

Thema: Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl – So kommen Sie gesund durch den Urlaub!

Beitrag: 1:48 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Sommer, Sonne, Strand: Millionen Deutsche freuen sich auf einen tollen unbeschwerten Urlaub. Doch wenn es dann endlich so weit ist, macht vielen plötzlich ihr Bauch einen Strich durch die Rechnung. Helke Michael hat sich mal schlau gemacht, warum der ausgerechnet auf Reisen so oft Alarm schlägt und was Sie dagegen tun können.

Sprecherin: Die Gründe für Magen-Darm-Probleme auf Reisen sind von Mensch zu Mensch verschieden, sagt Dr. Jörg Hüve.

O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 25 Sek.): „Einige haben auf Reisen Angst vor öffentlichen Toiletten und bringen damit ihren Verdauungstrakt aus dem gewohnten Takt. Aber manche sind auch einfach nur gestresst durch das Reisen selbst, also durch einen ungewohnten Tagesablauf, fremdes Essen oder fremde Gewürze, und die kriegen dann Blähungen, Bauchschmerzen oder sogar eine leichte Verstopfung. Und das dauert dann meistens zwei, drei Tage und dann geht's einem in der Regel wieder besser.“

Sprecherin: Falls nicht, helfen auch bewährte Hausmittel, wie zum Beispiel den Bauch leicht massieren oder ihn mit einer Wärmflasche beruhigen.

O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 16 Sek.): „Leidet man unter Verstopfung, sind beispielsweise Haferflocken sinnvoll. Wenn das alles nicht hilft, dann kann man auch zu Rhizinus oder Glaubersalz greifen. Beide Mittel sind allerdings stark abführend – und das mehrere Stunden lang. Das würde ich also eher nicht empfehlen, schon gar nicht im Urlaub.“

Sprecherin: Vorbeugende Maßnahmen, um die Verdauung auf Trab zu halten, gibt's natürlich auch.

O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 15 Sek.): „Zum einen hilft viel körperliche Bewegung, denn die regt die Darmtätigkeit an. Also regelmäßig spazieren gehen und auch lieber die Treppe als den Aufzug nehmen. Viel trinken ist auch gut, mindestens zwei Liter pro Tag, im Sommer auch gern mehr, wenn nötig.“

Sprecherin: Auch eine möglichst ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, Leinsamen, Obst und Gemüse ist hilfreich – und natürlich für den Notfall eine gut ausgestattete Reiseapotheke.

O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 24 Sek.): „Besonders praktisch für unterwegs sind die einzigartigen Brausetabletten wie zum Beispiel Roleca® Laxan mit dem proaktiven Wirkstoff Macrogol. Die gibt's rezeptfrei in der Apotheke. Die kann man in einem Glas Wasser jederzeit schnell auflösen und trinken. Sie schmecken gut nach Zitrone, sind vegan, gluten- und lactosefrei und für alle ab 12 Jahren geeignet, auch für Schwangere und Stillende.“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört: Leichte Verdauungsprobleme im Urlaub sind normalerweise kein Problem. Der Darm ist halt ein Spiegel unserer Seele und meldet sich, wenn er Stress hat. Sollten Sie allerdings unter einer chronischen Verstopfung leiden, dann bitte sofort zum Arzt gehen und behandeln lassen. Mehr Infos bekommen Sie unter roleca.com.

Thema: Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl – So kommen Sie gesund durch den Urlaub!

Interview: 1:52 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Sommer, Sonne, Strand: Millionen Deutsche freuen sich auf einen tollen unbeschwerten Urlaub. Doch wenn es dann endlich so weit ist, macht vielen plötzlich ihr Bauch einen Strich durch die Rechnung. Warum der ausgerechnet auf Reisen so oft Alarm schlägt und was Sie dagegen tun können, verrät Ihnen jetzt Dr. Jörg Hüve, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Dr. Hüve, warum haben eigentlich so viele Menschen auf Reisen Magen-Darm-Probleme?

O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 27 Sek.): „Da gibt’s nun mehrere Gründe: Einige haben auf Reisen Angst vor öffentlichen Toiletten und bringen damit ihren Verdauungstrakt aus dem gewohnten Takt. Aber manche sind auch einfach nur gestresst durch das Reisen selbst, also durch einen ungewohnten Tagesablauf, fremdes Essen oder fremde Gewürze, und die kriegen dann Blähungen, Bauchschmerzen oder sogar eine leichte Verstopfung. Und das dauert dann meistens zwei, drei Tage und dann geht’s einem in der Regel wieder besser.“

2. Welche Hausmittel helfen bei Magen-Darm-Problemen?

O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 25 Sek.): „Bewährte sanfte Hausmittel sind eine leichte Massage des Bauches oder auch Wärme, beispielsweise mit einer Wärmflasche auf dem Bauch. Leidet man unter Verstopfung, sind beispielsweise Haferflocken sinnvoll. Wenn das alles nicht hilft, dann kann man auch zu Rhizinus oder Glaubersalz greifen. Beide Mittel sind allerdings stark abführend – und das mehrere Stunden lang. Das würde ich also eher nicht empfehlen, schon gar nicht im Urlaub.“

3. Was kann man vorbeugend tun?

O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 24 Sek.): „Zum einen hilft viel körperliche Bewegung, denn die regt die Darmtätigkeit an. Also regelmäßig spazieren gehen und auch lieber die Treppe als den Aufzug nehmen. Viel trinken ist auch gut, mindestens zwei Liter pro Tag, im Sommer auch gern mehr, wenn nötig. Außerdem ist eine möglichst ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, Leinsamen, Obst und Gemüse hilfreich, um die Verdauung auf Trab zu halten.“

4. Und für die Reiseapotheke: Was empfehlen Sie da?

O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 24 Sek.): „Besonders praktisch für unterwegs sind die einzigartigen Brausetabletten wie zum Beispiel Roleca® Laxan mit dem proaktiven Wirkstoff Macrogol. Die gibt’s rezeptfrei in der Apotheke. Die kann man in einem Glas Wasser jederzeit schnell auflösen und trinken. Sie schmecken gut nach Zitrone, sind vegan, gluten- und lactosefrei und für alle ab 12 Jahren geeignet, auch für Schwangere und Stillende.“

Dr. Jörg Hüve mit Tipps für alle, die ohne Verdauungsbeschwerden unbeschwert verreisen möchten. Besten Dank dafür!

Verabschiedung: „Ich danke!“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört: Leichte Verdauungsprobleme im Urlaub sind normalerweise kein Problem. Der Darm ist halt ein Spiegel unserer Seele und meldet sich, wenn er Stress hat. Sollten Sie allerdings unter einer chronischen Verstopfung leiden, dann bitte sofort zum Arzt gehen und behandeln lassen. Mehr Infos bekommen Sie unter roleca.com.