arzneimittel Iberogast bei verschiedenen Formen von Magenbeschwerden schnell und umfassend helfen. Die Kombination aus neun Heilpflanzenextrakten aus Iberis amara (Bittere Schleifenblume), Angelikawurzeln, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzeln macht das breite Wirkspektrum möglich (Multi-Target-Prinzip). Durch die rein pflanzliche Zusammensetzung ist Iberogast besonders gut verträglich. So werden die Advents- und Weihnachtstage auch für den Magen eine entspannte Zeit.

* Quelle: Emnid-Repräsentativbefragung für Iberogast, August 2010 (Grundgesamtheit: 1001 Personen).

Pflichttext:
Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 9/2009.
STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Websites: www.iberogast.de, www.steigerwald.de, www.prophyto.de