

Gesund durch die Feiertage

18.12.2012, 08:31 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*

VERBRAUCHER INITIATIVE mit Tipps gegen Verdauungsbeschwerden

Berlin, 18. Dezember 2012. Der Gänsebraten als Festtagsschmaus, der Christstollen zum Kaffee und die Marzipankartoffeln zwischendurch können auf den Magen und Darm schlagen. Unser Verdauungssystem leistet Schwerarbeit in diesen Tagen. Die Tipps der VERBRAUCHER INITIATIVE entlasten die geplagten Organe. Sie tragen zu Gesundheit und Wohlbefinden nicht nur an den Feiertagen bei.

„Die Weihnachtstage sind oft Stress für Seele und Körper. Nach den hektischen Vorbereitungen folgen Tage, an denen meist üppige Speisen, reichlich Süßes und regelmäßig alkoholische Getränke genossen werden“, erläutert Alexandra Borchard-Becker, Ernährungsreferentin der VERBRAUCHER INITIATIVE. Als Folge rebelliert das Verdauungssystem. Mit folgenden Empfehlungen lassen sich Verdauungsprobleme vorbeugen und die Feiertage unbeschwerter genießen:

- Der Darm braucht Ballaststoffe, geeignete Flüssigkeit und Bewegung, um gut zu funktionieren. Verstopfungen lassen sich vermeiden und blähungsfördernde Gase können sich besser lösen.
- Zusätzlich erleichtern langsames, genussvolles Essen, gründliches Kauen und ausreichend Ruhe und Entspannung den Verdauungsorganen die Arbeit.
- Bevorzugen Sie auch den Festtagen Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Ein frischer Salat mit einem leichten Dressing oder eine klare Gemüsesuppe sind geeignete Vorspeisen.
- Wählen Sie beim Braten eine größere Portion Gemüse und gekochte Kartoffeln oder Teigwaren. Betrachten Sie das Fleisch als eine geschmacklich delikate, kleinere Beilage. Soll es ein Nachtisch sein, erfrischen z. B. ein Obstsalat oder ein Fruchtparfait den Gaumen.
- Ist der Nachmittagskaffee mit Stollen und Plätzchen reichhaltiger ausgefallen, sollte man zum Abendbrot weniger essen, z. B. Rohkost und etwas Vollkornbrot. Und steht zum Mittagessen die Gans oder Ente auf dem Plan, reicht ein sparsameres Frühstück, z. B. mit Joghurt, Obst und Vollkornflocken.
- Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken, täglich etwa zwei Liter. Gut geeignet sind Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und Fruchtsaftchorlen.
- Nutzen Sie die hellen Stunden am Vormittag oder frühen Nachmittag für einen ausgedehnten Spaziergang mit der ganzen Familie. Bei gutem Wetter können sich Eltern und Kinder warm eingepackt auf dem Spielplatz oder im Wald austoben.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 8.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen,

die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 687359 • Views: 1145 (Stand: 30.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/687359/Gesund-durch-die-Feiertage.html>