



Schlemmen ohne Reue - So rutscht das Verdauungssystem gut ins neue Jahr

Von *medizinfuchs.de*

Erstellt am 20 Nov 2012 - 09:06

Alle Jahre wieder gehört zur Weihnachtszeit gutes Essen einfach dazu. Während sich der Genießergaumen auf die vielen Köstlichkeiten freut, ächzen Magen und Darm unter der Last von Gänsebraten, Christstollen, Käse-Fondue und Wein. Kein Wunder also, wenn nicht nur der Hosenbund, sondern auch der Magen kneift. „In der Regel steigt während der Weihnachtszeit die Nachfrage nach Präparaten gegen Völlegefühl, Übelkeit und Sodbrennen“, erklärt Moritz Müller-Dombois, Geschäftsführer von medizinfuchs.de, führender Medikamenten-Preisvergleich im Internet.

Festgefahren

Besonders gehaltvolle Gerichte wie die traditionelle Weihnachtsgans, aber auch süße Leckereien mit übermäßig viel Zucker und Eiweiß begünstigen einen trägen Darm und führen schnell zu Verstopfungen. Um die Verdauung anzukurbeln, hilft oftmals schon ein ausgiebiger Spaziergang nach dem Festtagsmenü. Halten die Beschwerden jedoch an, stehen für die kurzfristige Anwendung rezeptfreie Produkte zur Verfügung, die Besserung bewirken. Neben pflanzlichen Abführmitteln gibt es auch Wirkstoffe auf Basis synthetischer Substanzen. „Um im akuten Fall vorbereitet zu sein, bietet es sich an, entsprechende Präparate bereits im Haushalt zu haben“, empfiehlt Moritz Müller-Dombois. „Dabei lohnt es sich, schon im Vorfeld Preise zu vergleichen, um die günstigsten Angebote zu nutzen.“

Aufgebläht

Während der Festtage essen und trinken viele Menschen deutlich mehr als sonst und auch die Portionen fallen oft gehaltvoller aus. So gibt es trotz Völlegefühl häufig noch einen Nachschlag. In der Folge kommt es zu Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Im schlimmsten Fall treten sogar Atemprobleme auf, denn ein übervoller Magen schränkt das Zwerchfell in seiner Funktion ein, was zu Luftnot und Schmerzen beim Einatmen führt. Um derartigen Beschwerden vorzubeugen, gilt etwa ein wenig Kümmel in den Speisen als bewährtes Hausmittel. Größere Gasansammlungen im Magen oder Darm, die Spannungsgefühle im Bauch, Völlegefühl, aber auch Übelkeit und Erbrechen auslösen, gehören damit schnell der Vergangenheit an.

Abgebrannt

In der Regel beträgt die Verdauung einer gehaltvollen Mahlzeit mindestens acht Stunden, denn durch üppiges Essen leert sich der Magen nur langsam. Für den Schließmuskel oberhalb des Magens bedeutet das Schwerstarbeit. Durch Aufstoßen gelangt dann oftmals die mit Magensäure angereicherte Nahrung in die Speiseröhre, was sogenanntes Sodbrennen hervorruft. Übrigens gilt nicht nur fettes, schwer verdauliches Essen als Auslöser: Auch Nikotin, Alkohol und Zucker zählen zu den Risikofaktoren. „Genießer finden auf medizinfuchs.de immer die passende Kategorie, um sich über die verschiedenen Präparate, etwa gegen Sodbrennen, zu informieren“, rät Moritz Müller-Dombois. Zur besseren Übersicht lässt sich das Suchergebnis auch nach Hersteller oder Preis ordnen. Gleichzeitig findet der Nutzer alle Apotheken in seinem Umkreis, um im Akutfall schnell Abhilfe zu schaffen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.medizinfuchs.de [1].

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Schlemmen ohne Reue - So rutscht das Verdauungssystem gut ins neue Jahr

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:54): <http://www.medkom24.eu/node/17037>

Links:

[1] <http://www.medizinfuchs.de>