

## Wie Sie die Weihnachtsfeiertage gut verdauen

Die Feiertage stehen vor der Tür und wir freuen uns alle auf schöne Stunden im Kreise der Lieben. Was dabei nicht fehlen darf, sind kulinarische Genüsse. Sei es ein Braten, Fondue oder die traditionellen Bratwürste, Kekse, Torten und ein oder zwei Gläschen Alkoholisches. Für unsere Verdauung und den Stoffwechsel bedeutet das Schwerstarbeit. Hier ein paar Tipps von den Drogisten, wie Sie diese Zeit gesünder überstehen.

### Süß macht sauer

Der Verzehr von Süßigkeiten, Kohlehydraten und Alkohol, aber auch Stress führen zu einer Übersäuerung und damit Belastung unseres Körpers. Man fühlt sich schlapp, müde und einfach nicht wohl. Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht, indem Sie basische Mineralstoffe in Form von Basenpulver oder Kapseln zu sich nehmen. Vitalstoffe sind wichtig für unser Wohlbefinden.

### Bitter macht lustig

Gönnen Sie sich nach einem opulenten Essen einen verdauungsfördernden Digestif mit Bitterstoffen - idealerweise ohne Zucker, wie etwa die altbewährten Schwedenkräuter. Bitterstoffe regen nämlich den Gallenfluss an und verbessern unsere Verdauung. Pflanzen mit Bitterstoffen sind Artischocke, Wermut, Löwenzahn, Kalmus, Enzianwurzel usw. Die gibt es in Form von Tink-

turen, Elixieren und Kapseln. Denken Sie aber auch an die Leber. Unser wichtigstes Entgiftungsorgan, das besonders bei vermehrtem Alkoholgenuss stark beansprucht wird, kann mit Hilfe der Natur (Silymarin aus den Mariendistelsamen) geschützt werden. Lassen Sie sich in Ihrer Fachdrogerie beraten.



**„Die anstehenden Feiertage bedeuten Schwerstarbeit für Ihre Verdauung und den Stoffwechsel. Helfen Sie Ihnen mit einfachen Mitteln auf die Sprünge. So können Sie die Tage voll und ganz genießen.“**

GF Kräuter.Müller  
BERTRAM MÜLLER

### Bewegung tut gut

Hier noch zwei einfache Tipps: Bringen Sie Bewegung ins Spiel und tanken Sie frische Luft, egal wie das Wetter ist. Trinken Sie genügend Wasser oder Tee über den Tag verteilt. Auch ein Glas Wasser separat zu jedem alkoholischen Getränk hilft gut und günstig.