



# A P O T H E K E R H A U S

20148 HAMBURG · ALTE RABENSTR. 11 A · TEL. (040) 44 80 48 0 · FAX (040) 44 38 68

APOTHEKERKAMMER HAMBURG · HAMBURGER APOTHEKERVEREIN E. V.

PRESSEMITTEILUNG

12. Dezember 2006

## **Festmahl ohne Reue: Gewürze und Naturarzneimittel gegen Verdauungsbeschwerden**

*Hamburg* – Alle Jahre wieder stellen die Weihnachtsfeiertage für Magen und Darm eine besondere Herausforderung dar. Festbraten, Weihnachtsplätzchen, Stollen und Dessert - die Mahlzeiten und Naschereien der Festtage sind reichhaltig, fettig oder süß. Noch dazu wird mehr gegessen als zu jeder anderen Zeit des Jahres; der Mangel an Bewegung tut ein Übriges.

Weihnachtsgans, Stollen & Co. lassen Magen und Darm vor allem bei empfindlichen Personen rebellieren. Krämpfe und Unwohlsein sind die Folgen. „Prinzipiell spricht nichts gegen ein üppiges Weihnachtsessen. Nur sollte dem Körper Gelegenheit gegeben werden, sich zu erholen“, erklärt Rainer Töbing, Präsident der Apothekerkammer Hamburg. Wichtig sei es, bewusst zu genießen und regelmäßig einen körperlichen Ausgleich zu schaffen, beispielsweise durch einen erholsamen Weihnachtsspaziergang.

Gewürze können helfen, den Festbraten bekömmlicher zu machen. Kümmel lindert Blähungen, Knoblauch unterstützt die Fettverdauung. Frische Kräuter wie Oregano und Salbei sind nicht nur schmackhaft, sondern helfen auch dem Magen bei der schweren Kost. 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. Anis und Koriander lindern Blähungen und Magenbeschwerden, Zimt fördert die Verdauung und wirkt anregend, das ausgeschabte Mark aus der Vanille-Schote ist appetitanregend. Ähnlich wirken Ingwer und Muskat. Man sollte jedoch keine Wunder erwarten, da die Gewürze nur in geringen Mengen zugesetzt sind.

Sind Magen und Darm einmal verstimmt, können pflanzliche Bittermittel wie Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut und Angelikawurzel helfen. Die als Tee oder Pflanzensaft eingenommen Präparate regen den Appetit an und fördern die Ausschüttung der Verdauungssäfte. Pfefferminzöl, Melissenblätter und Schöllkraut 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.

Welche Präparate geeignet sind und wie diese eingenommen werden, erfährt man bei einer Beratung in einer der insgesamt 465 Hamburger Apotheken. Für Akutfälle ist auch während der Feiertage die Versorgung sichergestellt. Eine Liste der dienstbereiten Apotheken finden Sie unter [www.apothekerkammer-hamburg.de](http://www.apothekerkammer-hamburg.de)

Ansprechpartner: Dr. Reinhard Hanpft, Tel. 040 - 44 80 48-30

*Hinweis an die Redaktion: Die Apothekerkammer Hamburg ist die Berufsorganisation aller Apothekerinnen und Apotheker in der Freien und Hansestadt Hamburg. Der Hamburger Apothekerverein e.V. ist der Verband der selbständigen Apothekenleiterinnen und -leiter in Hamburg.*