

Wohlbehalten durch die Feiertage: Tipps gegen Stress, Streit und Glühweinkater

Münster/Schmallenberg. Der Advent ist für viele stressig genug, und dann kommen auch noch Weihnachten, Silvester und Neujahr - und damit die schönste, aber für viele auch anstrengendste Zeit des Jahres. Schließlich ist nicht alles Lametta, was glänzt. Von Streit und Stress bis Glühweinkater - für Feiertags-Notfälle gibt Apotheker und AVWL-Bezirksgruppenvorsitzender Andreas Vogd aus Schmallenberg Tipps aus dem Erste-Hilfe-Kasten der Natur:

Was tun, wenn...

...der Weihnachtsbraten zu schwer im Magen liegt?

Üppige Mahlzeiten, jede Menge Süßigkeiten und wenig Bewegung - kein Wunder, dass Magen-Darm-Probleme gerade im Dezember Hochkonjunktur haben. „Ein natürliches Mittel, um die Verdauung in Schwung zu bringen, ist Anis“, sagt Vogd. Das Gewürz wirke entkrampfend und entblähend. „Auch Tees mit Fenchel, Kamille, Melisse oder Kümmel können bei Verdauungsbeschwerden helfen.“ Weihnachtliche Gewürze wie Nelken, Kardamom oder Ingwer haben laut Vogd ebenfalls eine verdauungsfördernde Wirkung. „Wer mag, kann den Ingwer auch kauen“, erklärt der Apotheker. Das darin enthaltene Gingerol steigert die Bildung von Magensäure und regt die Tätigkeit der Darmmuskulatur an.

....Streit ausbricht?

Besinnliche Weihnachtszeit? Klappt nicht immer - schon gar nicht, wenn der Erwartungsdruck so hoch und die räumliche Distanz zu den lieben Verwandten so gering ist wie an den Feiertagen. Um dennoch halbwegs stressfrei durch die Feiertage zu kommen, empfiehlt Vogd vor allem genügend Schlaf. „Wer zu wenig oder schlecht schläft, ist am nächsten Tag deutlich stressanfälliger.“ Und Gestresste werden wiederum schlechter schlafen - eine Negativ-Spirale. Baldriantees können beruhigend und schlaffördernd wirken. Auch ätherische Öle mit Limette, Blutorange und Zimtrinde entspannen. Vogd: „Am besten ein paar Tropfen in etwas lauwarmes Wasser geben.“ Ein Spaziergang an der frischen Luft hilft, Abstand vom Weihnachtstrubel zu bekommen. „Gleichzeitig wird selbst bei bewölktem Himmel die Vitamin D-Produktion in Gang gesetzt.“ Das stärkt die Abwehrkräfte und hebt die Stimmung.

...zu viel Glühwein ausgeschenkt wurde?

In der Adventszeit hat Glühwein Hochkonjunktur. „Allerdings bekommen die meisten Menschen davon bei erhöhtem Konsum stärkere Kopfschmerzen als etwa von Wein“, erklärt Vogd. Der Grund: Das warme Getränk fördert die Magendurchblutung und damit auch die Alkoholaufnahme ins Blut. Um dem Kater am nächsten Tag vorzubeugen, nehmen viele Menschen bereits am Abend zuvor Schmerzmittel wie Aspirin ein. Allerdings beanspruchen diese den schon vom Alkohol beeinträchtigten Magen zusätzlich. „Von Paracetamol ganz die Finger lassen!“, rät der Apotheker. „Im Gegensatz zu Aspirin wird Paracetamol nämlich über die Leber abgebaut - und die hat mit dem Alkohol schon mehr als genug zu tun.“ Im schlimmsten Fall kann eine Behandlung mit Paracetamol zu Leberversagen führen. Besser als die prophylaktische Einnahme von Schmerzmitteln ist es

ohnehin, zu alkoholischen Getränken und besonders vor dem Zubettgehen viel Wasser zu trinken. Da Alkohol wichtige Mineralien aus dem Körper spült, empfiehlt Vogd außerdem am nächsten Tag ein ausgiebiges Frühstück. „Ein anschließender längerer Spaziergang an der frischen Luft regt den Stoffwechsel an, der Körper regeneriert schneller.“

Übrigens: Sollte über die Feiertage doch mal ein Notfall auftreten, der nicht mit natürlichen Mitteln behandelt werden kann, informiert der „Apothekenfinder“ auf www.aponet.de per App, Website, Anruf oder SMS darüber, welche Apotheken im Umkreis Notdienst haben