

Thema: Beim Essen über die Stränge geschlagen? – Wacholderbeeröl kann helfen, Verdauungsbeschwerden zu lindern

Beitrag: 1:52 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Weihnachten und Silvester sind zwar längst vorbei – und damit auch die Schlemmertage mit der Familie oder Freunden. Wer da allerdings so richtig über die Stränge geschlagen hat, also zu fett und zu süß gefuttert und mehr Alkohol als üblich getrunken hat, sollte sich nicht wundern, wenn der Bauch jetzt „SOS“ funkt. Helke Michael verrät Ihnen, woran das liegt und wie Sie diese sogenannten dyspeptischen Beschwerden lindern können.

Sprecherin: Dyspeptische Beschwerden ist ein Sammelbegriff für diverse Verdauungsprobleme wie zum Beispiel Aufstoßen, Völlegefühl, Übelkeit, Magenschmerzen oder Blähungen.

O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 18 Sek.): „Die wiederum sind Warnsignale unseres Körpers, wenn wir mal wieder zu üppig, zu fettreich und zu hastig gegessen und dazu vielleicht auch noch das eine oder andere Gläschen Alkohol zu viel genossen haben. Und so ein Überangebot, das überfordert unser Verdauungssystem halt – und das spüren wir dann auch.“

Sprecherin: Sagt Dr. Jörg Hüve. Er empfiehlt, die Verdauung unbedingt zu entlasten, wenn sie verrücktspielt, und sich ausgewogen und fettreduziert zu ernähren.

O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 23 Sek.): „Das geht am besten mit ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukte und mit viel frischem Obst und Gemüse. Dazu am besten täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Tee trinken und Kaffee und Alkohol möglichst reduzieren. Außerdem ist es wichtig, regelmäßig und möglichst stressfrei zu essen, also mit viel Zeit und Ruhe. Das ist gut für Geist und Körper.“

Sprecherin: Helfen kann außerdem Wacholderbeeröl, das aus den Beerenzapfen des Wacholderbaums gewonnen und in der Naturheilkunde schon seit der Antike sehr geschätzt wird.

O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 23 Sek.): „Die Inhaltsstoffe des Wacholderöls, die regen nachweislich den Magen-Darm-Trakt zu einer erhöhten Tätigkeit an, sie wirken krampflösend und entzündungshemmend. Das gibt's in hochdosierter Form in Kapseln – und jede Kapsel enthält 100 Milligramm Wacholderöl, das aus ca. 10 Gramm handverlesenen Beeren nachhaltig und ressourcenschonend in Deutschland hergestellt wird.“

Sprecherin: Die Kapseln bekommt man nur in der Apotheke – und zwar rezeptfrei...

O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 17 Sek.): „... unter dem Namen Roleca Wacholder. Dieses Wacholderöl-Arzneimittel ist übrigens das bisher einzige in Deutschland zugelassene und wird auch vom Europäischen Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel empfohlen, weil es bei Verdauungsproblemen Erwachsenen und Jugendlichen Linderung bringt.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Ihr Bauch auch gerade „SOS“ funkt und Sie ihm helfen möchten: Mehr Informationen über das einzige Wacholderöl-Arzneimittel Deutschlands finden Sie im Netz unter www.roleca.com.

Thema: Beim Essen über die Stränge geschlagen? – Wacholderbeeröl kann helfen, Verdauungsbeschwerden zu lindern

Interview: 2:17 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Weihnachten und Silvester sind zwar längst vorbei – und damit auch die Schlemmertage mit der Familie oder Freunden. Wer da allerdings so richtig über die Stränge geschlagen hat, also zu fett und zu süß gefuttert und mehr Alkohol als üblich getrunken hat, sollte sich nicht wundern, wenn der Bauch jetzt „SOS“ funkt. Woran das liegt und wie Sie diese sogenannten dyspeptischen Beschwerden lindern können, verrät Ihnen Dr. Jörg Hüve. Grüße Sie!

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Dr. Hüve, erklären Sie uns doch bitte erst mal, was diese „dyspeptischen Beschwerden“ überhaupt sind!

O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 27 Sek.): „Das ist ein Sammelbegriff für diverse Verdauungsprobleme wie zum Beispiel Aufstoßen, Völlegefühl, Übelkeit, Magenschmerzen oder Blähungen. Die wiederum sind Warnsignale unseres Körpers, wenn wir mal wieder zu üppig, zu fettreich und zu hastig gegessen und dazu vielleicht auch noch das eine oder andere Gläschen Alkohol zu viel genossen haben. Und so ein Überangebot, das überfordert unser Verdauungssystem halt – und das spüren wir dann auch.“

2. Was kann ich dagegen tun?

O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 33 Sek.): „Wenn die Verdauung verrücktspielt, dann muss sie entlastet werden. Das heißt, Sie sollten auf fett- und zuckerreiche Gerichte verzichten und sich stattdessen ausgewogen und fettreduziert ernähren. Das geht am besten mit ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukte und mit viel frischem Obst und Gemüse. Dazu am besten täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Tee trinken und Kaffee und Alkohol möglichst reduzieren. Außerdem ist es wichtig, regelmäßig und möglichst stressfrei zu essen, also mit viel Zeit und Ruhe. Das ist gut für Geist und Körper.“

3. Wie sieht es aus mit pflanzlichen Arzneimitteln, wenn mein Bauch Probleme macht?

O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 30 Sek.): „Ja, da wird in der Naturheilkunde schon seit der Antike der Wacholder sehr geschätzt, insbesondere das hochwertige Wacholderbeeröl, das aus den Beerenzapfen des Wacholderbaums gewonnen wird. Die Inhaltsstoffe des Wacholderöls, die regen nachweislich den Magen-Darm-Trakt zu einer erhöhten Tätigkeit an, sie wirken krampflösend und entzündungshemmend. Und dabei werden vor allem Beschwerden wie Aufstoßen, Völlegefühl, Übelkeit, Magenschmerzen oder Blähungen schonend gelindert.“

4. Und wie nimmt man dieses Wacholderbeeröl ein?

O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 33 Sek.): „Nun, das gibt's in hochdosierter Form in Kapseln – und jede Kapsel enthält 100 Milligramm Wacholderöl, das aus ca. 10 Gramm handverlesenen Beeren nachhaltig und ressourcenschonend in Deutschland hergestellt wird. Die Kapseln bekommen Sie rezeptfrei ausschließlich in der Apotheke unter dem Namen Roleca Wacholder. Dieses Wacholderöl-Arzneimittel ist übrigens das bisher einzige in Deutschland zugelassene und wird auch vom Europäischen Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel empfohlen, weil es

bei Verdauungsproblemen Erwachsenen und Jugendlichen Linderung bringt.“

Dr. Jörg Hüve mit Tipps für alle, die zurzeit Probleme mit ihrer Verdauung haben, weil sie beim Essen über die Stränge geschlagen haben. Besten Dank dafür!

Verabschiedung: „Ich danke!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Ihr Bauch auch gerade „SOS“ funkt und Sie ihm helfen möchten: Mehr Informationen über das einzige Wacholderöl-Arzneimittel Deutschlands finden Sie im Netz unter www.roleca.com.