„Lasst uns froh und munter sein“

Tipps von Iberogast für ein unbeschwertes Weihnachtsfest ohne Sodbrennen und andere Magenbeschwerden

Darmstadt, Oktober 2011 – „Pfeffernuss, Äpfelchen, Mandeln, Korinth'“ sind zur Weihnachtszeit wortwörtlich in aller Munde. Große und kleine Naschkatzen kommen bei all den Leckereien voll auf ihre Kosten. Gekrönt wird das adventliche Schlemmen schließlich durch die Festessen an den Weihnachtsfeiertagen, die in der Regel üppig ausfallen. Schokoladenplätzchen, deftiger Gänsebraten und süßer Glühwein können dem einen oder anderen auf den Magen schlagen und nicht selten Beschwerden wie Völlegefühl, Bauchkrämpfe oder Sodbrennen verursachen. Das pflanzliche Arzneimittel Iberogast kann den Magen beruhigen und entspannen und so für Wohlbefinden sorgen. Besser wäre es natürlich, der Magen würde im Advent erst gar nicht überfordert werden. Die Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH hat für ein Weihnachtsfest ohne Magenschmerzen drei nützliche Tipps zusammengestellt.

1. Das Festtagsmenü „abspecken“

Es ist empfehlenswert, bereits bei der Zubereitung des Festmahls auf leichte Zutaten und gute Verdaulichkeit zu achten. Auf den traditionellen Gänsebraten muss die Familie deshalb nicht unbedingt verzichten, immerhin ist er hierzulande eines der beliebtesten Weihnachtsessen: 32 Prozent der Deutschen tischen am ersten Weihnachtsfeiertag traditionell Gans auf, wie eine repräsentative Befragung im Auftrag von Iberogast aus dem Hause Steigerwald ergab.* Wird das Fett der Gans abgefangen oder die Soße mit saurer Sahne oder Pflanzencreme anstelle von reichhaltiger Sahne verfeinert, unterstützt man damit den Magen schon beim Kochen ein wenig im Hinblick auf die spätere Verdauung. Hobbyköche können auch einmal eine Alternative zur schweren Weihnachtsgans probieren: Magere Gerichte wie zum Beispiel Wild, Lamm oder Fisch, die ebenso köstlich und variantenreich zubereitet werden können, belasten den Magen weniger. Dadurch kann die Gefahr von zum Beispiel unangenehmem Sodbrennen, Magenschmerzen und Völlegefühl reduziert werden.

2. Bewegung – Wohltat für den Magen

Gemütlich beisammensitzen und gut essen ist meist mit wenig Bewegung verbunden, was der Magen mitunter übel nehmen kann. Es kann zu Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit oder Völlegefühl kommen. Deshalb ist es ratsam, zum Beispiel nach dem Weihnachtsessen mit der

Cohn & Wolfe Public Relations GmbH & Co. KG
Fischertwiete 1 I 20095 Hamburg I Corina Sommer I Fon: 040.808 05-2247 I Fax: 040.808 05-2244 I corina.sommer@cohnwolfe.com

Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH
Havelstraße 5 I 64295 Darmstadt I Jens Gruske I Fon: 06151.33 05-191 I Fax: 06151.33 05-437 I gruske@steigerwald.de

ganzen Familie an die frische Luft zu gehen und einen gemeinsamen Winterspaziergang zu unternehmen. Dabei können Groß und Klein die weihnachtliche Dekoration in den Fenstern und Vorgärten der Nachbarn bewundern und die Stille und Beschaulichkeit dieser Tage genießen. Wem zu viel Ruhe aufs Gemüt schlägt, der kann bei ausreichend Schnee eine wilde Schneeballschlacht beginnen, Schlitten fahren oder eine kleine Runde auf Skiern drehen. Die Bewegung in der klaren kalten Winterluft tut nicht nur der Seele und dem Kreislauf gut, auch der Magen dankt es einem. Denn Bewegung kann wiederum die natürliche Eigenbewegung (Motilität) des Magens und somit eine reibungslose Verdauung unterstützen.

3. Weihnachten mit Humor nehmen

Leider sind Adventszeit und Festtage häufig nicht nur besinnlich und feierlich, sondern auch mit viel Stress verbunden, der sich negativ auf den Magen auswirken kann: Das neueste Videospiel für Junior ist ausverkauft, der Weihnachtsbraten verschmort, die selbst gebackenen Plätzchen in der Hektik zu trocken geworden und am Weihnachtsbaum will nur die Hälfte der elektrischen Kerzen leuchten … Kein Wunder, wenn der Magen rebelliert. Am besten nimmt man solche Patzer mit Humor und lässt einmal Fünfe gerade sein. Das perfekte Weihnachtsfest besteht schließlich nicht nur aus Geschenken und akkurater Beleuchtung, sondern auch aus entspanntem Beisammensein und gemeinsamem Lachen. Das erfreut auch den Magen, denn ein herzliches Lachen lockert die Muskeln, regt das Herz-Kreislauf-System und den Verdauungsapparat an.

Sind die Magenprobleme allein durch bewusstes Essen, Bewegung und eine Portion Humor nicht zu lindern, kann das pflanzliche Arzneimittel Iberogast helfen. Mit seiner bewährten Kombination aus neun Heilpflanzen — Iberis amara (Bittere Schleifenblume), Angelikawurzeln, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzeln — kann Iberogast den Magen beruhigen und entspannen. Die Pflanzenextrakte können sich gegenseitig ergänzen und verstärken, sodass unterschiedliche Symptome von Magenbeschwerden nach dem Multi-Target-Prinzip gleichzeitig gelindert oder beseitigt werden können. So steht einem unbeschwerten Weihnachtsfest im Kreise der Lieben nichts mehr im Weg.

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

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