



PRESSEMITTEILUNG

Völlerei zum Fest: Genuss statt Verdruss

Apothekerkammer Bremen gibt Tipps gegen Verdauungsbeschwerden

Bremen, 15. Dezember 2014 – Gänsebraten, Forelle Blau, Lammlachse, Entenbrust, Würstchen, Rotkohl, Klöße, Kartoffelsalat, Eis oder Schokomousse – an den Feiertagen wird gern ausgiebig und gehaltvoll gegessen. Doch Fett und Zucker tragen nicht gerade zur Bekömmlichkeit bei, und so mancher plagt sich irgendwann mit Magenschmerzen, Übelkeit und schlechter Laune. So weit muss es an den Weihnachtstagen aber nicht kommen.

Weihnachtsgans, Bremer Klaben & Co. lassen Magen und Darm besonders bei empfindlichen Personen rebellieren. „Grundsätzlich spricht nichts gegen ein üppiges Weihnachtsessen. Der Körper sollte allerdings Gelegenheit haben, sich zu erholen“, erklärt Isabel Justus, Geschäftsführerin der Apothekerkammer Bremen. „Wer bewusst genießt und regelmäßig für einen körperlichen Ausgleich sorgt – beispielsweise mit Spaziergängen – wird weniger Probleme mit den vielen verlockenden Leckereien haben.“ Auch Gewürze helfen, den Festbraten bekömmlicher zu machen. Beispielsweise lindert Kümmel Blähungen und Knoblauch unterstützt die Fettverdauung. Frische Kräuter wie Oregano und Salbei sind nicht nur schmackhaft, sondern helfen dem Magen außerdem bei schwerer Kost.

Vorsicht bei Zimt

Auch Weihnachtsgebäck wird oft mit verdauungsfördernden Gewürzen gebacken. Viele der Aromastoffe, die typisch weihnachtlich riechen, enthalten ätherische Öle, Bitterstoffe und Gerbstoffe, die der Gesundheit dienen. So helfen Anis und Koriander bei Blähungen und Magenbeschwerden, das ausgeschabte Mark aus der Vanilleschote ist appetitanregend. Ähnlich wirken Ingwer und Muskat. Unmögliches ist jedoch nicht zu erwarten, da die Gewürze nur in geringen Mengen zugesetzt sind. „Bei Zimt ist Vorsicht geboten“, warnt Justus. „Grundsätzlich ist zwischen dem milden Ceylon-Zimt und den etwas herberen Cassia-Arten, die höhere Mengen an Cumarin enthalten und in hohen Dosen schädlich sein können, zu unterscheiden. Cassia-Zimt liefert deutlich mehr Aromastoffe und ist daher nur mit Vorsicht zu genießen, wenn man regelmäßig große Mengen an Zimt und zimthaltigen Backwaren verzehrt.“



Apothekerkammer Bremen
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Eduard-Grunow-Str. 11
28203 Bremen
Telefon: 0421/17 09 17

Mittel gegen Völlegefühl

Sind Magen und Darm einmal verstimmt, können pflanzliche Bittermittel wie Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut und Angelikawurzel helfen. Die als Tee oder Pflanzensaft eingenommenen Präparate regen den Appetit an und fördern die Ausschüttung der Verdauungssäfte. Pfefferminzöl und Melissenblätter normalisieren die Magenbewegungen. Der Magendruck verschwindet und mit ihm die Schmerzen. Auch Artischockenextrakt lindert das Völlegefühl: Durch die Anregung des Gallenflusses wird vor allem die Fettverdauung unterstützt. Mariendistel wirkt leberschützend, was gerade bei einem Glas zu viel Wein dafürspricht. „Wer unsicher ist, welche Präparate am besten helfen, kann sich gerne in der Apotheke beraten lassen“, so die Apothekerkammer-Geschäftsführerin. Für Akutfälle ist die Versorgung auch während der Feiertage sichergestellt. Eine Liste der dienstbereiten Apotheken befindet sich auf der Internetseite der Apothekerkammer Bremen.

Weitere Informationen unter: www.ak-bremen.de

Über die Apothekerkammer Bremen:

Die Apothekerkammer Bremen vertritt die Anliegen der Apothekerschaft in Bremen und Bremerhaven. Sie vermittelt die Interessen der rund 540 Kammermitglieder im Land Bremen in der Politik, der Öffentlichkeit und den Medien. Hinter den Mitgliedern stehen etwa 180 öffentliche Apotheken und drei Krankenhausapotheken. Die Kammer engagiert sich für ein kostenbewusstes Gesundheitssystem, für hohe Qualität und Beratungskompetenz in den Apotheken.

Pressekontakt:

neusta communications GmbH
Wiebke Jakob
Konsul-Smidt-Straße 24
28217 Bremen
Telefon: 0421/79 06 89
E-Mail: w.jakob@neusta-communications.de