Urlaubsstress mit Humor nehmen

Iberogast für einen entspannten und fröhlichen Magen

Darmstadt, Mai 2011 — Die Vorbereitungen für den nächsten Urlaub beginnen in der Regel mit viel Vorfreude: Das Reiseziel wird ausgesucht, die Anreise und Unterkunft werden gebucht sowie Ausflüge vor Ort sorgfältig geplant — sei es die Wandertour in den spanischen Pyrenäen oder die Rundreise in Thailand mit anschließendem Badeaufenthalt. So groß die Vorfreude auch ist, zumeist bricht kurz vor der Abreise hektisches Chaos aus und auch während der freien Tage sind Urlaubshungrige nicht vor Stressfallen geschützt. Häufig wirkt sich diese Anspannung negativ auf den Körper aus und das bekommt nicht selten der Magen zu spüren. Magenbeschwerden vor und während der Reise können die Folge sein.

Wenn der Urlaub auf den Magen schlägt

Sind die Pässe noch gültig? Die notwendige Kleidung gewaschen und zurechtgelegt? Die Nachbarn informiert? Die Übergaben für die vertretenden Kollegen vorbereitet? Kurz vor der Abreise häufen sich die Fragen, und je näher der ersehnte erste freie Tag rückt, desto stärker macht sich der „Vor-Urlaubsstress“ bemerkbar. Schließlich möchte man seinen Arbeitsplatz und die eigenen vier Wände nicht im Chaos zurücklassen. Aber auch während der Reise sind einige Stressfaktoren schwer auszubremsen. Ess- und Trinkgewohnheiten sind verändert, bei extremen Temperaturen ist der Kreislauf stark belastet und nicht zuletzt begleitet viele Reisende die Sorge, ob alle Urlaubstage auch besonders schön und erholsam sein werden. Die Vorbereitungen auf den letzten Drücker sowie Belastungen während des Urlaubs lassen den Magen nicht selten rebellieren.

Unangenehme Reisebegleiter — Sodbrennen, Völlegefühl und andere Magenbeschwerden

Bei Sodbrennen, einhergehend mit anderen Magenbeschwerden, bleibt Betroffenen der Urlaubsspaß sozusagen im Halse stecken. Das unangenehme Brennen in der Speiseröhre tritt besonders in Stresssituationen oder nach dem Genuss von ungewohnt fettigem oder würzigem Essen auf — häufig in Verbindung mit anderen Symptomen wie Magendruck und Völlegefühl. In den meisten Fällen kann dies auf eine gestörte Magen-Darm-Bewegung (Motilität) hindeuten. Wenn der Mageninhalt nur unzureichend verarbeitet und weitertransportiert wird, kann Druck auf den Magen sowie auf den sogenannten Sphinkter, den Ringmuskel zwischen Magen und Speiseröhre, entstehen. Sobald dieser Muskel nicht mehr richtig schließt, kann säurehaltiger Nahrungsbrei in die Speiseröhre gelangen und ein brennender Schmerz die unangenehme Folge sein. Eine häufige Ursache für Sodbrennen ist folglich nicht ein Zuviel an Magensäure, sondern Säure „am falschen Ort“.

Iberogast rät: Mit Humor gelingt alles leichter

Vor dem Urlaubsstart sollten sich viele einfach vom Perfektionismus verabschieden und Pragmatismus und Humor walten lassen. Was soll's, wenn das Lieblingsshirt nicht frisch gewaschen in den Koffer wandert? Einmal lässt es sich noch tragen und notfalls vor Ort kurz durchwaschen. Eine gewisse Portion Humor sollte allerdings jeder im Gepäck haben. Denn Lachen versetzt den Köper in einen wohltuenden Spannungszustand und sorgt für rundum gute Stimmung. Auch Lächeln kann bereits helfen: Wer beim Kofferpacken die Mundwinkel nach oben zieht oder dem Eismann mit einem Strahlegesicht begegnet, wird merken, wie sich dies positiv auf die eigenen Gefühle und den Körper auswirkt. Zudem bekommen Menschen mit einer zufriedenen Ausstrahlung häufiger positive Reaktionen von Mitmenschen.

Schnelle Hilfe bei Magenbeschwerden: Iberogast

Urlauber sind vor Magenbeschwerden nicht gefeit, daher sollte Iberogast in der Reiseapotheke Platz finden. Das pflanzliche Arzneimittel kann bei verschiedenen Formen von Magenbeschwerden schnell und umfassend helfen. Die Kombination aus neun Heilpflanzenextrakten — Iberis amara (Bittere Schleifenblume), Angelikawurzeln, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzeln — kann helfen, einen rebellierenden Magen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Zudem ist Iberogast gut verträglich. So steht einem fröhlichen und magengesunden Urlaub nichts mehr im Wege.

Pflichtangaben:
Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 10/2010.
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