

Bei Nässe und Kälte wird der tägliche Spaziergang gerne «vergessen». Die warme Stube lädt zum gemütlichen Beisammensein ein, Winterleckereien locken. Wer nicht Mass hält, muss mit Völlegefühl und Magenbrennen rechnen.

Jürg Lendenmann

# Völlegefühl

## Wenn Leckereien zu sehr locken

Eingemottet sind Velo und Jogging-Schuhe: Während der kalten Jahreszeit werden viele zu Stubenhockern. Verständlich, denn wem fällt es nicht schwer, trotz des nassen, kalten Wetters nach draussen zu gehen und sich die tägliche Ration an gesunder Bewegung zu holen?! Umso mehr freuen wir uns dann auf die langen, stimmungsvollen Winterabende. Was gibt es Schöneres, als dann bei einem Glas Wein im Familienkreis oder mit Freunden zusammensitzen, zu plaudern ... und zu essen! Die Winterzeit hält ja so viele Leckereien bereit. Da drücken wir auch gerne mal ein Auge zu, wenn es um gesundes Essen geht. Wir geniessen Köstlichkeiten, die uns dann aber schwer im Magen liegen können. Fazit: Wir essen ungesünder – und oft auch zu viel, zu

fett, zu scharf. Als Nachwehen eines Festschmauses stellen sich oft Druck- und Völlegefühl, Magenschmerzen und Magenbrennen (Sodbrennen, saures Aufstossen) ein. Ursache der Beschwerden ist überschüssige Magensäure.

### Neutralisieren und schützen

Der Magen ist mit einer Schleimhautschicht überzogen, die ihn vor der aggressiven Magensäure schützt. Wird jedoch Magensäure im Übermass gebildet, kann diese Schutzschicht angegriffen werden. Säure-Puffer in Gel-Form – zum Beispiel Riopan Gel® – neutralisieren nicht nur überschüssige Säure schnell, sondern überziehen die Magenwand zusätzlich mit einer langanhaltenden und schleimhautschützenden Schicht. Auch die vom Darm zurückfliessende



Gallensäure und das Verdauungsenzym Pepsin werden gebunden. So geschützt kann sich die Magen-Schleimhaut wieder erholen.

Häufige und heftige Schmerzen im Magen und der Speiseröhre sollten Sie ärztlich abklären lassen. Gelegentlich auftretende Schmerzen können Sie selber mit einem Gel kurieren, das Sie rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhalten.