

Bauchschmerzen

Wenn der Magen protestiert besonders in der Vorweihnachtszeit

Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Kaum ein Symptom ist so vielseitig, mal drückt es im Oberbauch, mal zieht es im Unterbauch, mal fühlt sich alles einfach „unruhig“ an. Die Ursachen reichen von harmlosen Verdauungsstörungen bis zu Infekten oder Stress und gerade in der Vorweihnachtszeit melden sich Magen und Darm besonders häufig zu Wort.

Grundsätzlich entstehen Bauchschmerzen, wenn Muskeln, Schleimhäute oder Nerven im Bauchraum gereizt werden. Das kann etwa durch Luft im Darm passieren, durch ungewohnte oder besonders fettige Mahlzeiten, aber auch durch Infektionen mit Viren oder Bakterien. Ein weiterer häufiger Auslöser ist Stress. Der Verdauungstrakt reagiert sehr sensibel auf seelische Belastungen, denn Darm und Nervensystem sind eng miteinander verbunden.

Mit Beginn der Adventszeit kommt oft alles zusammen: üppige Festessen, süße Weihnachtsleckereien, Termine im Überfluss und wenig Ruhe. Plätzchen, Glühwein und deftige Speisen sind zwar Genuss pur, aber sie belasten Magen und Darm stärker als leichte Kost. Der Körper arbeitet in dieser Zeit im „Dauermodus“ und signalisiert Überforderung nicht selten mit Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen oder krampfartigen Schmerzen.

Wer seinen Bauch in der Vorweihnachtszeit entlasten möchte, kann mit kleinen Maßnahmen viel erreichen. Langsam essen und gut kauen hilft, denn so gelangt weniger Luft in den Magen und die Verdauung startet schon im Mund. Zwischen üppigen Mahl-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

zeiten sind leichte, ballaststoffreiche Speisen sinnvoll. Wärmflasche, Kräutertees mit Fenchel, Anis oder Pfefferminze sowie sanfte Bewegung wie ein kurzer Spaziergang nach dem Essen unterstützen den Verdauungstrakt zusätzlich.

Auch rezeptfreie Arzneimittel, wie krampflösende Mittel, Mittel gegen Blähungen oder Mittel gegen überschüssige Magensäure, können bei typischen Beschwerden Erleichterung schaffen. Lassen Sie sich hierzu gerne in der Kurfürsten Apotheke beraten, damit das Präparat zu Ihren Symptomen und Ihrer gesundheitlichen Situation passt.

Sollten Bauchschmerzen jedoch sehr stark sein, immer wiederkehren, mit Fieber, Blut im Stuhl oder anhaltendem Erbrechen einhergehen, ist eine ärztliche Abklärung wichtig.

Die Kurfürsten Apotheke begleitet Sie gern auf dem Weg zu einem entspannten, magenfreundlichen Advent.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**