



**Gastro-Liga e.V.**

Deutsche Gesellschaft  
zur Bekämpfung der Krankheiten  
von Magen, Darm und Leber  
sowie von Störungen des Stoff-  
wechsels und der Ernährung e.V.

Friedrich-List-Str. 13  
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0  
FAX +49-641-97481-18  
geschaeftsstelle@gastro-liga.de  
www.gastro-liga.de

Gastro-Sprechstunde

**Schlemmen zum Jahresende –  
Stress für Magen, Darm und Leber vermeiden**

Ohne Verdauungsbeschwerden durch die Feiertage –  
Mediziner geben Tipps bei der telefonischen Gastro-  
Sprechstunde am 2. Dezember 2009

Knuspriger Gänse- und Entenbraten, Rotkohl und Klöße, gehören in vielen Familien zum Festtagsschmaus an Weihnachten oder Silvester. Gerne stößt man dazu im Kreise der Familie mit einem Glas Wein oder Hochprozentigem an. Viele der traditionellen Festtagsgerichte liegen jedoch schwer im Magen, der auf das opulente Essen häufig mit Völlegefühl, Übelkeit oder Sodbrennen reagiert. Der festtägliche Bewegungsmangel trägt zur Verdauungsträgheit bei.

Damit das Festtagsmenü nicht auf den Magen schlägt und der Figur schadet, ist Maß halten – nicht nur beim Alkohol – die Devise. Zu fett, zu viel und zu süß ist nicht nur für diejenigen bedenklich, die an der Zuckerkrankheit, Gallensteinen, Gicht oder einer Magenschleimhautentzündung leiden.

Was Sie vorbeugend tun können, um ohne Verdauungsbeschwerden gut über die Feiertage zu kommen, welche Hausmittel bei Verdauungsbeschwerden kurzfristig helfen, und bei welchen Symptomen man doch lieber einen Arzt aufsuchen sollte – diese und andere Fragen beantworten die Ärzte der Gastro-Liga am Mittwoch, dem 2. Dezember zwischen 18.00 und 20.00 Uhr in der telefonischen Gastro-Sprechstunde unter der Telefon-Nummer 0641- 9 74 81 20. Die Fachärzte für Verdauungskrankheiten sind unter dieser Telefonnummer auch bei der Gastro-Sprechstunde am 6. Januar 2010, 18.00 – 20.00 Uhr, zu erreichen. \*\*\*