

Damit das Weihnachtsfest nicht auf den Magen schlägt



Knuspriger Gänsebraten mit Klößen, Spekulatius, Stollen und Marzipankartoffeln – wer freut sich nicht auf üppiges Schlemmen an den Festtagen? Doch so viel Genuss, kombiniert mit wenig Bewegung, kann schnell zu Völlegefühl und Magenbeschwerden führen.

Abhilfe schaffen pflanzliche Magentropfen, die gerade in der Weihnachtszeit in keiner Hausapotheke fehlen sollten.

Die enthaltenen Bitterstoffe - zum Beispiel aus Enzianwurzel, Wermutkraut oder Angelikawurzel - regen die Produktion der körpereigenen Verdauungssäfte an. Wer nicht gerne bittere Medizin schluckt, kann deren Geschmack mildern, indem er sie mit warmem Wasser oder mit Kirschsafte einnimmt.

Eine Alternative sind Tabletten mit natürlichen Verdauungsenzymen, die gezielt dabei helfen, die Nahrung in ihre Bestandteile aufzuspalten und besser zu verdauen.

Gegen Blähungen empfehle ich sogenannte Entschäumer. Sie lindern die Beschwerden, indem sie die Gasansammlung im Darm reduzieren. Auch Tees mit Anis, Fenchel und Kümmel oder eine Wärmflasche wirken wohltuend.

immer gut beraten!



geravital
APOTHEKEN

- ➔ **Stern-Apotheke**
Wiesestraße 5 | ☎ 810035
- ➔ **Süd-Apotheke**
Reichsstraße 50 | ☎ 31197