

Pressemitteilung

Wie sinnvoll ist das Verdauungsschnapserl?

GMUNDEN. Die Weihnachtsfeiertage sind traditionell eine Zeit des Schlemmens: Auf Festtagsgerichte wie Truthahnbraten, Bratwürste oder Raclette folgt häufig das klassische Verdauungsschnapserl. Bei vielen, weil es „dazugehört“ – bei anderen, weil es helfen soll, die üppigen Gerichte besser zu verdauen. Doch wie gut wirkt Hochprozentiges in Sachen Verdauung wirklich? Prim. Dr. Bernhard Mayr von der Inneren Medizin am Salzkammergut Klinikum Gmunden kann den „Kurzen“ nach dem Essen als Verdauungshilfe jedenfalls nicht empfehlen.

Nach einem üppigen Mahl gehört für viele Österreicherinnen und Österreicher das „Verdauungsschnapserl“ einfach dazu. Doch wie gesund ist dieser Brauch wirklich? Neue Erkenntnisse von ErnährungsexpertInnen zeigen: Der Digestif ist mehr Mythos als Medizin.

Als Verdauungsschnaps gelten Spirituosen wie Obstbrände, Kräuterbitter oder klare Schnäpse, die nach dem Essen konsumiert werden. Der Volksglaube besagt, dass ein Stamperl die Verdauung anregt und das Völlegefühl reduziert. Doch die Medizin ist dabei anderer Meinung: „*Alkohol lockert zwar die Magenmuskulatur, wodurch das Gefühl der Schwere nach dem Essen subjektiv abnimmt. Tatsächlich verzögert Hochprozentiges jedoch die Magenentleerung und hemmt die Verdauung, da der Körper vorrangig mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt ist*“, weiß Internist Prim. Dr. Bernhard Mayr.

Langfristig kann regelmäßiger Konsum von Alkohol sogar Verdauungsstörungen begünstigen und die Gesundheit belasten.

Bewegung nach dem Essen ist die bessere Wahl

Wer nach einem schweren Feiertagsessen wirklich etwas Sinnvolles für die Verdauung tun möchte, sollte statt auf den klassischen Schnaps eher auf leichte Bewegung wie einen Spaziergang setzen. Auch Tee oder Wasser unterstützen den Verdauungsprozess besser als Alkohol. Das Verdauungsschnapserl kann zwar als Genussmittel verstanden werden, nicht aber als Heilmittel.

Gmunden, am 18. Dezember 2025

Bildtext 1: Auf das Weihnachtsessen folgt in vielen Familien das Verdauungsschnapserl

Fotocredit 1: KI-generierter Inhalt, honorarfrei

Bildtext 2: Prim. Dr. Bernhard Mayr, Internist aus dem Salzkammergut Klinikum Gmunden

Fotocredit 2: OÖG, honorarfrei

Rückfragen bitte an:

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: wolfgang.baihuber@ooeg.at

Tel.: 05 055473-22251