



DR. HANS MALUS
 Facharzt für Physikalische Medizin
 und allgemeine Rehabilitation, Arzt für
 Allgemeinmedizin und Osteopath

Der Tag danach

SO KÖNNEN SIE DAS FEST GENIEßEN

Am Ende des Jahres stehen viele Feste bevor. Ausgiebiges Essen und Trinken scheint unvermeidbar. Leider lassen dadurch aber auch oft unangenehme Nebenwirkungen, wie etwa Völlegefühl, Übelkeit, Sodbrennen, Magenschmerzen oder der Kater am nächsten Morgen, nicht lange auf sich warten.

Spätestens dann stellt sich die Frage: „Wie schafft man es, die Feiertage trotzdem halbwegs fit zu überstehen? Durch Beachten einiger Regeln kann es gar nicht so weit kommen: Nichts Süßes zwischendurch essen, denn das täuscht das Sättigungsgefühl. Viel trinken, nach Möglichkeit aber nicht zu viel während des Essens. Nicht hektisch „völlern“, sondern langsam essen. Es kann ruhig die fette Gans oder Braten sein – aber eben in Maßen, ganz gemütlich mit Freunden oder der Familie. Viel Bewegung im Freien (und zwar mehr als sonst) hilft, den Energiehaushalt und die Verdauung wieder ins Lot zu bringen.

Sind alle guten Vorsätze vergeblich gewesen, dann hilft nur eines – Schadensbegrenzung. Aspirin und Magenschutzmittel sind das Gebot der Stunde. Auch Kräutertees wie z. B. Kamille, Fenchel oder Wermutkraut helfen, Übelkeit und Völlegefühl zu lindern. Wer es homöopathisch versuchen möchte, kann fünf Globuli Nux vomica (Brechwurz) einnehmen.

Nicht nur zur Vorbeugung, sondern auch danach ist viel Flüssigkeit, auch gerne in Form von Hühner- oder Rindsuppe, hilfreich.

Tipps für die Festtage:

1. Aspirin im Voraus gegen Kopfschmerzen
2. Magenschutzmittel gegen Sodbrennen
3. Viel Flüssigkeit (Tee oder stilles Mineralwasser) zu sich nehmen
4. Möglichst keine Süßgetränke wie Cocktails
5. Alkoholisches nicht durcheinandermischen
6. Langsam essen, fette Speisen in Maßen
8. Viel Bewegung in frischer Luft

Lasst die Party beginnen!

MIMEM SIE DEN ALLEINUNTERHALTER ODER DOCH EHER DEN PARTYSCHRECK?

AUF JEDER PARTY gibt es jene, die für die Stimmung sorgen und jene, die gelangweilt in der Ecke an einem Petit Fours kauen. Zu welchem Typ gehören Sie?

WIE RUTSCHEN SIE INS NEUE JAHR HINEIN?

- a) Vom 30. Dezember bis 2. Jänner auf den angesagtesten Partys
- b) Mit Freunden bis in die frühen Morgenstunden
- c) Ich bleibe zu Hause, mein Hund mag das Geballer nicht

NACH EINEM ANSTRENGENDEN TAG IM BÜRO ...

- a) ... ab zum After Work Clubbing
- b) ... muss ich zum Runterkommen noch unter Leute
- c) ... Couch, Fernseher, Chips

IHRE HOUSEWARMING-PARTY STEHT AN. WELCHES MOTTO HAT SIE?

- a) Die wilden 1920er Jahre
- b) Mein Haus weihe ich nur mit guten Freunden und der Familie ein
- c) Wenn ich schon dieses neumodische Wort höre!

SIE HABEN DEN DRESSCODE VÖLLIG VERGEIßT ...

- a) Klasse, so falle ich richtig auf
- b) Ich meistere die Situation wie Bridget Jones als Bunny – mit erhobenem Haupt
- c) Und Abgang durch die Mitte

WAS BIETEN SIE IHREN PARTY-GÄSTEN KULINARISCH AN?

- a) Eigene Kreationen: schon mal Spaghetti mit Kiwi probiert?
- b) Kommt auf das Motto an
- c) Jeder bringt selbst was mit

UM DIE PARTY IN SCHWUNG ZU BRINGEN, SIND SPIELE GEPLANT ...

- a) Flaschendreher; Wahrheit oder



Pflicht; Scharade ist auch super
 b) Einfach „Singstar“ einlegen, klappt immer, c) Kindergeburtstag?

DIE BESTE PARTY IM FILM?

- a) „Schöne Bescherung“ mit Chevy Chase, b) „Der große Gatsby“, herrlich dekadent c) „Der Partyschreck“ mit Peter Sellers! ———

Typ A: Der Star

Sie sind auf jedem Fest anzutreffen und stehen immer im Mittelpunkt. Oft wird Ihre wegen die Party erst zur Party. Tipp: Lassen Sie andere auch zum Zug kommen.

Typ B: Der Teilnehmer

Sie mögen es, unterhalten zu werden und legen Wert auf gut organisierte Festivitäten. Tipp: Arrangieren Sie selbst mal eine Party und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Typ C: Der Partymuffel

Kennen Sie das Wort Agoraphobie? Menschenansammlungen sind für Sie ein Grauen, die Musik ist zu laut, die Unterhaltung zu trivial. Tipp: Schwingen Sie wieder mal das Tanzbein, das macht fit und den Kopf frei.