

**Thema:** Plätzchen, Gans & Co. – So genießen Sie die Festtage ohne sinnlose Völlerei

**Beitrag:** 2:01 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Süße Plätzchen mit Zuckerguss, leckere Stollen, knuspriger Gänsebraten und süffiger Punsch: In der Weihnachtszeit wird gerne und viel geschlemmt. Gerade über die Feiertage essen die meisten mehr als sie eigentlich wollen und kämpfen dann mit dem unangenehmen Völlegefühl und Verdauungsproblemen. Wie Sie das Weihnachtsfest mit einem guten Bauchgefühl genießen können, weiß mein Kollege Oliver Heinze.

**Sprecher: Süße Lebkuchen, kandierte Nüsse, herzhafte Gänsekeulen oder Rotkohl mit reichlich Speck: Jetzt lauern wieder überall viele tolle Leckereien. Doch die sind oft süß, kalorienreich oder ziemlich fettig. Und das sorgt dann gerne mal für Magenprobleme, sagt die Ernährungsexpertin und Heilpraktikerin Ute Jentschura.**

**O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:22 Min.):** „Fettige Speisen liegen lange im Magen, während Zucker und Weißmehl zu Gärungen führen und aufgeblähte Bäuche entstehen lassen. Alle Energie ist mit der Verdauung beschäftigt, das Gehirn läuft leer und man fühlt sich müde und schlapp. Besonders belastend ist natürlich das üppige Essen am späten Abend, dann auch noch in Verbindung mit Alkohol. Das liegt wie ein Stein im Magen und raubt uns den Schlaf.“

**Sprecher: Wer darauf keine Lust hat, hört am besten ganz genau auf seinen Körper und sein Sättigungsgefühl. Was übrigens...**

**O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:19 Min.):** „...erst nach 15 bis 20 Minuten einsetzt. Gut ist es also, in Ruhe und langsam zu essen – zumal: gut gekaut ist halb verdaut. Für die Verdauung ist es besser, abends die kleinste Portion zu essen. Starten Sie daher mit dem Abendessen schon um 18 Uhr, dann haben Sie auch noch Zeit für einen Verdauungsspaziergang.“

**Sprecher: Natürlich kommt's auch ein bisschen darauf an, was man so isst.**

**O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:18 Min.):** „Im Sinne einer basen- und vitalstoffreichen Ernährung sollten mehr Gemüse, Obst, Salate, glutenfreie Pflanzen wie Hirse und Quinoa bevorzugt werden. Der Konsum von Fleisch, Wurstwaren, Weißmehl, Fertigprodukten und Süßigkeiten sollte reduziert werden.“

**Sprecher: Aber keine Sorge: Auf die knusprige Gans muss zu Weihnachten nicht ganz verzichtet werden.**

**O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:26 Min.):** „Ein Stück Braten darf natürlich auf den Teller! Aber bitte darauf achten, dass die Mahlzeit insgesamt basenüberschüssig bleibt. Das heißt, eine große Portion Gemüse und ein kleines Stück Fleisch. Übrigens zum Festtagsbraten schmeckt auch eine leckere vitalstoffreiche und glutenfreie Beilage aus Quinoa und Hirse, eine solche Mischung, die auch noch blitzschnell zubereitet werden kann, erhalten Sie zum Beispiel im Reformhaus.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Sie auch noch auf der Suche nach leckeren, gesunden Weihnachtsrezepten sind, einfach mal im Netz auf [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com) klicken. Dort finden Sie viele tolle Tipps.

**Thema:** Plätzchen, Gans & Co. – So genießen Sie die Festtage ohne sinnlose Völlerei

**Interview:** 2:42 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Süße Plätzchen mit Zuckerguss, leckere Stollen, knuspriger Gänsebraten und süffiger Punsch: In der Weihnachtszeit wird gerne und viel geschlemmt. Gerade über die Feiertage essen die meisten mehr als sie eigentlich wollen und kämpfen dann mit dem unangenehmen Völlegefühl und Verdauungsproblemen. Wie Sie das Weihnachtsfest mit einem guten Bauchgefühl genießen können, verrät Ihnen die Ernährungsexpertin und Heilpraktikerin Ute Jentschura, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo!“

**1. Frau Jentschura, woran liegt es denn, dass überhaupt so viele Leute in der Weihnachtszeit Magenprobleme bekommen?**

**O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:28 Min.):** „Ja, überall lauern Köstlichkeiten wie Lebkuchen oder Plätzchen, die ziemlich süß, fettig und kalorienreich sind. Fettige Speisen liegen lange im Magen, während Zucker und Weißmehl zu Gärungen führen und aufgeblähte Bäuche entstehen lassen. Alle Energie ist mit der Verdauung beschäftigt, das Gehirn läuft leer und man fühlt sich müde und schlapp. Besonders belastend ist natürlich das üppige Essen am späten Abend, dann auch noch in Verbindung mit Alkohol. Das liegt wie ein Stein im Magen und raubt uns den Schlaf.“

**2. Wie kann man das verhindern?**

**O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:22 Min.):** „Geben Sie beim Essen Ihrem Sättigungsgefühl eine Chance – was erst nach 15 bis 20 Minuten einsetzt. Gut ist es also, in Ruhe und langsam zu essen – zumal: gut gekaut ist halb verdaut. Für die Verdauung ist es besser, abends die kleinste Portion zu essen. Starten Sie daher mit dem Abendessen schon um 18 Uhr, dann haben Sie auch noch Zeit für einen Verdauungsspaziergang.“

**3. Was genau empfehlen Sie in Sachen Ernährung?**

**O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:42 Min.):** „Im Sinne einer basen- und vitalstoffreichen Ernährung sollten mehr Gemüse, Obst, Salate, glutenfreie Pflanzen wie Hirse und Quinoa bevorzugt werden. Der Konsum von Fleisch, Wurstwaren, Weißmehl, Fertigprodukten und Süßigkeiten sollte reduziert werden. Abends bitte aber noch eine Besonderheit berücksichtigen! Um Verdauungsproblemen vorzubeugen, nichts Rohes wie Salat oder Brot verzehren. Lieber warme gedünstete Gemüse, Suppen oder Eintöpfe wählen. Salate werden nämlich mittags besser vertragen. Dazu sollte generell über den Tag ein Liter bis 1,5 Liter stilles Wasser getrunken werden.“

**4. Zu Weihnachten gehört aber auch ein schöner Festtagsbraten einfach dazu. Muss man darauf denn ganz verzichten?**

**O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:29 Min.):** „Nein! Ein Stück Braten darf natürlich auf den Teller! Aber bitte darauf achten, dass die Mahlzeit insgesamt basenüberschüssig bleibt. Das heißt, eine große Portion Gemüse und ein kleines Stück Fleisch, am besten aus artgerechter Haltung. Übrigens zum Festtagsbraten schmeckt auch eine leckere vitalstoffreiche und glutenfreie Beilage aus Quinoa und Hirse, eine solche Mischung, die auch noch blitzschnell zubereitet werden kann, erhalten sie zum Beispiel im Reformhaus.“

**5. Wie sieht so eine vitalstoff- und basenreiche Beilage aus: Geben Sie uns doch mal ein Beispiel!**

**O-Ton 5 (Ute Jentschura, 0:24 Min.):** „Zum Braten passt zum Beispiel ein Risotto mit Quinoa und Hirse, ganz einfach zu machen mit der gesunden Fertigmischung TischleinDeckDich, die es zum Beispiel im Reformhaus gibt. Einfach die Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Dazu werden dann Zwiebeln und Pilze in der Pfanne angebraten, am Ende alles vermischen, würzen und fertig ist die leckere Beilage.“

***Ute Jentschura mit Tipps, wie Sie ohne Bauchgrummeln durch die Weihnachtszeit kommen und trotzdem das leckere Essen richtig genießen können. Vielen Dank dafür!***

**Verabschiedung:** „Ja, gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Sie auch noch auf der Suche nach leckeren, gesunden Weihnachtsrezepten sind, einfach mal im Netz auf [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com) klicken. Dort finden Sie viele tolle Tipps.