

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte



ALARM IM DARM

Alles über das Reizdarmsyndrom
und seine Behandlung



LAKTOSEINTOLERANZ

Der Kampf mit dem Milchzucker



GRIPPESCHUTZIMPfung

ja oder nein?



DER BERG RUFT!

Die schönsten Urlaubsziele
für den Winterurlaub



Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!



Mein

BeWegbereiter

Direkt
starten!

(Kosten- und werbe-
freie Nutzung)

www.bewegbereiter.de

Steigern Sie jetzt Ihr Wohlbefinden und profitieren Sie vom **Patienten-Unterstützungsprogramm bei Schuppenflechte / Psoriasis, Psoriasis Arthritis und Morbus Crohn:**



ERNÄHRUNG

Ernährungscoaching und **Rezeptideen**, passend zu Ihrer Alltagssituation.



BEWEGUNG

Bewegungscoaching und viele **Mitmach-Videos** für zuhause.



GESUNDHEIT

Verlaufs- und Erfolgskontrolle Ihrer persönlichen Fortschritte im **Gesundheitstagebuch**.

Janssen-Cilag GmbH

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Bauch schmerzt, Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall belasten den Alltag – doch der Arzt kann einfach keine Ursache finden. Rund zwanzig bis dreißig Prozent der Menschen leiden weltweit an dem sogenannten Reizdarmsyndrom. Betroffene kämpfen häufig lange mit diffusen Symptomen, die ihnen das Leben schwer machen, bis ein Mediziner endlich die Diagnose stellt und sie entsprechend behandelt werden können. Der Grund: Der Arzt kann keine organische Erkrankung feststellen und deshalb wird nach Ausschlussverfahren diagnostiziert. In dieser Ausgabe haben wir uns das Reizdarmsyndrom einmal genauer angeschaut und geben Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die Erkrankung.

Zusätzlich zu dem Thema Reizdarmsyndrom beleuchten wir in diesem Heft die Nahrungsmittelunverträglichkeit Laktoseintoleranz. Obwohl Milch, Joghurt und Käse im Volksmund als gesund und optimale Calciumlieferanten gelten, kann der Verzehr dieser Lebensmittel u.a. Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit und Durchfälle auslösen. Dr. med. Siegfried Heuer, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologe, steht uns im Interview Rede und Antwort und gibt tiefgehende Hintergrundinformationen rund um die Milchzuckerunverträglichkeit.

Das aktuelle Heft ist gleichzeitig unsere Winterausgabe. Und da Winterzeit Grippezeit ist, beschäftigen wir uns damit, welche Vor- und Nachteile die Gripeschutzimpfung mit sich bringt, und erklären Ihnen, wie Sie

Ihr Immunsystem stärken können – damit Sie fit durch den Winter kommen. Doch mit der dunklen Jahreszeit kommen häufig nicht nur Erkältungen – die kurzen Tage schlagen uns oft sprichwörtlich aufs Gemüt. Damit es nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrer Seele gut geht, geben wir Ihnen in dieser Ausgabe von „Bauchmoment“ wertvolle Tipps, wie Sie dem Winterblues ganz einfach entkommen und glücklich die kalte Jahreszeit genießen können.

Um den Winter und die Weihnachtszeit so richtig genießen zu können, fehlen dann nur noch zwei Dinge: Urlaub und gutes Essen. Deshalb stellen wir Ihnen die schönsten Ziele für den Winterurlaub vor, an denen Sie strahlende Sonne und glitzernden Schnee genießen können – von Deutschland über Österreich, die Schweiz, Italien und Frankreich ist für jeden etwas dabei! Weiterhin haben wir für Sie die leckersten Plätzchenrezepte zusammengestellt, sodass auch Ihr Magen nicht zu kurz kommt. Apropos Magen – in dieser Ausgabe erfahren Sie alles darüber, was das Multitalent eigentlich so für uns leistet.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen – und vor allem wünschen wir Ihnen eine harmonische, besinnliche Weihnachtszeit, Erholung, Ruhe und dass sich alle Ihre Wünsche für das neue Jahr 2019 erfüllen – wir hoffen, Sie bleiben uns auch im nächsten Jahr treu!

Ihre Vanja Unger



8



14



26



38

- 06 **Wissenswertes**
rund um den Bauch

Wissen

- 08 **Alarm im Darm**
Alles über das Reizdarmsyndrom
- 12 **Darmwohlbefinden**
für mehr Lebensqualität
- 14 **Gallensteine –**
Wann eine Operation notwendig ist
- 16 **Gesundes Essen, gesunde Galle**
So können Sie Gallensteinen vorbeugen
- 17 **Multitalent Magen –**
Das Wunderorgan in unserer Körpermitte
- 19 **Schon gewusst?**
Sechs spannende Fakten über den Magen, die garantiert überraschen

Ratgeber

- 20 **Losgelöst**
Schmerzen wirksam behandeln
- 22 **Laktoseintoleranz**
Der Kampf mit dem Milchzucker
- 25 **Diagnose Hepatitis C**
Was man jetzt beachten sollte
- 26 **Gripeschutzimpfung –**
Ja oder nein?
- 28 **Fit durch den Winter**
Tipps zur Stärkung des Immunsystems
- 30 **Der perfekte Start in den Tag**
Und was das Frühstück damit zu tun hat
- 32 **Zucker –**
Das süße Gift?

Leben

- 34 **Happy im Winter!**
- 36 **SOS-Hilfe bei trockenen Lippen**
- 38 **Der Berg ruft!**
Die schönsten Urlaubsziele für den Winterurlaub
- 41 **Auf die Plätze, fertig los!**
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau/Impressum**

VSL#3[®] 450 Milliarden Bakterien für Sie im Einsatz



10 Beutel mit je 4,4 g
Nettogewicht 44 g

**Gluten- und
laktosefrei**

- 450 Milliarden lebende Bakterien pro Sacht
- 8 wichtige Bakterienstämme
- Jetzt online bestellen und sparen

www.vsl-3.de

FERRING

ARZNEIMITTEL

VSL#3[®] ist ein eingetragenes Warenzeichen von:
Actial Farmaceutica Srl

Wissenswertes rund um den Bauch



Darmflora reift in früher Kindheit aus

Forscher des Baylor College of Medicine in Houston haben jetzt herausgefunden, dass sich die Darmflora, die sehr wichtig für die Gesundheit ist, innerhalb der ersten dreißig Monate unseres Lebens vollends entwickelt. In der Studie nahmen die Forscher rund 12.000 Stuhlproben von 900 Kindern in einem Alter zwischen drei Monaten und vier Jahren. Dabei konnten sie feststellen, dass sich die Besiedelung des Verdauungsapparates in drei Phasen entwickelt. Die erste läuft bis zu einem Alter von vierzehn Monaten, die zweite von fünfzehn Monaten. Die dritte Phase beginnt in einem Alter von 31 Monaten – ab diesem Moment bleiben die Darmflora und die Besiedelung durch Bakterien stabil. Die Forscher stellten außerdem fest, dass u.a. die Art der Entbindung und das Stillen einen Einfluss auf die Bakterien im Verdauungstrakt haben. Bei den Kindern, die natürlich entbunden und gestillt wurden, fand sich eine höhere Besiedelung der Bakterien, was als vorteilhaft einzustufen ist.

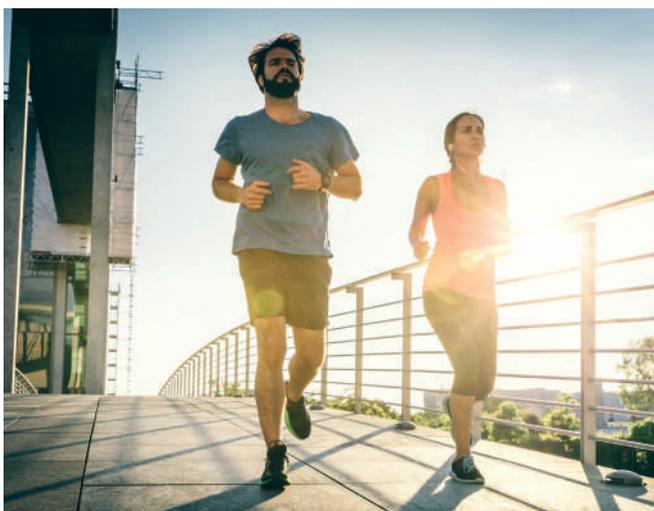
Hausmittel helfen bei Sodbrennen

Viele Menschen kennen das unangenehme Brennen in der Speiseröhre oder das störende Gefühl von Druck im Magen – häufig handelt es sich um Sodbrennen. Verschiedene Hausmittel können hier helfen: So verdünnt lauwarmes, stilles Wasser den Magensaft und führt ihn zurück in den Magen. Kamillentee beruhigt, lindert Krämpfe und Entzündungen. Auch kann das Kauen von Kaugummi helfen. Denn durch das vermehrte Kauen wird mehr Speichel produziert, der ähnlich wie Wasser die Magensäure verdünnt und so die Beschwerden lindert. Wird man nachts vom leidigen Sodbrennen heimgesucht, so kann es schon helfen, den Kopf etwas höher zu lagern. Der Grund: Der Inhalt des Magens hat so einen schwierigeren Weg nach oben.



Mineralwasser guter Calciumlieferant

„Du musst mehr Milch trinken – das ist wichtig für die Knochen!“ Fast jedes Kind hat diesen Satz schon einmal gehört. Das Kompetenzzentrum Mineral- und Heilwasser (KMH) an der Leibniz Universität Hannover untersucht die Wirkung von verschiedenen Mineralwassertypen auf die Gesundheit. In einer Studie mit vierzig freiwilligen Teilnehmern hat das Team des KMH jetzt herausgefunden: Mineralwasser fungiert genauso gut als Magnesium- und Calciumlieferant wie Milch oder Nahrungsergänzungsmittel. Das wurde im Blut und Urin der Probanden nachgewiesen.



Sport kann Magen-Darm-Probleme verursachen

Dass Sport zu gesundheitlichen Problemen führen kann, ist gemeinhin bekannt. Jedoch kommen einem bei diesem Thema als Erstes Muskelzerrungen, Gelenkbeschwerden oder Herzprobleme in den Sinn. Was viele nicht wissen: Spitzensportler leiden häufig unter Magen-Darm-Problemen. Das berichten Schweizer Mediziner im Fachjournal „Schweizerisches Medizin Forum“. Laut ihren Angaben sind bis zu 90 Prozent der Ausdauersportler – vor allem Läufer und Radfahrer – von Symptomen wie Durchfällen, Übelkeit und Reflux betroffen. Bei Läufern machen die Experten beispielsweise die veränderte Durchblutung während des Sports verantwortlich für ihre Darmstörungen.

Fermentierte Lebensmittel gut für die Gesundheit

Es ist bekannt, dass Heidelbeeren reich an Polyphenolen sind, die einen antimikrobiellen und antioxidativen Effekt haben und so bei Entzündungen unterstützende Wirkungen entfalten können. Getrocknete Heidelbeeren oder Heidelbeermuttersaft können beispielsweise bei Durchfall helfen. Sie enthalten Gerbstoffe, die die Darmschleimhaut abdichten und so stopfend wirken. Wissenschaftler der Universität Lund sowie der Universität Würzburg haben nun herausgefunden, dass Heidelbeeren Darmentzündungen lindern und sogar davor schützen können. Die Wirkung könnte vom blauen Farbstoff in den Heidelbeeren ausgehen, da dieser Farbstoff verschiedene Enzyme hemmt, welche bei Entzündungen eine Schlüsselrolle spielen. In den verschiedenen Studien werden die unterschiedlichen Enzyme und ihre Wirkungen u.a. auf probiotische Keime, wie insbesondere Lactobazillen und Bifidobakterien, im Bereich von Dünn- bzw. Dickdarm untersucht. Die Ergebnisse beider Forschungsteams sind möglicherweise ein guter Ansatz für die Therapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.



Kaffee und Tee machen aktiv

Eine Tasse Kaffee oder Tee schmeckt nicht nur gut – sie kann auch indirekt gesund sein. Denn laut einer aktuellen Untersuchung hilft sie auch, aktiver zu sein. Eine Studie der School of Human Movement and Nutrition Sciences der University of Queensland ergab, dass Frauen, die eine oder zwei Tassen Tee oder Kaffee pro Tag trinken, um 17 bis 26 Prozent häufiger das empfohlene Level an moderatem bis intensivem Sport absolvieren als jene, die diese Getränke seltener konsumieren. „Kaffee- und Teetrinkerinnen fühlen sich seltener müde und haben mehr Energie“, so eine Wissenschaftlerin. „Sportliche Aktivität ist in jedem Abschnitt des Lebens wichtig. Besonders bei Menschen mittleren Alters sorgt sie für körperliche Funktionalität und Unabhängigkeit und hilft, das Risiko für Altersschwäche möglichst gering zu halten.“



Alarm im Darm

Alles über das Reizdarmsyndrom

Der Bauch schmerzt, Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall erschweren den Alltag – wer diese Symptome kennt, hat gegebenenfalls mit dem sogenannten Reizdarmsyndrom zu kämpfen und ist damit kein Einzelfall: Weltweit leiden etwa 20 bis 30 Prozent am Reizdarmsyndrom.



Das Reizdarmsyndrom – auch irritable Kolon, Reizkolon oder Kolonneurose genannt – ist der Begriff für eine chronische Darmfunktionsstörung, bei der keine veränderte Darmstruktur feststellbar ist. Häufig kämpfen Betroffene mit unterschiedlichen körperlichen Beeinträchtigungen. Die Krux: Es lassen sich keine organischen Auslöser finden. Betroffene haben häufig einen wahren Ärztemarathon hinter sich, bei dem die Funktionsstörung des Darms unerkant bleibt – und sind durch die Symptome stark in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Auch wenn die Krankheit in allen Altersklassen vorkommt, so sind Betroffene meist zwischen 35 und 50 Jahren alt. Dabei sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Reizdarmsyndrom zeigt vielfältige Symptome

Eine genaue Ursache für das Reizdarmsyn-

drom konnte bisher noch nicht gefunden werden. Einig ist man sich über die Tatsache, dass die Betroffenen eine erhöhte Sensibilität im Bereich des Magen-Darm-Traktes besitzen, welche sich durch eine verstärkte Reaktion auf Nahrungsmittel, Stress, seelisches Ungleichgewicht und andere Umweltfaktoren zeigt.

Weiterhin sind eine Störung der Darmbewegungen, Fehlsteuerungen des autonomen Nervensystems, eine zu ballaststoffarme Ernährung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie psychosomatische Erkrankungen als Auslöser für das Reizdarmsyndrom im Gespräch.

Die Symptome bei Patienten mit Reizdarmsyndrom können sehr vielfältig und unterschiedlich sein – dies macht auch die Diagnose so schwer. Häufige chronische

Schätzungen zufolge sind
20-30 %

der Menschen weltweit vom
Reizdarmsyndrom betroffen

Beschwerden sind bei den meisten Betroffenen jedoch Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfungen, Durchfälle und Völlegefühl. Weiterhin auftreten können verschiedenste Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung, Kopf- und Rückenschmerzen, Übelkeit, Sodbrennen oder psychische Störungen in Form von Angststörungen oder Depressionen.



REIZDARMSYNDROM?

Eine Low FODMAP¹-/glutenfreie Ernährung² kann helfen

Rund 15 Prozent der Deutschen können vom Reizdarmsyndrom betroffen sein³. Neueste Untersuchungen zeigen, dass eine Low FODMAP-/glutenfreie Ernährung helfen kann.

Der erste Schritt zur richtigen Behandlung ist die korrekte Diagnose. Welche Therapie die richtige ist, ist individuell verschieden. Eine Umstellung auf glutenfreie Ernährung kann das Auftreten von Schmerzen, Blähungen und Müdigkeit sowie die Stuhlkonsistenz verbessern. Eine Studie der Charité Berlin zeigt, dass ein Drittel der Reizdarmpatienten stark von einer glutenfreien Ernährung profitiert und

sogar beschwerdefrei leben kann². In manchen Ländern hat sich die Low FODMAP-Diät bereits als Therapie beim Reizdarmsyndrom etabliert⁴.

Was sind FODMAPs?

FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di-, Monosacchariden und Polyole), eine Gruppe von Kohlenhydratverbindungen, kommen in Weizen, Roggen, Hülsenfrüchten, verschie-

denen Obst- und Gemüsesorten, Milch und Honig vor. Sie können im Dünndarm schlecht absorbiert werden und bei Reizdarmpatienten zu Verdauungsbeschwerden führen.

Die Low FODMAP-Diät mit Schär

Schär hat FODMAP-arme Produkte im Portfolio, die von der Monash Universität in Australien zertifiziert wurden. Eine strikt FODMAP-arme Ernährung sollte jedoch nur unter Anleitung eines Fachexperten erfolgen.

FODMAP-arme Lebensmittel aus dem Schär-Portfolio



¹Altobelli E. et al.; Nutrients 2017 Aug 26;9(9).

²Barmeyer C. et al.; Int J Colorectal Dis (2017); 32: 29.

³Wittkamp P. et al.; Z Gastroenterol 2012; 50 - V36.

⁴Gibson PR et al.; Journal of Gastroenterology and Hepatology, 32 (S1), 32-35

DREI KRITERIEN MÜSSEN FÜR DIE DIAGNOSE ERFÜLLT SEIN

Da die Symptome häufig sehr unspezifisch und keine klaren organischen Beschwerden festzustellen sind, ist das Reizdarmsyndrom meist eine Ausschlussdiagnose.

Aus diesem Grund wird zunächst ein ausführliches Arztgespräch geführt, wobei das aktuelle Befinden festgehalten wird. Dann werden Untersuchungen durchgeführt, die andere Krankheiten mit ähnlichen Symptomen ausschließen sollen. Hierzu zählen Erkrankungen wie Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Magen-Darm-Infekte, Magengeschwüre oder Tumore.

Im nächsten Schritt werden Allergietestungen sowie Tests auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktose-, Fructose- und Sorbit- und Histaminintoleranz zur Diagnose hinzugezogen, denn auch diese können Symptome ähnlich denen des Reizdarmsyndroms hervorrufen.

Laut der Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften müssen folgende Kriterien bei Erwachsenen vorliegen, um ein Reizdarmsyndrom zu diagnostizieren:

- Die Verdauungsbeschwerden und Veränderungen beim Stuhlgang traten in den letzten drei Monaten mindestens einmal wöchentlich auf.
- Der Patient leidet unter den Beschwerden so stark, dass er sich massiv in seiner Lebensqualität beeinträchtigt fühlt und aufgrund dessen einen Arzt aufsucht.
- Alle anderen Krankheiten, die ähnliche Symptome wie das Reizdarmsyndrom zeigen, wurden ausgeschlossen.

Reizdarmsyndrom erfolgreich behandeln

Da sich die Auslöser für das Reizdarmsyndrom bei jedem Betroffenen unterscheiden, gibt es leider nicht die eine Behandlungsmethode, die die Beschwerden lindert. Deshalb werden in der Regel verschiedene Therapien ausprobiert. Jedoch gilt für Betroffene: nicht verzweifeln! Denn in der Regel finden sich Behandlungsansätze, die letztendlich alleine oder in Kombination die Beschwerden erfolgreich beheben können.

Ist Stress als Hauptursache identifiziert, helfen meist Entspannungsübungen, Yoga, autogenes Training oder Meditation. Liegen Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor, können diese durch entsprechende Ernährungstherapie behoben werden. Auch spezielle

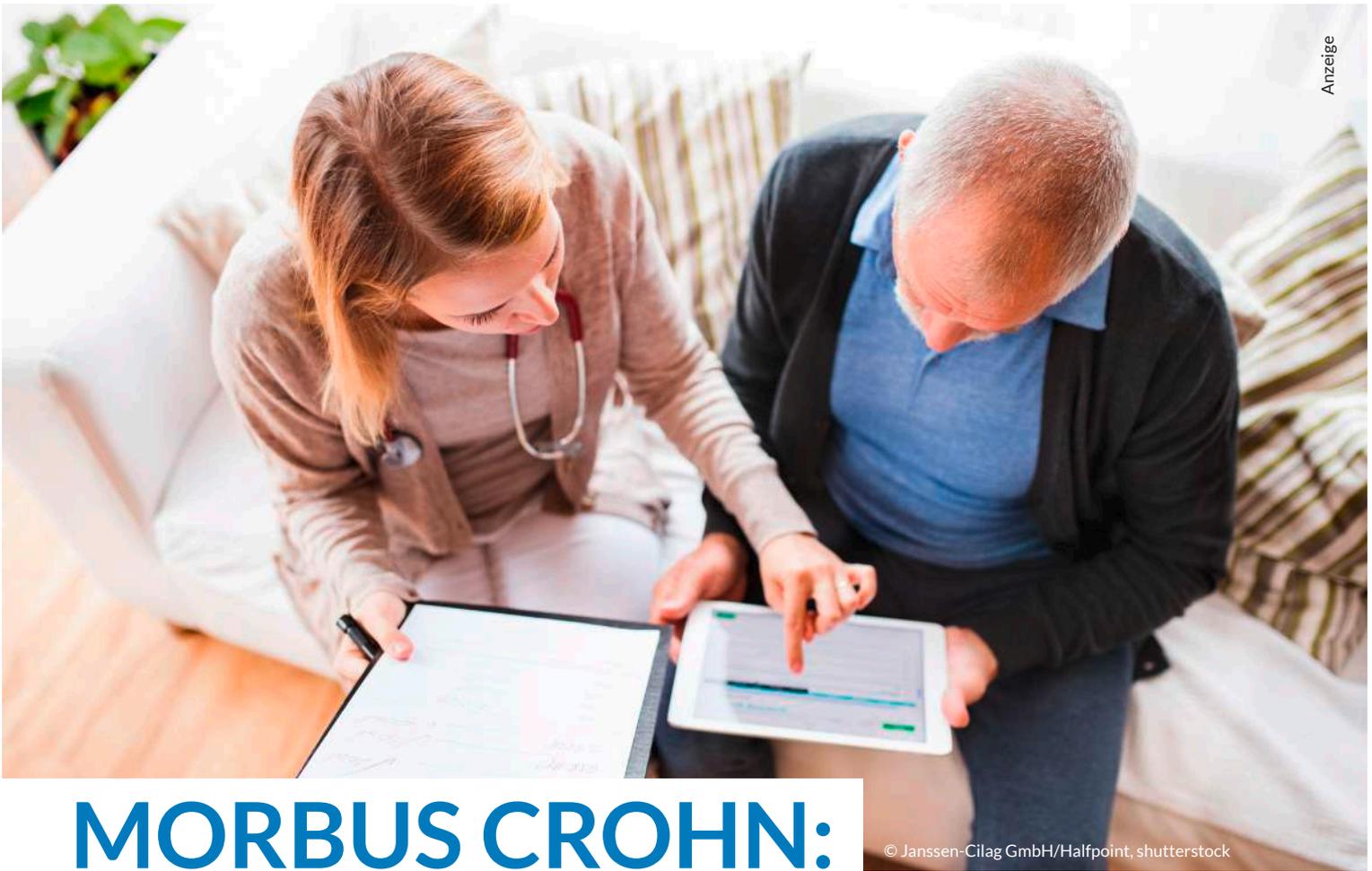
Ernährungstherapien, wie z.B. die Low-FODMAP Diät, können Betroffenen helfen.

Weiterhin ist eine Behandlung durch Medikamente möglich, die jedoch meist lediglich der Symptombekämpfung dient. So können bei Bauchkrämpfen beispielsweise krampflösende, bei Durchfall durchfallstillende und bei Verstopfungen abführende Medikamente gegeben werden. Des Weiteren gibt es pflanzliche Mittel, welche das Reizdarmsyndrom lindern können. Hierzu zählen Kümmel, Anis, Fenchel, Kamille und Pfefferminze (als Tee) bei Blähungen und Bauchschmerzen. Auch probiotische Präparate in Form von zuzuführenden Bakterienstämmen haben sich bewährt.

TIPPS

SIE SIND VOM REIZDARMSYNDROM BETROFFEN? FOLGENDE TIPPS KÖNNEN IHNEN DABEI HELFEN, DIE SYMPTOME IN DEN GRIFF ZU BEKOMMEN!

- **Gesunde Ernährung.** Verzichten Sie weitestgehend auf Alkohol, Koffein, Fett sowie sehr heiße, sehr kalte oder scharfe Speisen. Nehmen Sie außerdem lieber mehrere kleine Portionen täglich zu sich als zwei große Mahlzeiten.
- **Genügend Flüssigkeit.** Um Ihren Darm zu unterstützen, empfiehlt es sich, die Flüssigkeitszufuhr, beispielsweise in Form ungesüßter Tees oder Wasser, zu erhöhen. Ideal sind 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit täglich.
- **Buch führen.** Beginnen Sie damit, alles, was Sie am Tag zu sich nehmen, in einem Ernährungstagebuch festzuhalten. So bekommen Sie ein Gefühl dafür, welche Nahrungsmittel gegebenenfalls die Symptome verstärken.
- **Ruhiger Genuss.** Genießen Sie Ihre Mahlzeiten und nehmen Sie sich Zeit dafür. Lassen Sie sich nicht stressen, nehmen Sie kleine Bissen und kauen Sie die Lebensmittel gründlich.
- **Entspannter Bauch.** Verzichten Sie auf Lebensmittel, die Blähungen verstärken können, wie beispielsweise Hülsenfrüchte, Lauch und Zwiebeln.
- **Warme Hilfe.** Bei Bauchschmerzen kann Wärme schmerzlindernd wirken. Legen Sie sich beispielsweise eine warme, nicht zu heiße Wärmflasche oder ein warmes Körnerkissen auf den Bauch.
- **Entspannende Freizeit.** Für Betroffene eines Reizdarms kann es hilfreich sein, Stress zu reduzieren. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich immer wieder Pausen gönnen. Wie wäre es, mit einem entspannenden Hobby wie Yoga, Pilates oder autogenem Training anzufangen? Diese Methoden eignen sich hervorragend für den Stressabbau und dafür, zur Ruhe zu kommen.
- **Hilfreiche Berater.** Zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, um Ihre Lebensqualität wieder zu stärken. Unterstützen kann Sie beispielsweise ein Ernährungsberater oder ein Psychologe, der mit Verhaltenstherapien oder Hypnose helfen kann.



© Janssen-Cilag GmbH/Halfpoint, shutterstock

MORBUS CROHN:

Alles im Blick durch regelmäßige Dokumentation

Medizinische Dokumentation hilft Patient und Arzt, die guten und schlechten Tage im Leben mit Morbus Crohn zu erfassen. Der BeWegbereiter von Janssen Deutschland bietet dafür den idealen Rahmen: Mit individuellen Plänen zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung können sie genau nachvollziehen, wie sich ihre Erkrankung entwickelt.

Patienten mit einer chronischen Erkrankung wie Morbus Crohn benötigen häufig über viele Jahre medizinische Betreuung. Dabei müssen Arzt und Patient Symptome, Medikation und Lebensqualität gleichermaßen berücksichtigen. Dokumentationshilfen, wie sie das Selbstlern-Online-Programm BeWegbereiter bietet, erleichtern es Patienten, die komplexe Erkrankung und ihren Verlauf zu überblicken.

Alle Aspekte der Erkrankung im Auge behalten

Der BeWegbereiter zeigt Ihnen als Patient Zusammenhänge zwischen Ernährung,

Bewegung und Wohlbefinden auf: Im Bereich Gesundheit erfassen Sie Ihr aktuelles Gewicht und Symptome wie Bauch- und Gelenkschmerzen sowie Stuhlfrequenz. Sie können dokumentieren, wie fit Sie sich fühlen und wie sehr die Erkrankung Ihre Lebensqualität einschränkt. Im Ernährungsmodul können Sie Ihre Mahlzeiten und die aufgenommenen Nährstoffe in einem Tagebuch protokollieren. Ihre Tagesaktivität sowie die Anzahl an durchgeführten Gelenk- und Kräftigungsübungen notieren Sie ganz einfach im Bewegungsmodul.

Doch der BeWegbereiter ist nicht nur für Sie nützlich. Auch Ihr Arzt kann profitieren;

Morbus Crohn:

Mit dem BeWegbereiter gezielt den Krankheitsverlauf dokumentieren

insbesondere in größeren Zentren wie z.B. einer Klinik, in denen häufig mehrere Ärzte einen Patienten betreuen. Bringen Sie Ihre ausgedruckte Dokumentation zum Arztgespräch mit: Dies ermöglicht allen Beteiligten, den Gesundheitszustand aktuell zu beurteilen sowie die Krankengeschichte nachzuvollziehen. Zudem können Ihr Arzt und Sie die gesammelten Daten nutzen, um vorangegangene Therapien zu bewerten und zukünftige Optionen fundiert abzuwägen.



Kostenlose Registrierung

Sie wollen weitere Tipps und Informationen zu Morbus Crohn erhalten und Ihre persönliche Dokumentation starten? Registrieren Sie sich kostenlos auf

www.bewegbereiter.de

Darmwohlbefinden für mehr Lebensqualität

Wenn das Verdauungssystem gut funktioniert, fühlt sich der Mensch wohl. Doch häufig ist das Gegenteil der Fall: Verdauungsbeschwerden machen rund 25 Millionen Menschen in Deutschland zu schaffen. Dabei kann man mit einer gesunden Lebensführung und einer ausgewogenen Ernährung bewusst gegensteuern.



Jeder kennt es: ein aufgeblähtes Gefühl, eine träge Verdauung, Darmgasentwicklung und Geruchsbelästigung, auch Flatulenz genannt – Symptome, über die keiner gerne spricht. Egal ob man unterwegs ist, beruflich oder privaten Verpflichtungen nachkommt oder sich einfach nur zu Hause aufhält – wenn es mit dem Darm nicht stimmt, fühlt man sich nicht wohl. Körperliche und psychische Faktoren spielen dabei, ebenso wie äußere und innere Reize eine Rolle. Mit regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Entspannung nach anstrengenden Tätigkeiten kann man den Magen-Darm-Trakt entlasten und das Darmwohlbefinden steigern – und somit auch die Lebensqualität.

Balance in allen Lebensbereichen

Der Darm braucht nicht viel: Es reicht häufig schon ein wenig Aufmerksamkeit für den Darm, um ihn zu entlasten und das Wohlbefinden zu verbessern. So sollte man Einseitigkeit vermeiden – beispielsweise monotone Ernährung oder stundenlanges Sitzen. Besser ist Abwechslung beim Essen, Zeit für Bewegung zu finden oder eine Verschnaufpause einzulegen. Denn wer in allen Lebensbereichen eine gewisse Balance hält, bei dem funktioniert es meist auch mit dem Darm. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, legen Sie bewusst Entspannungsphasen im Alltag ein. Der Gang zum Fenster nach längerer Computerarbeit,

eine Teepause außerhalb des Schreibtischbereiches oder das Treppenhaus runter und wieder hoch zu laufen, sorgen bereits für Ausgleich. Unterbrechen Sie einfach bewusst eine anstrengende Tätigkeit für fünf bis fünfzehn Minuten. Was auch immer Sie dann tun – genießen Sie es und spüren Sie, wie Sie Anspannung abbauen.

Ausgewogene Ernährung – von allem ein bisschen

Die Qualität der Lebensmittel, die Art und Weise, wie wir diese aufnehmen und zubereiten, sowie unser Trinkverhalten tragen entscheidend zum Darmwohlbefinden und der Magen-Darm-Gesundheit bei. So ist es beispielsweise wichtig, die Mahlzeiten abwechslungsreich zu gestalten und die Vielfalt der uns zur Verfügung stehenden Lebensmittel geschickt zu kombinieren. Wer sich ausgewogen ernährt, versorgt den Körper mit allen wichtigen Nahrungselementen. Zum einen sollten Sie auf die tägliche Ballaststoffzufuhr achten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt mindestens 30 Gramm in Form von Vollkornprodukten, Kartoffeln, Gemüse (z. B. Blumenkohl oder Karotten) sowie Obst. Zusätzliche Helfer bei einer trägen Verdauung sind Haferkleie, Leinsamen oder Milchzucker. Zum anderen belasten mehrere kleine, ausgewogene Mahlzeiten den Verdauungstrakt weniger als drei große Mahlzeiten. Auch zu spätes Essen am Abend raubt dem Körper Zeit zur Regeneration während der Nachtruhe. Deshalb sollten Sie abends auf Schwerverdauliches verzichten. Wichtig ist: Nehmen Sie sich Zeit, um in Ruhe zu essen.

Trinken ist ebenfalls sehr wichtig: Die DGE rät zu mindestens 1,5 Litern Flüssigkeit pro Tag, im Sommer sogar besser zwei Liter, da es z. B. durch Hitze zu einem gesteigerten Wasserbedarf kommen kann. Nur so gleicht man den Flüssigkeitsverlust des Körpers wieder aus.

Bewegung mit Spaßfaktor

Bewegung und Sport halten den Körper fit, reduzieren Stress und bringen auch den Darm in Schwung. Es ist nicht nötig, Hochleistungssport zu betreiben. Spazierengehen an der frischen Luft, Walken, moderates Joggen oder Radfahren sorgen für körperlichen und geistigen Ausgleich. Wer aktiv ist, baut zudem Stress ab und schläft besser. Dabei ist es wichtig, eine Sport- oder eine Bewegungsart zu wählen, die Spaß macht. Das hebt die Stimmung und motiviert. Kondition können Sie tanken, wenn Sie die Treppe statt des Aufzugs benutzen, das Auto stehen lassen

und zu Fuß zum Bäcker gehen oder eine Station früher aus dem Bus steigen und den Rest zu Fuß laufen.

Darmwohlbefinden durch Ernährung, Bewegung und Entspannung

Bewegung, Entspannung und Ernährung tragen wesentlich dazu bei, dass der Verdauungstrakt gut funktioniert und wir uns wohl fühlen. Alle drei Komponenten unterstützen eine gute Verdauung und tragen zu einem guten Körpergefühl bei. Wichtig bei der Ernährung sind die Ausgewogenheit und die Qualität der Lebensmittel. Eine gute Darmfunktion wird auch durch bestimmte Probiotika gefördert. Als probiotische Joghurts können sie sehr leicht in den täglichen Speiseplan eingebaut werden. Wichtig zu wissen: Bevorzugen Sie Produkte, deren Wirkung wissenschaftlich bestätigt wurde.

Von Apothekerin Elke Engels (www.ElkeEngels.de)



RUND 15% DER DEUTSCHEN KÖNNEN VOM REIZDARMSYNDROM BETROFFEN SEIN.¹ EINE LOW FODMAP²-/ GLUTENFREIE ERNÄHRUNG³ KANN HELFEN.

HÖR AUF DICH!

GO.SCHAER.COM/GLUTENFREIGENIESSEN | 🔍

MAIKE, 44:

WENN ICH AN BAUCHSCHMERZEN UND BLÄHUNGEN LEIDE, SAGT MEINE FAMILIE:

„DAS BILDEST DU DIR EIN.“

Quelle:

¹Wittkamp P. et al.: Z Gastroenterol 2012; 50 - V36.

²Altobelli E. et al.: Nutrients 2017 Aug 26;9(9).

³Barmeyer C. et al.: Int J Colorectal Dis (2017); 32: 29.



Gallensteine – Wann eine Operation notwendig ist

Gallensteine – fast jeder sechste Deutsche ist von ihnen betroffen. Verursachen sie keine Beschwerden, so müssen sie nicht behandelt werden. Treten bei dem Patienten allerdings Krankheitsanzeichen auf, so ist eine Therapie oder gar ein operativer Eingriff vonnöten.



Ein Großteil der Betroffenen lebt sein Leben problemlos, ohne überhaupt zu merken, dass er Gallensteine hat. Bei rund einem Viertel treten allerdings Symptome wie kolikartige Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auf.

Bei den Gallensteinen, die im Fachjargon Cholelithiasis heißen, handelt es sich um Ablagerungen in Form von Steinchen in der Gallenblase oder den Gallenwegen. Ursache ist verfestigte Gallenflüssigkeit.

Dabei ist die Gallenflüssigkeit eigentlich ein wertvolles Helferlein für unser Verdauungssystem, denn sie erleichtert dem Körper die Aufnahme von Fetten und unter-

stützt den Darm beim Stoffwechsel. Mehr als ein halber Liter wird täglich in der Leber produziert und in der Gallenblase zu einer festeren Flüssigkeit, der Galle, verarbeitet. Sie besteht aus Wasser und nicht wasserlöslichen Bestandteilen. Kommt es zu einem Ungleichgewicht in der Zusammensetzung und verbinden sich die nicht wasserlöslichen Bestandteile miteinander entstehen Gallensteine. Diese enthalten meist einen hohen Anteil an Cholesterin und bzw. oder Pigmenten.

Genauere Ursachen für die Entstehung von Gallensteinen sind nicht eingehend erforscht, es gibt jedoch bestimmte Risikofaktoren. So sind beispielsweise dreimal so

viele Frauen wie Männer betroffen. Hier gibt es den Verdacht, dass das Hormon Östrogen sowie Schwangerschaften und hormonelle Verhütungsmittel, die Östrogen enthalten, die Entstehung von Gallensteinen begünstigen.

Auch spielen das Alter, die Ernährung und das Gewicht eine Rolle: Menschen über 40 Jahren, diejenigen, die sich fett- und fleischreich ernähren sowie mit stark erhöhtem oder sehr niedrigem Körpergewicht, haben eher mit den Steinchen zu kämpfen. Ebenso die, die eine genetische Veranlagung, eine gestörte Gallenfunktion oder Diabetes haben.



Auch Rückenschmerzen können Zeichen für Gallensteine sein

Rund drei Viertel der Betroffenen von Gallensteinen leben ohne Probleme. Meist bekommen sie noch nicht einmal mit, dass sie überhaupt Gallensteine haben. Dies ist jedoch nicht weiter dramatisch, da Gallensteine ohne Symptome nicht gefährlich sind und keiner Behandlung bedürfen.

Anders sieht es mit den Gallensteinen aus, die Krankheitssymptome mit sich bringen. Häufig klagen die betroffenen Patienten über krampfartige Bauchschmerzen, Übelkeit und Völlegefühl. Weitere mögliche Symptome sind Erbrechen, Aufstoßen, Gelbsucht, Fieber und Bauchfellentzündungen. Doch auch Schmerzen in Körperbereichen, die man nicht sofort mit dem Bauch in Zusammenhang bringen würde, können auf Gallensteine zurückzuführen sein. So kommen beispielsweise Rückenschmerzen, die in andere Bereiche ausstrahlen, bei Gallensteinen gar nicht so selten vor.

Ultraschall für Diagnosestellung erste Wahl

Sollte man längerfristig unter unspezifischen Beschwerden in den Bereichen Magen oder Darm leiden, so sollte immer ein Facharzt, beispielsweise ein Gastroenterologe, aufgesucht werden.

Im ersten Schritt werden im Arzt-Patienten-Gespräch die Symptome besprochen. Hegt der behandelnde Arzt den Verdacht auf Gallensteine, so wird er eine Sonografie durchführen. Bei der Ultraschallunter-

suchung werden mehr als neun von zehn Gallensteinen erkannt. Weiterhin kann sie Aufschluss über andere mögliche Krankheiten wie Entzündungen des Bauchfells geben. Außerdem lassen sich auch erweiterte Gallengänge sowie eine Verdickung der Gallenblasenwand sichtbar machen.

Neben der Sonografie stehen anschließend bei Verdacht auf Gallengangsteine eine endoskopisch-retrograde Cholangiografie (ERC) mittels Endoskop, Magnetresonanztomographie (MRC) sowie die endoskopische Ultraschalluntersuchung (Endosonografie) zur Verfügung.

Wird festgestellt, dass Gallensteine den Abfluss der Gallenflüssigkeit aus der Gallenblase in den Dünndarm verhindern, kann sich bei ausbleibender Behandlung die Gallenblase vergrößern und entzünden. Dabei treten meist starke Schmerzen und Fieber auf. Ebenfalls kann dies zu einer Entzündung der Bauchspeicheldrüse führen und bei Nichtbehandlung ist mit Leberschädigungen oder einer Blutvergiftung zu rechnen.

Operation häufig nicht notwendig

Sofern der Betroffene trotz vorhandener Gallensteine beschwerdefrei ist, besteht kein Handlungsbedarf. Schmerzhafte Koliken können durch Schmerzmittel oder krampflösende Medikamente behandelt werden. Sollte eine Gallenblasenentzündung akut sein, wird diese in erster Linie mit Antibiotika behandelt. Bei 80 Prozent der Betroffenen können sich die durch Gallensteine verur-

sachten Blockaden wieder lösen und die Betroffenen sind wieder schmerzfrei. Befindet sich der Gallenstein in einem Gallengang, so kann er mit dem Endoskop mittels Körbchen entfernt werden. Des Weiteren können die Steine durch den Einsatz eines Lasers oder Ultraschalls zertrümmert werden. Diese Vorgehensweise nennt sich Cholelithotripsie. Bei kleinen, reinen Cholesterinsteinen kann man medikamentös versuchen, den Stein aufzulösen.

Ein Leben ohne Gallenblase

Schließlich gibt es die Option, die Gallenblase zu entfernen. Ob dies notwendig ist, hängt von der Intensität der Beschwerden sowie dem Komplikationsrisiko ab – bei einer Kolik ist eine Operation jedoch immer notwendig.

Bevor man sich als Betroffener für die Operation entscheidet, sollte man sich ausführlich mit seinem Arzt beraten und folgende Fragen klären: Treten die kolikartigen Schmerzen gehäuft und immer wiederkehrend auf? Sind die Gallensteine definitiv der einzige Auslöser für die Schmerzen oder gibt es noch weitere Faktoren?

Wird sich für eine Operation entschieden, so wird die Gallenblase meist mittels Bauchspiegelung, auch Laparoskopie genannt, entfernt. Hierbei handelt es sich um einen sogenannten minimalinvasiven Eingriff, bei dem unter Vollnarkose kleine Einschnitte in der Bauchdecke vorgenommen werden, durch die die Operationsinstrumente geschoben werden.

Wurde die Gallenblase erfolgreich entfernt, so wird ab sofort die durch die Leber hergestellte Gallenflüssigkeit ohne Zwischenspeicher auf direktem Wege über die Gallengänge in den Dünndarm gegeben. Dies stellt in der Regel kein Problem dar. Bei einigen wenigen Betroffenen führt dies jedoch zu häufigerem oder weicherem Stuhlgang. Des Weiteren können Verdauungsbeschwerden auftreten, da eventuell nicht genügend Gallenflüssigkeit für die Fettverdauung vorhanden ist. Und trotz der Entfernung der Gallenblase können sich in den Gallengängen weiterhin Gallensteine bilden und für Beschwerden sorgen.

Gesundes Essen, gesunde Galle

So können Sie Gallensteinen vorbeugen

Fett vermeiden

Gallensteine werden häufig durch eine zu fettreiche Ernährung ausgelöst. Der Grund ist, dass die Gallenblase bei einer hohen Aufnahme von Fett viel Gallenflüssigkeit produzieren muss. Doch ganz auf Fett zu verzichten, ist nicht das Mittel der Wahl: Nimmt man zu wenig Fett zu sich, verbleibt die Gallenflüssigkeit zu lange in der Gallenblase und dickt ein. Auch dies kann zu Problemen führen.

Frische Frucht- und Gemüsesäfte trinken

Frische Säfte enthalten eine Vielzahl an Enzymen, Antioxidantien, Vitaminen und Vitalstoffen. Sie helfen dem Körper dabei zu entgiften, ohne die Leber zu belasten. Deshalb sind sie gut dafür geeignet, die Leber zu entlasten und somit der Entstehung von Gallensteinen vorzubeugen.

Wurzeln essen

Frischer Rettich ist dafür bekannt, den Gallenfluss zu verstärken. Dies hält die Gallenblase gesund und reduziert das Risiko, an Gallensteinen zu erkranken.

Kaffee genießen

Auch wenn häufig vom Verzehr von Koffein abgeraten wird: Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass sich der Genuss von circa drei Tassen Kaffee täglich positiv auf das Risiko der Bildung von Gallensteinen auswirkt.

Einfache Kohlenhydrate vermeiden

Möchte man der Entstehung von Gallensteinen vorbeugen, so empfiehlt es sich, auf Zucker, Limonaden und Weißbrot zu verzichten und vermehrt zu Vollkorn zu greifen, da die kurzkettigen Kohlenhydrate Gallensteine sonst begünstigen.



Multitalent Magen

Das Wunderorgan in unserer Körpermitte

Der Magen, auch Ventriculus oder Gaster genannt, ist ein Organ, das wir häufig als selbstverständlich hinnehmen – dabei gibt es täglich alles, damit wir uns wohlfühlen.



Liebe geht durch ihn hindurch, er ist flau oder knurrt – unser Magen ist ein echtes Multitalent. Dabei ist er böse ausgedrückt bloß eine leere Hülle, denn beim Magen handelt es sich um ein sogenanntes Hohlorgan, also einen dehnbaren und elastischen Muskelsack.

Wenn man ihn sucht, findet man den Magen entgegen vielen Vermutungen nicht im unteren Bauch, sondern oben links im

Bauchareal. Leicht gewölbt biegt er sich in der Körpermitte in Richtung Speiseröhre und mündet in den Zwölffingerdarm. Auch wenn man Schmetterlinge im Bauch hat – der Magen hat wahrhaftig kein leichtes Leben. Täglich verrichtet das Organ, das im ungefüllten Zustand eine ungefähre Länge von zwanzig Zentimetern hat, Schwerstarbeit: Es sorgt dafür, dass die zugeführte Nahrung mit saurem Magensaft vermischt

wird. Anschließend zerkleinert der Magen sie und schickt den entstandenen Speisebrei nach und nach in den Dünndarm, wo er weiterverarbeitet wird. Und das in beachtlichen Mengen: Im Durchschnitt wird durch die Magenmuskeln jährlich bis zu einer Tonne Nahrung zu Brei verarbeitet und in den Darm weiterbefördert.

Wie lange er für die Verarbeitung der Nahrung benötigt, hängt von verschiedenen Fak-



toren ab. Dazu zählen die Beschaffenheit der Nahrung – das heißt, ob sie flüssig oder fest ist – ihre Zusammensetzung, also wie viel Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate sie enthält, und der Zustand des eigenen Körpers, beispielsweise wie der Hormonspiegel und wie gut der Magen gefüllt ist. Während flüssige Nahrung nur zehn bis zwanzig Minuten benötigt, bis sie einen leeren Magen passiert hat, benötigt feste Nahrung für die gleiche Strecke zwischen einer und fünf Stunden.

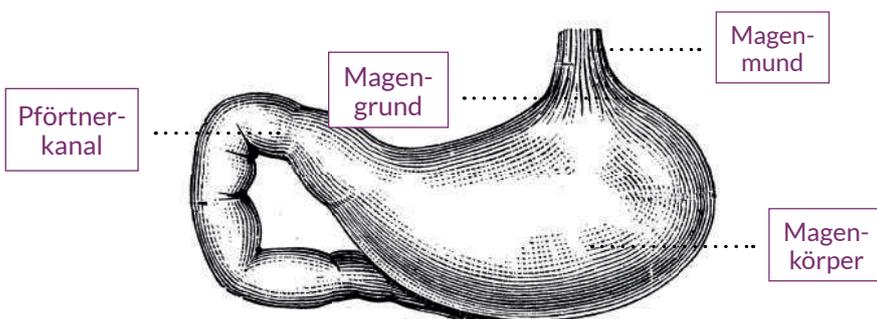


WAND BEFÖRDERT NÄHRUNG

Der Magen ist in vier wesentliche Bereiche eingeteilt: Magenmund, Magengrund, Magenkörper sowie Pförtnerkanal. Der sogenannte Magenmund dient als Eingang zum Magenkörper. Er schließt sich an den Magengrund an, welcher den Nahrungsbrei in den Magenkörper weitergleiten lässt – und wo sich auch Luft ansammelt, die wir manchmal mit herunterschlucken.

Der größte Teil des Magens ist der Magenkörper. Das ist der Ort, an dem zwei der Hauptaufgaben der Verdauung stattfindet: die Vermischung des Nahrungsbreis mit dem Verdauungssaft und die Zerspaltung der Nahrung. Nach der Durchmischung und Vorverdauung wird der Nahrungsbrei durch den Pförtnerkanal zum Dünndarm weitertransportiert. Und das passiert durch den Einsatz etwas vermeintlich Langweiligem: einer Wand.

Denn die Magenwand, die aus glatten Muskeln besteht, die längs, quer und kreisförmig angeordnet sind, übt knetende und rollende Bewegungen aus, die vom enterischen Nervensystem angewiesen werden, und hilft so beim Weitertransport des Speisebreis. In ihr sitzen auch die rund 35 Millionen Drüsen der Magenschleimhaut, die den perfekten Verdauungssaft produzieren, sodass die Nahrung optimal gespalten werden kann. Hier spielen die Enzyme Pepsin und Kathepsin eine wichtige Rolle, denn während Kohlenhydrate und Fette den Magen nahezu ungehindert durchlaufen können, zerteilen die beiden Enzyme das aufgenommene Eiweiß in verdauliche Stücke. Weiterhin kommt das Hormon Gastrin zum Einsatz: Es sorgt dafür, dass eine erhöhte Spannung am Schließmuskel zwischen Magen und Dünndarm entsteht, die Magenbewegungen zunehmen sowie eine gesteigerte Produktion des Magensafts angeregt wird.



Bei Beschwerden immer den Magen-Darm-Arzt aufsuchen

Bei all der Schwerstarbeit, die der Magen täglich für uns leistet, kann es natürlich sein, dass er auch einmal Beschwerden hervorruft. Mögliche Erkrankungen des Magens reichen von einem einfachen Infekt über unangenehmes Sodbrennen, Magengeschwüren, Magenschleimhautentzündungen (Gastritis) bis hin zu Magenkrebs. Sollten Beschwerden über einen längeren Zeitraum auftreten, so sollte immer ein Magen-Darm-Arzt aufgesucht werden; denn nur ein Experte kann ernsthafte Krankheiten erkennen, entsprechend und frühzeitig behandeln oder ausschließen.



Große Anpassungsfähigkeit

Wenn der Magen regelmäßig durch sehr große Mahlzeiten überfüllt wird, vergrößert er sich maßgeblich. Nimmt man aber wieder kleinere Portionen zu sich, so verkleinert sich auch der vergrößerte Magen wieder – allerdings dauert dies ca. zwei Monate.



Echtes Raumwunder

Der Magen ist deutlich größer, als man meint. Im ungefüllten Zustand hat er in etwa eine Länge von zwanzig Zentimetern. Das durchschnittliche Fassungsvermögen des Magens eines Erwachsenen beträgt ca. 1,5 Liter.



Flexible Wanderschaft

Während der Schwangerschaft verschiebt sich im Bauch der werdenden Mutter der Magen, da der Fötus mehr Platz braucht. Ab der 34. Schwangerschaftswoche hat der Magen nur noch die Hälfte seines ehemaligen Fassungsvermögens.

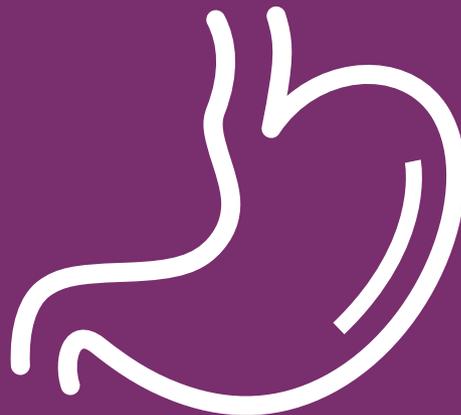


Ersetzbares Organ

Es ist durchaus möglich, ohne das Organ Magen zu leben. Sollte seine Entfernung aus medizinischer Sicht erforderlich sein, wird die Speiseröhre direkt an den Darm angeschlossen.

SCAON GEWUSST?

Sechs spannende Fakten über den Magen, die garantiert überraschen



Ätzender Saft

Der Verdauungssaft, welcher im Magen produziert wird, besteht aus Wasser, Salzsäure, Schleimstoffen, Enzymen, Bicarbonat und einem Protein zur Aufnahme von Vitamin B 12. Die Salzsäure ist so ätzend, dass sie sogar Metalle zersetzen kann. Um von ihr nicht zerstört zu werden, wird die Magenwand durch eine Schleimschicht geschützt.



Langer Aufenthalt

Je nach Art der aufgenommenen Nahrung verweilt sie bis zu sieben Stunden im Magen. Flüssigkeiten wie Getränke bleiben ca. eine Stunde im Magen, Kohlehydrate wie Reis brauchen bis zu zwei Stunden, Gemüse, Vollkornbrot und Geflügel bis zu fünf Stunden. Am längsten verbleiben fettige Speisen im Magen.

Losgelöst

Schmerzen wirksam behandeln

Schmerzen sind unangenehm, haben jedoch für unseren Körper eine äußerst wichtige Warnfunktion: Sie weisen uns auf schädliche Einflüsse hin oder zeigen uns an, dass es besser wäre, die entsprechenden Körperregionen ruhig zu stellen, damit die Heilungsfunktion einsetzen kann.





Wie entstehen Schmerzen?

In nahezu allen Körperregionen – mit Ausnahme des Gehirns – befinden sich Schmerzrezeptoren. Dies sind Nervenenden, die durch verschiedene Reize aktiviert werden können. Aktivierende Reize sind Hitze, Kälte, Druck und Verletzungen, aber auch chemische Reize wie Sauerstoffmangel oder der Kontakt zu giftigen Stoffen oder Entzündungsfaktoren. So können Stoffe aus benachbarten, beschädigten Körperzellen die Schmerzrezeptoren ebenfalls aktivieren. Nach der Aktivierung leitet der zugehörige Nerv das Schmerzsignal über das Rückenmark weiter ans Gehirn.

Wird das Gewebe verletzt, setzen körpereigene Selbstheilungsprozesse ein: Die Blutgefäße dehnen sich aus, um die Durchblutung zu verbessern – so können Nährstoffe, Sauerstoff und Zellen, die für den Heilungsprozess hilfreich sind, schneller zur verletzten Region transportiert werden. Manche dieser spezialisierten Zellen, sogenannte Schmerzmediatoren, setzen Stoffe frei, die die Schmerzrezeptoren ebenfalls aktivieren oder ihre Empfindlichkeit erhöhen.

Wie wirken Schmerzmittel?

Man unterscheidet grob zwei Arten von Schmerzmitteln: Nicht-Opioid-Analgetika und Opioid-Analgetika. Vereinfacht kann man sagen, dass Nicht-Opioid-Analgetika die Bildung von Schmerzmediatoren hemmen, während die Gruppe der Opiode die Weiterleitung und Verarbeitung von Schmerzreizen unterdrückt.

Chronische Schmerzen wirksam behandeln

Während akute Schmerzen Symptome für eine Verletzung oder eine Krankheit sind, ist chronischer Schmerz über die Zeit selbst zu einer Erkrankung geworden – und diese ist für die Patienten körperlich sowie psychisch stark belastend. Die Deutsche Schmerzgesellschaft schätzt die Anzahl der Menschen mit chronischen Schmerzen auf acht bis 16 Millionen! Die Ursachen bei sechzehn Prozent der Betroffenen sind Erkrankungen des Bewegungsapparates – vor allem unter Rückenschmerzen leiden zehn Prozent der chronischen Schmerzpatienten.

Besonders schlimm wird es für die Patienten, wenn das sogenannte Schmerzgedächtnis entsteht: Dabei ist das zentrale Nervensystem durch die ständigen Schmerzreize so sensibel geworden, dass es selbst auf harmlose Reize mit Schmerzsignalen reagiert. Um den zahlreichen Schmerzpatienten alleine in Deutschland kompetent zur Seite stehen zu können, muss seit 2016 jeder Medizinstudent, der sich zum zweiten Staatsexamen anmeldet, Leistungsnachweise auf dem Gebiet der Schmerzmedizin vorlegen. Doch häufig reicht die hausärztliche Behandlung nicht aus und Patienten müssen sich an schmerztherapeutische Zentren wenden, um umfassend behandelt zu werden.

In der interdisziplinären Schmerztherapie kommen verschiedene Ansätze zum Einsatz, je nach Art und Ausprägung der Schmerzen. Neben der optimalen Einstellung an Medikamenten und Schmerzmitteln bekommen die Patienten auch Bewegungstherapie und

lernen durch psychologische Unterstützung, wie sie durch Stress- und Schmerzbewältigungstraining im Alltag mit ihren Schmerzen besser umgehen können. Auch naturheilkundliche Maßnahmen wie Akupunktur oder Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) tragen heutzutage zu einer erfolgreichen, ganzheitlichen Schmerztherapie bei.

Wirksame Mittel für den Hausgebrauch

Das beste Mittel gegen Hexenschuss und andere Schmerzen des Bewegungsapparates ist Wärme: Zu Hause hilft eine Wärmflasche – für unterwegs sind Wärmepads oder -pflaster ideal, die ihre wohltuende und schmerzlindernde Wärme für bis zu acht Stunden ausstrahlen. Auch sanfte Ölmassagen tun besonders gut, vor allem mit wärmenden oder entspannenden Ölen wie Lavendel oder schmerzlinderndem Eisenhutextrakt.

Um die Muskulatur und die Nerven zu unterstützen, besonders wenn über längere Zeit Schmerzmittel und Protonenpumpenhemmer eingenommen werden, eignet sich Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel. B-Vitamine helfen, Empfindungsstörungen, die durch Nervenschädigungen bedingt sind, zu lindern. Extrakte aus Brennnesselblättern können die Knorpeldestruktion bei Arthrose aufhalten und die Entstehung entzündungsauslösender Cytokine hemmen. Wer häufiger unter Bauchschmerzen leidet, sollte seine Darmflora anhand einer Stuhlprobe überprüfen lassen und mögliche Dysbalancen mit Probiotika ausgleichen.





Laktoseintoleranz

Der Kampf mit dem
Milchzucker

Käse, Milch oder Joghurt – wenn nach dem Verzehr von milchhaltigen Produkten plötzlich Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit auftreten, könnte eine Laktoseintoleranz dafür verantwortlich sein. Im Interview spricht Dr. med. Siegfried Heuer, Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologe und Inhaber des Gastroenterologischen Zentrums Dr. Heuer in Bielefeld, über den Kampf mit dem Milchzucker – und gibt Betroffenen Hoffnung.

Bauchmoment: Herr Dr. Heuer, was ist Laktose?

Dr. Heuer: Laktose, auch Milchzucker genannt, ist ein Zweifachzucker, der aus je einem Molekül Glukose und einem Molekül Galaktose besteht. Natürlicherweise ist Laktose vor allem in Milch sowie Milchprodukten vorhanden. Jedoch wird Laktose auch in vielen anderen industriell hergestellten Lebensmittelprodukten verwendet.

Bauchmoment: Wie wird Laktose vom Körper verarbeitet?

Dr. Heuer: Damit Laktose aus dem Darm aufgenommen werden kann, muss der Zweifachzucker zunächst in seine einzelnen Bestandteile Glukose und Galaktose aufgespalten und zerlegt werden. Dafür sorgt das Enzym Laktase, das sich in den Darmzotten des Dünndarms befindet.

Bauchmoment: Und wieso funktioniert das bei einer Laktoseintoleranz nicht richtig?

Dr. Heuer: Bei einer Laktose- oder Milchzuckerunverträglichkeit kommt das Krankheitsbild durch einen Mangel des Enzyms Laktase zustande. Durch das fehlende Enzym gelangen die Laktosemoleküle in tiefere Darmabschnitte, wo sie von Darmbakterien vergoren werden. Bei diesem Prozess entstehen Wasserstoff, Kohlendioxid und kurzkettige Fettsäuren. Die Fettsäuren werden von den Darmbakterien weiter in Alkohole und Aldehyde umgewandelt.

Bauchmoment: Was sind die Ursachen für die Unverträglichkeit von Milchzucker?

Dr. Heuer: Es gibt die primäre und die sekundäre Laktoseintoleranz. Bei der primären Unverträglichkeit liegt entweder eine Erbkrankheit vor oder – dies ist weitaus häufiger – es verringert sich im Laufe des Lebens die Enzymtätigkeit bis hin zur ausbleibenden Laktaseaktivität.

15-20 %

der Deutschen leiden unter einer Laktoseintoleranz

Bauchmoment: Und was ist die sekundäre Laktoseintoleranz?

Dr. Heuer: Von der sekundären Laktoseintoleranz spricht man, wenn die mangelnde Enzymtätigkeit Folge einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut ist, beispielsweise durch bakterielle oder virale Gastroenteritis, Zöliakie, Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Dünndarmentzündungen durch Medikamente, Strahlenbehandlung, Infektionskrankheiten wie HIV oder Giardia lamblia, bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms, verringerte Kontaktzeit oder längere Behandlung durch Antibiotika. Sofern sich die Ursache beheben lässt, kann sich bei einer sekundären Milchzuckerunverträglichkeit die Laktasebildung erholen, sodass der Milchzucker für den Darm wieder verträglich ist.

Bauchmoment: Was sind typische Beschwerden bei einer Milchzuckerunverträglichkeit?

Dr. Heuer: Die Symptome können sehr stark variieren. Häufig haben Betroffene mit Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall zu kämpfen. Aber auch Übelkeit, Sodbrennen, schmerzhafter oder schmieriger

Stuhlgang sowie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel können auftreten. Die Bandbreite an möglichen Beschwerden ist verhältnismäßig groß, sodass es leider manchmal etwas dauert, bis ein Patient vom Arzt die Verdachtsdiagnose Laktoseintoleranz bekommt.

Bauchmoment: Ich leide unter einigen der von Ihnen genannten Symptome. Wie kann man feststellen, ob ich tatsächlich eine Laktoseintoleranz habe?

Dr. Heuer: Als Erstes sollte man einen Magen-Darm-Arzt aufsuchen, der sich gut im Bereich der Nahrungsmittelunverträglichkeiten auskennt. Dem sogenannten Gastroenterologen stehen dann verschiedene Ansätze für die Diagnostik zur Verfügung, wie die Ausschlussdiät und der Laktose-Toleranztest, der bestimmte Blutwerte bestimmt. Ich empfehle allerdings die Diagnose über den H₂-Atemtest.

Bauchmoment: Wie läuft der H₂-Atemtest ab?

Dr. Heuer: Beim H₂-Atemtest trinkt man nach zwölfstündiger Nahrungspause eine Testlösung, welche meist fünfzig Gramm Laktose in 205 bis 300 Milliliter Wasser enthält. Dabei wird als Erstreferenz, der Nüchternwert, die Atemluft gemessen, bevor die Testlösung getrunken wird. Anschließend wird nach dem Trinken wiederholt über mehrere Stunden weitere Atemluft im Testgerät gemessen. Hierbei wird der Anstieg von Wasserstoff festgestellt. Ein positives Messergebnis liegt vor, wenn die Differenz zwischen dem Nüchternwert und anschließenden Werten mehr als zwanzig ppm Wasserstoff beträgt. Sofern während dieser Testzeit auch die typischen Beschwerden auftreten, dient dies zur sicheren Diagnose.





Bauchmoment: Der H2-Atemtest war positiv, es wurde eine Laktoseintoleranz diagnostiziert. Wie geht es jetzt weiter?

Dr. Heuer: Zunächst sollte abgeklärt werden, ob es sich um eine primäre oder eine sekundäre Laktoseintoleranz handelt. Dies geht lediglich durch eine genetische Untersuchung. Die Unterscheidung ist deswegen so wichtig, weil Arten der sekundären Laktoseintoleranz immer ein Hinweis auf eine zugrunde liegende Darmerkrankung sein können. Im Anschluss wird ein individueller Therapieplan erstellt, der vom Schweregrad der Erkrankung abhängt. Im Vordergrund steht die Mengenverträglichkeit des Milchzuckers. Diese reicht von einer völligen Unverträglichkeit bis hin zu einer leichten Unverträglichkeit. Selten treten Unverträglichkeitssymptome bei Laktosemengen von unter drei Gramm auf. Eine sekundäre Laktoseintoleranz kann durch

die Behandlung der Grunderkrankung oftmals mit einer medikamentösen Behandlung oder einer Diät geheilt werden. Bei der primären Laktoseintoleranz kann lediglich mit einer laktosefreien Diät und einer Enzyersatztherapie behandelt werden.

Bauchmoment: Wie sieht so eine laktosefreie Diät aus?

Dr. Heuer: Man sollte die Nahrungsmittel meiden, die einen hohen Anteil an Laktose aufweisen. Dazu zählen natürlich Milch und die Lebensmittel, die aus Milch hergestellt werden, wie Joghurt oder Käse. Weiterhin sollten Sie auf Milchpulver und Molke verzichten. Gänzlich muss jedoch nicht zwingend auf Laktose verzichtet werden, denn die meisten Betroffenen können geringe Mengen (ca. zehn bis zwölf Gramm pro Einzeldosis) an Laktose durchaus symptomfrei genießen.

Bauchmoment: Es gibt mittlerweile ja auch in den Drogeriemärkten und Apotheken Präparate, durch die man trotz Laktoseintoleranz Milchzucker zu sich nehmen kann. Was halten Sie davon?

Dr. Heuer: Sollten größere Mengen pro Einzeldosis verzehrt werden wollen, müssen diese speziellen Enzympräparate mit Laktase zugeführt werden. Das Enzym wird biotechnologisch hergestellt und in Form von Pulvern, Kautabletten oder Kapseln verkauft. Diese Enzympräparate sind sehr wertvoll für Betroffene, da sie ihnen ermöglichen, trotz Unverträglichkeit größere Mengen an Laktose zu sich zu nehmen. Allerdings sollte auf diese Enzympräparate nur ab und an gesetzt werden. Sie sind eine Hilfe für besondere Situationen; jedoch ersetzen sie nicht die bei der Diagnose Laktoseintoleranz notwendige Umstellung auf eine laktosearme oder -freie Ernährung.

Bauchmoment: Können Sie Betroffenen noch weitere Tipps für ein möglichst beschwerdefreies Leben mit an die Hand geben?

Dr. Heuer: Ist man von einer Milchzuckerunverträglichkeit betroffen, so sollte man vor allem eins: nicht verzweifeln. Denn mit einer Laktoseintoleranz kann man gut leben und sie häufig auch in den Griff bekommen. Sollte die Therapie nicht zum gewünschten Erfolg führen, so sollte man sich stets mit seinem behandelnden Magen-Darm-Arzt abstimmen. Bei Problemen mit der laktosefreien Diät kann häufig auch ein ausgebildeter Ernährungsberater helfen.



DR. MED. SIEGFRIED HEUER

Dr. med. Siegfried Heuer ist Vorstandsvorsitzender der Sektion Gastroenterologie des Berufsverbandes Deutscher Internisten (BDI). Der Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologe und Inhaber des Gastroenterologischen Zentrums Dr. Heuer in Bielefeld war nach Studium und Promotion an den Universitäten Bochum und Bonn u.a. als gastroenterologischer Oberarzt an der Medizinischen Klinik des Evangelischen Krankenhauses in Düsseldorf tätig. Er ist verheiratet und hat fünf Töchter.



Diagnose Hepatitis C

Was man jetzt beachten sollte

Die Zahlen sind erschreckend: Rund 71 Millionen Menschen weltweit leiden an Hepatitis C, einer chronischen Infektion mit dem HC-Virus. Jedes Jahr kommen ca. drei bis vier Millionen weitere dazu. Die WHO geht davon aus, dass jährlich knapp 400.000 Menschen an den Spätfolgen der Erkrankung, zu denen die Leberzirrhose sowie Leberkrebs zählen, sterben. Allein in Deutschland gibt es jährlich 5.000 Neuerkrankungen. Von den etwa 300.000 deutschen Betroffenen wurde nur ein kleiner Teil bisher diagnostiziert.

Doch was ist Hepatitis C? Es handelt sich um eine durch Viren ausgelöste Entzündung des Lebergewebes. Sie geht mit grippeähnlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Fieber und Übelkeit einher. Übertragen wird das Virus durch Blut.

Therapie hat gute Erfolgsaussichten

Bleibt die Erkrankung unbehandelt, so kann sie zu gravierenden Leberschäden führen. Da das Virus die Leberzellen nach und nach beschädigt, ist es wichtig, die Erkrankung so früh wie möglich zu therapieren. Nur so können die Schäden so gering wie möglich gehalten werden. Ob man betroffen ist, wird durch verschiedene Bluttests beispielsweise beim Arzt oder Gesundheitsamt festgestellt.

Die gute Nachricht: Heute kann jede Variante der Hepatitis C behandelt und geheilt werden. Zum Einsatz kommen hier Medikamente mit verschiedenen Wirkstoffen, die meist über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten eingenommen werden. Welche Wirkstoffe eingenommen werden, hängt von den Genotypen des Virus ab, die man im Körper trägt. Die Kosten für die Therapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen getragen.

Patienten mit Hepatitis C, die gerade therapiert werden, sollten Folgendes beachten:

- Vermeiden Sie Wechselwirkungen. Klären Sie Ihren Arzt über jegliches Medikament auf, das Sie zu sich nehmen. Dazu zählen auch homöopathische oder naturheilkundliche Mittel. Nur so kann man sichergehen, dass keine Wechselwirkungen auftreten.
- Behalten Sie weitere Infektionen im Blick. Es kann sein, dass Patienten mit Hepatitis C auch von Hepatitis B betroffen sind – oder es waren. Dann sollte diese gleichzeitig auch behandelt werden, da sie sonst wieder ausbrechen könnte.
- Klären Sie Ihren Partner auf. So kann er Ihnen emotional zur Seite stehen. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass Sie Zahnbürsten oder Nagelscheren – all jenes, wo es zu Blutungen kommen könnte – nicht teilen, um das Risiko einer Übertragung niedrig zu halten.
- Überwachen Sie Ihr Krebsrisiko. Es gibt Hinweise darauf, dass Betroffene von Hepatitis C, die schon einmal Leberkrebs hatten, ein höheres Rückfallrisiko haben. Auch Zirrhosepatienten mit Hepatitis C scheinen ein erhöhtes Risiko zu haben, an Leberkrebs zu erkranken. Deshalb sollte bei diesen Personen eine engmaschigere Kontrolle auf Tumore durchgeführt werden.

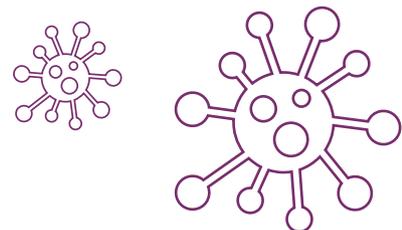




Grippeschutzimpfung

Ja, oder nein?

Winterzeit ist Erkältungszeit! Werden die Tage immer kürzer und die Temperaturen kälter, stellen sich viele die Frage: Sollte ich mit einer Grippeimpfung Erkrankungen vorbeugen? Bringt die Grippeimpfung überhaupt etwas? Und wer sollte sich auf jeden Fall impfen lassen? *Bauchmoment* beantwortet die wichtigsten Fragen rund um den Grippeschutz.



Studien zeigen: Die Gripeschutzimpfung ist eine der effektivsten Mittel, um sich vor Grippeerkrankungen zu schützen. Der Grund: Durch die Impfung wird das Ansteckungsrisiko reduziert. Allerdings handelt es sich bei der Grippeimpfung um einen eingeschränkten Impfschutz. Das bedeutet, dass sie nicht zu hundert Prozent vor einer Erkrankung schützen kann. Durchschnittlich werden rund sechzig Prozent der Menschen, bei denen eine Grippeimpfung durchgeführt wird, erfolgreich vor der sogenannten Influenza geschützt. Während es bei den jüngeren Personen zwischen siebenzig und neunzig Prozent sind, sind es bei den älteren nur rund dreißig Prozent, die nach einer Grippeimpfung tatsächlich geschützt sind.

Wer geimpft ist, ist kürzer krank

Doch mit der Grippeimpfung sinkt nicht nur das Ansteckungsrisiko: Häufig fällt die Dauer einer Erkrankung unter Patienten mit Impfung kürzer aus als bei denjenigen, die nicht geimpft wurden. Auch ist das Risiko, dass auf eine normale Grippeerkrankung Komplikationen folgen, mit Impfung deutlich niedriger. Viele Deutsche hält die Sorge, aufgrund der Impfung an einer Grippe zu erkranken

– schließlich werden einem ja die Viren zugeführt –, davon ab, sie durchführen zu lassen. Diese Sorge ist jedoch unbegründet! Der Impfstoff besteht aus Totimpfstoffen. Das heißt, dass sich im Impfstoff lediglich Bestandteile des Erregers befinden, jedoch keine lebendigen Viren. Auch treten Nebenwirkungen wie Müdigkeit oder Glieder- und Muskelschmerzen verhältnismäßig selten auf.

Risikogruppen sollten sich impfen lassen

Natürlich muss jeder für sich abwägen, ob er die Gripeschutzimpfung von seinem Hausarzt durchführen lassen möchte. Allerdings rät das Robert Koch-Institut bestimmten Personengruppen, sich unbedingt gegen die Influenza impfen zu lassen, da sie zu den Risikogruppen gehören:

- Personen ab 60 Jahren
- Schwangere
- Menschen, die in der Pflege oder in Kliniken tätig sind
- Personen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes

Gerade für Menschen, die in der Pflege oder in Kliniken tätig sind, kann die Gripeschutzimpfung besonders sinnvoll sein, da insbesondere sie den Viren ausgesetzt sind. Es gibt jedoch auch Personengruppen, die sich lieber nicht impfen lassen sollten. Dazu gehören diejenigen, die auf einen Teil des Impfstoffs oder auf Hühnerei-Proteine allergisch reagieren, diejenigen, die an akuten Infekten leiden oder Fieber haben, und Säuglinge, die unter sechs Monate alt sind.

Grippeimpfung schon im Herbst durchführen

Der beste Zeitpunkt für die Grippeimpfung ist laut Experten im Oktober oder November. Der Grund: Es dauert etwa zehn bis vierzehn Tage, bis sich der Schutz vollständig aufgebaut hat. Da die Grippezeit von Dezember bis Februar erwartet wird, geht man so sicher, dass man zum richtigen Zeitpunkt bestmöglich geschützt ist.



Hepatitis C verstehen.

Chronische Hepatitis C ist eine Lebererkrankung, die durch das Hepatitis-C-Virus verursacht wird. Unbehandelt kann chronische Hepatitis C schwere gesundheitliche Folgen haben. Nur wer informiert ist, kann sich schützen oder eine Infektion rechtzeitig erkennen und behandeln. Denn Hepatitis C ist heilbar.

Hepatitis C verstehen. Wir zeigen dafür Geschichten von Menschen, die sich rund um Hepatitis C engagieren.

- + **Wie erkennt man eine Hepatitis-C-Erkrankung?**
- + **Welche Ansteckungswege gibt es?**
- + **Wie lässt sich Hepatitis C behandeln?**



Jetzt ansehen unter:



abbvie-care.de/hcv-erfahrungen

Mehr Informationen und Hintergründe zu Hepatitis C sowie praktische Hilfestellungen für den Umgang mit der Erkrankung unter www.abbvie-care.de.



abbvie
care
with you



Fit durch den Winter

Tipps zur Stärkung des Immunsystems



Ob mit oder ohne Impfung – um Infektionen jeglicher Art vorzubeugen, sind die richtige Hygiene sowie ein starkes Immunsystem das A und O! Nehmen Sie sich deshalb die folgenden Tipps zu Herzen und kommen Sie gesund durch den Winter.



Regelmäßig Hände waschen

Gerade durch die Berührung von Gegenständen, die von vielen Menschen genutzt werden, werden Viren problemlos übertragen. Die Gefahr, sich anzustecken bzw. sogar bei bereits eigener Erkrankung erneut zu erkranken, ist hoch. Deshalb ist das regelmäßige Händewaschen mit warmem Wasser und Seife gerade in der Erkältungszeit die Hygienemaßnahme Nr. 1. In dieser Zeit sollte zudem auf Händeschütteln verzichtet werden.

Stress reduzieren

Es ist erwiesen, dass Dauerstress zur Verminderung der Immunabwehr führt und man somit schneller und häufiger erkrankt. Sorgen Sie deshalb im Alltag für Momente der Ruhe und Entspannung. Nehmen Sie zum Beispiel ein Bad oder genießen Sie einen leckeren Weihnachtstee und ein gutes Buch auf dem Sofa.

Raus an die Luft

Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft stärkt die Abwehrkräfte. Solange es noch nicht allzu kalt ist, können auch Ausdauersportarten wie Radfahren, Nordic Walking, Joggen oder Schwimmen betrieben werden – jedoch sollten Sie es nicht übertreiben. Dreißig bis sechzig Minuten moderater Bewegung täglich reichen vollkommen aus.

Genügend trinken

Die Heizungsluft trocknet die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum aus. Deshalb sollte man insbesondere in der kalten Jahreszeit ausreichend trinken, beispielsweise in Form von ungesüßten Tees, Wasser oder Saftschorlen. Auch regelmäßiges Lüften ist wichtig, um frische Luft gegen die alte, abgestandene und erregerreiche Luft auszutauschen.

Richtig niesen

Sollte man von Husten oder Niesattacken betroffen sein, sollten diese nicht in die Hände, sondern gegen die Armbeuge gerichtet werden. So vermeidet man, dass sich die Viren im Raum verteilen und auf Gegenstände oder andere Menschen übergehen. Zusätzlich sollten Einmaltaschentücher verwendet werden.

Zwischen kalt und warm wechseln

Der Wechsel zwischen warm und kalt regt das Immunsystem an. Gönnen Sie Ihrem Körper deshalb regelmäßig Wechselduschen oder entspannen Sie bei ausgiebigen Saunabesuchen – allerdings nur, wenn Sie nicht schon erkältet sind.

Den Darm stärken

80 Prozent aller Abwehrzellen befinden sich im Darm. Gerät dieses Gleichgewicht aus dem Ruder, ist das Risiko einer Erkrankung höher. Halten Sie deshalb Ihre Darmflora gesund, zum Beispiel indem Sie regelmäßig Joghurt zu sich nehmen und auf Alkohol verzichten.

Ausreichend schlafen

Auch Schlaf spielt für das Immunsystem eine wesentliche Rolle. Während des Schlafes werden im Körper große Mengen an immunaktiven Stoffen ausgeschüttet und stärken somit das Abwehrsystem. Gönnen Sie sich deshalb ausreichend Schlaf. Studien deuten darauf hin, dass für Erwachsene eine Schlafdauer zwischen sieben und neun Stunden optimal ist – allerdings ist der tatsächliche Bedarf individuell verschieden.

Sich gesund ernähren

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung, um den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen wie Kohlehydrate, Fett, Eiweiß, Mineralstoffe und Vitaminen zu versorgen und somit gesund zu halten. Am besten eignet sich hierfür eine Mischkost. Besonders empfehlenswert sind Vollkornprodukte, Nüsse, frisches Obst mit viel Vitamin C, grünes Gemüse, mageres Fleisch und Fisch mit Omega-3-Fettsäuren.



ZESPRI® GREEN KIWI: BRINGT IHREN BAUCH IN BALANCE!



Wissenschaftliche Studien belegen, dass der regelmäßige Verzehr von **grünen Kiwis** die Verdauung auf natürliche Weise unterstützt. Dies liegt an der einzigartigen Kombination aus einem hohen Ballaststoffgehalt und dem Verdauungsenzym Actinidain, das die Aufspaltung von Proteinen fördert. Zespri Green Kiwis sind außerdem wunderbar aromatisch, saftig und erfrischend - da fällt es leicht, sich gesund zu ernähren. **Make life delicious!**

Actinidain



verbessert

- die Verdauung von Eiweiß



verringert

- das Völlegefühl aufgrund von eiweißreichen Nahrungsmitteln

Ballaststoffe



verbessern

- den Stuhlgang



reduzieren

- die Dauer der Darmpassage



Bild & Rezept: naturallygood.de



ZESPRI.DE



Der perfekte Start in den Tag

Und was das Frühstück damit zu tun hat

Mehr als 15 Millionen Deutsche leiden regelmäßig unter Verstopfungen. Obwohl Ärzte meist eine ernsthafte Krankheit als Ursache ausschließen können, bedeutet dies für viele Betroffene eine massive Einbuße an Lebensqualität. Doch das richtige Frühstück kann helfen!

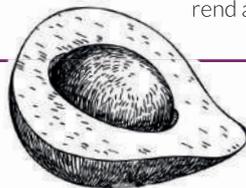


Allein im Jahr 2017 gaben die Deutschen für frei verkäufliche Abführmittel, Magenmittel und verdauungsfördernde Mittel rund 610 Millionen Euro aus – mehr als zum Beispiel für allgemeine Schmerzmittel. Dabei kann oft schon die Umstellung der Ernährung und des Lebensstils ausreichen, um die Verdauung nachhaltig zu verbessern. So kann man beispielsweise mit kleinen Änderungen der Frühstücksgewohnheiten gravierende Verbesserungen des Wohlbefindens im Darm bewirken.

TIPPS

Die deutsche Gastro-Liga e.V. hat folgende Tipps für ein darmfreundliches Frühstück zusammengestellt:

- **Nehmen Sie sich Zeit!** Frühstücken Sie in Ruhe, denn das regt die Darmtätigkeit an.
- **Versorgen Sie sich mit Flüssigkeit!** Trinken Sie schon zum Frühstück ausreichend – beispielsweise in Form von ungesüßten Tees.
- **Gönnen Sie sich eine Pause!** Stürmen Sie nach dem Frühstück nicht sofort los zur Arbeit, sondern planen Sie genügend Zeit ein, um einen Moment zur Ruhe zu kommen und gegebenenfalls noch einmal die Toilette aufzusuchen.
- **Frühstücken Sie das Richtige!** Morgens am besten geeignet für den Darm ist eine Mahlzeit basierend auf ballaststoffreicher Kost.



Overnight Oats mit Kiwimousse

Zutaten für zwei Portionen:

3 grüne Kiwis, z.B. von Zespri
45 g Haferflocken
1 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne
1 EL Chiasamen
2 EL Amaranth und 1 EL Quinoa
1/2 TL Zimt und Vanillepulver
1 EL Ahornsirup
250 ml Mandelmilch oder Wasser
Etwas Joghurt nach Belieben

Zubereitung:

Für die Zubereitung des Müslis werden alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit

Superfood für ein angenehmes Darmgefühl

Ballaststoffreiche Kost zum Frühstück? Nun fragt man sich vielleicht, was denn da auf dem Teller landen und gleichzeitig auch noch schmecken soll. Ganz einfach: Gut geeignet für ein darmfreundliches Frühstück sind beispielsweise Vollkornprodukte, Kleie und ballaststoffreiche Früchte.

Ein echtes Powerfood unter den ballaststoffreichen Nahrungsmitteln ist die grüne Kiwi. Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich der regelmäßige Genuss positiv

auf die Verdauung auswirken kann: Bereits der Verzehr von zwei grünen Kiwis täglich verbesserte bei Menschen mit Verstopfung signifikant die Darmtätigkeit und die Häufigkeit der Darmentleerung, ohne bei gesunden Menschen Durchfall zu bewirken.

Der Grund: die einzigartige Kombination aus Actinidain und einem hohen Ballaststoffgehalt. Während das natürliche Enzym Actinidain den Verdauungsprozess durch eine erhöhte Aufspaltung von Proteinen erleichtert, regen die Ballaststoffe die Darmtätigkeit und damit die Verdauung an.

Auch Sie möchten Ihrem Darm durch ein nähr- und ballaststoffreiches Frühstück Gutes tun?

Dann probieren Sie das folgende Rezept der bekannten Food-Bloggerin und Clean-Eating-Expertin Adaeze Wolf von Naturally Good aus!



Mandelmilch oder Wasser über Nacht bedeckt, damit sie quellen können.

Vor dem Verzehr die Kiwimousse zubereiten. Hierzu die Kiwis schälen und mit einer Prise Vanille im Mixer bzw. mit dem Pürierstab zu einer sämigen Masse pürieren.

Die Müslimischung abwechselnd mit Joghurt und Kiwimousse schichten.

Nach Belieben mit weiteren Früchten und Nüssen garnieren.



Zucker

Das süße Gift?



Süß, süßer am süßesten – im Durchschnitt konsumieren die Deutschen 36 Kilogramm Zucker pro Jahr. Doch der steckt nicht nur, wie meist vermutet, in Schokolade, Keksen und Co: Zucker findet sich auch in vielen verarbeiteten Produkten wie Brot und Brötchen, Wurstwaren, Fertigprodukten und Joghurt. Doch was ist Zucker überhaupt? Und ist er wirklich so schädlich, wie oft berichtet wird?

Unter Zucker werden alle Ein- und Zweifachzucker wie Glukose, Fruktose, Saccharose, Maltose, Laktose, Stärke und Stärkeverzuckerungsprodukte (Kartoffelstärke, Weizenstärke, Maisstärke, Glukosesirup) verstanden. Der Zucker, den wir meist meinen, wenn wir von ihm sprechen, ist der Haushaltszucker. Er wird häufig aus dem Zuckerrohr oder der Zuckerrübe gewonnen. Die weißen Kristalle, auch Saccharose genannt, bestehen aus Glukose und Fructose.

Neben den bereits genannten Zuckerarten gibt es weitere Süßungsmittel, die im Volksmund häufig unter dem Begriff „Süßstoffe“ zusammengefasst werden. Hierzu zählen beispielsweise Stevia, das aus Honigkraut gewonnen wird, Aspartam, Thaumatin, Erythritol oder Zuckeraustauschstoffe wie Maltit, Xylit und Isomalt.

Zucker kurbelt Leistungsfähigkeit an

Der Ein- und Zweifachzucker zählt zu den Kohlenhydraten und ist neben Eiweißen und Fetten ein wichtiger Teil unserer Ernährung. Der Grund ist einfach: Aus Kohlenhydraten kann unser Körper sehr schnell Energie gewinnen, da der Darm sie rasch abbauen und ins Blut transportieren kann. Im Anschluss möchte unsere Bauchspeicheldrüse diesen aus dem Blut abbauen und produziert deshalb Insulin. Das Ergebnis: Wir fühlen uns fit und leistungsfähig. Das ist zum Beispiel dann von großem Vorteil, wenn wir uns beim Sport verausgaben oder unseren Geist besonders anstrengen. Übrigens können Zuckeraustauschstoffe diesen Effekt nicht

erzielen. Warum? Ganz einfach: Sie stellen dem menschlichen Gehirn keine bzw. kaum Energie bereit.

Achtung: Suchtgefahr

Auch wenn wir uns durch die erhöhte Insulinproduktion nach dem Verzehr von Zucker besonders leistungsfähig fühlen, so hat sie auch ihre Tücken: Da es sich beim Zucker um reine Kohlenhydrate ohne irgendwelche weiteren Nährstoffe handelt, bekommen wir schnell wieder Hunger. Wir fühlen uns müde und verspüren den Drang, die Insulinproduktion anzukurbeln, um uns wieder so gut wie vorher zu fühlen – und führen uns Zucker zu. So kann ein Teufelskreis entstehen, aus dem man nur schwer ausbrechen kann.

Zucker kann krank machen

Auch wenn Zucker ein wertvoller Energielieferant für den Körper ist, so hat sein Konsum auch seine Schattenseiten. Sein übermäßiger Verzehr kann zur Entstehung von verschiedensten Krankheiten beitragen, wie zum Beispiel der Diabetes Typ 2. Hierbei ist der Glukosestoffwechsel gestört. Der Zucker im Blut kann nicht mehr in die Zellen abtransportiert werden und verbleibt im Blut. Ist der Blutzuckerspiegel nun dauerhaft erhöht, werden die Gefäße in Mitleidenschaft gezogen und es können weitere Erkrankungen ausgelöst werden. Eine der am häufigsten mit Zucker in Verbindung gebrachten Krankheiten ist die Karies. Denn Zucker liefert den perfekten Nährboden für bestimmte Bak-

terien, die im Mund zu finden sind. Diese Bakterien produzieren eine Säure, die den pH-Wert herabsetzt. So können sich Mineralien aus den Zähnen lösen und Karies kann entstehen.

Auch kann Zucker die Darmflora aus ihrem Gleichgewicht bringen und stören. Folgen können Blähungen, Völlegefühl, ein verringertes Immunsystem, oder eine verschlechterte Nährstoffaufnahme sein. Ebenfalls können sich Pilze und andere Bakterien vermehren und so zu Entzündungen führen.

Zucker nicht grundsätzlich schädlich

Doch zunächst einmal Entwarnung: Zucker ist nicht per se schädlich, sondern wie beschrieben teils sogar für den menschlichen Organismus notwendig. Schädlich oder ungesund wird Zucker erst dann, wenn man zu viel von ihm zu sich nimmt. Dies kann einerseits durch eine hohe Zufuhr von Zucker durch Lebensmittel passieren und andererseits, wenn nicht genug vom Körper verbrannt wird, beispielsweise durch zu wenig Bewegung. Achten Sie deshalb auch bei Lebensmitteln, in denen Sie keinen Zucker vermuten, auf deren Zuckeranteil und bewegen Sie sich ausreichend.



Happy im Winter!



So entkommen Sie dem Winterblues

Die Temperaturen sind niedrig, die Tage kurz und die Wolken hängen tief – es ist deutlich: Der Sommer hat sich fürs Erste von uns verabschiedet und Herbst und Winter haben Einzug gehalten. Und mit der kalten Jahreszeit kommt häufig auch die schlechte Laune. Vielen schlägt sie auf das Gemüt, sie fühlen sich ermattet und haben das Gefühl, mit einem echten Winterblues zu kämpfen. Und das ist keine Einbildung: Durch den Mangel an Tageslicht wird weniger des Wachmacherhormons Serotonin produziert. Gleichzeitig schüttet der Körper mehr Melatonin aus, das uns müde macht. Doch es gibt ein paar Dinge, die Sie gegen die winterlichen Verstimmungen tun können.

Gehen Sie raus!

Nicht nur der Kreislauf kommt dadurch in Schwung, sondern die Produktion der Hormone Serotonin und Dopamin wird angeregt. Denn selbst wenn eine tiefe Wolkendecke am Himmel hängt, profitieren wir vom Tageslicht: Dieses ist draußen rund drei- bis viermal so intensiv wie das Licht, dem wir ausgesetzt sind, wenn wir uns drinnen aufhalten.

Nehmen Sie sich Auszeiten!

Tun Sie alles, was Ihnen guttut. Sich bewusste Pausen im Alltag zu nehmen, kann das Wohlbefinden steigern. Trinken Sie zum Beispiel bewusst und in Ruhe eine wohltuende Tasse Tee; hören Sie Musik; schauen Sie einen Film, den Sie schon längst anschauen wollten; besuchen Sie die Sauna; lesen Sie ein Buch – oder genießen Sie einfach einen stillen Moment.

Kuscheln Sie!

Sie haben ein Haustier? Wunderbar! Gönnen Sie ihm und sich ein paar Streicheleinheiten. Alternativ können Sie es sich mit Ihrem Partner auf dem Sofa gemütlich machen oder einen Menschen, der Ihnen nahesteht, fest in den Arm nehmen. Denn bei Körperkontakt wird das Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet, das unter anderem Stress und Ängste reduziert. Auch das Glückshormon Serotonin wird vermehrt produziert. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass wir uns wohler fühlen. Schon zehn Minuten Körperkontakt pro Tag können stimmungsaufhellend sein.

Treiben Sie Sport!

Hierbei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen – leichtes Joggen oder sanftes Yoga, Pilates, Feldenkrais oder Qi Gong können schon helfen. Der Grund: Bei sportlicher Betätigung werden Dopamin, Serotonin und Endorphine ausgeschüttet. Diese Hormone führen dazu, dass wir uns glücklicher fühlen.





Damit dieser Effekt eintritt, sollte man sich mindestens zwanzig Minuten bewusst bewegen – besser ist jedoch ein Workout von einer Stunde.

Essen Sie Glücksnahrung!

Es ist gemeinhin bekannt, dass die Ernährung einen Einfluss darauf hat, wie wir uns fühlen. Setzen Sie zur Winterzeit vermehrt auf Ananas, Bananen, Weintrauben, Fisch oder dunkle Schokolade, denn diese Nahrungsmittel können die Ausschüttung von Serotonin fördern.

Verbringen Sie Zeit mit Freunden!

Insbesondere in Herbst- und Wintermonaten sollte man verstärkt die sozialen Kontakte pflegen, denn die haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Anstatt bei schlechter Stimmung einfach die Decke

über den Kopf zu ziehen, sollte man sich bewusst in seiner Freizeit mit seiner Familie, Freunden und/oder Bekannten verabreden. Wie wäre es mit einem Essen im Restaurant, gemeinsamem Kochen zu Hause, einem Besuch im Kino oder der Karaokebar? Seien Sie kreativ!

Nutzen Sie die Kraft des Lichts!

Um den für den Winterblues verantwortlichen Lichtmangel auszugleichen, kann man sich Tageslicht auch künstlich zuführen. Dafür gut geeignet sind sogenannte Tageslichtlampen, die man auf dem Schreibtisch platziert, denn das Licht sollte direkt auf der Netzhaut ankommen. Idealerweise sollte die Lampe eine Intensität von 10.000 Lux haben, was in etwa dem zehnfachen Wert von Innenraumlicht entspricht. Dem Licht sollte man sich circa dreißig Minuten täglich

aussetzen. Bei einer geringeren Intensität der Lampe muss die „Bestrahlung“ verhältnismäßig länger durchgeführt werden.

Setzen Sie auf Kraut!

Auch natürliche Mittel können bei depressiven Verstimmungen helfen. Studien weisen darauf hin, dass Johanniskraut hier ein echtes Wundermittel ist. So soll es bei leichten bis mittelschweren Depressionen helfen – und das sogar ohne Nebenwirkungen. Allerdings sollte man von einer Selbstmedikation absehen und sich von seinem Arzt beraten lassen. Dieser kann die Dauer und Dosis der Einnahme je nach Intensität des Winterblues am besten festlegen.



SOS-Hilfe bei trockenen Lippen

So zaubern Sie einen weichen Kussmund

Weiche Lippen soll man küssen, denn zum Küssen sind sie da – und am liebsten genießt man die Berührung von zarten, weichen Lippen. Doch gerade wenn die warmen Temperaturen eisiger Kälte weichen, braucht die zarte Haut rund um den Mund eine Extraportion Pflege. Wir kennen die SOS-Tipps der Lippenpflege und erklären, wie raue Lippen wieder geschmeidig werden und Lippenherpes vorgebeugt werden kann.

WELLNESS FÜR DEN KUSSMUND

Bei der Lippenpflege sollten eine Massage und ein Peeling nicht fehlen. Mit einer sauberen Zahnbürste lassen sich abgestorbene Hautschüppchen auf dem Mund entfernen und zusätzlich die Durchblutung anregen. Dabei sollte man die Zahnbürste ohne Druck und kreisend über die Lippen bewegen. Wer möchte, kann zusätzlich ein selbst gemachtes Peeling mit der Bürste einmassieren. Die Zutaten findet man ganz einfach im Supermarkt. Dafür Honig mit braunem Zucker und wahlweise Oliven- oder Kokosöl vermischen und auf die Lippen geben. Diese Kombination pflegt den Mund und wirkt durch den Honig sogar entzündungshemmend.

LIPPEN VON INNEN VERSORGEN

Unsere Lippen benötigen die richtige Pflege, jedoch auch genügend Feuchtigkeit von innen. Deshalb heißt es: trinken, trinken, trinken! Denn wenn man genügend Feuchtigkeit von innen aufnimmt, kann man spröden Lippen vorbeugen. Wem es schwerfällt, zwei bis drei Liter Wasser am Tag zu trinken, der kann sich an ungesüßten Tees oder Wasser mit einem Spritzer Zitrone versuchen. Übrigens: Genügend Flüssigkeit sorgt nicht nur für schöne Lippen, sondern auch für einen tollen Teint!

INFEKTIONEN VERMEIDEN

Gerade bei trockenen Lippen neigen viele dazu, die überschüssige Haut abzuknibbeln. Doch es heißt: Finger weg von den Lippen und lieber die Lippen wie oben beschrieben mit einer weichen Zahnbürste sanft massieren. Denn sonst können offene Stellen an den Lippen entstehen, die Hautinfektionen wie Lippenherpes begünstigen, eine der weltweit häufigsten Infektionen der Haut. Einmal im Kindesalter infiziert, hat man einen lebenslangen Begleiter, der bei Stress oder einem geschwächten Immunsystem immer wieder aktiv wird.

LIPPENHERPES RECHTZEITIG DEN KAMPF ANSAGEN

Häufig sind ein Spannungsgefühl, Kribbeln und Juckreiz auf den Lippen die ersten Indizien für einen Herpesausbruch. Hilfe können hier sanfte Herpesgele schaffen, wie z.B. das Prontomed Herpes Gel. Stehen weder Gel noch Creme zur Verfügung, können Essig und Honig erste Hilfe leisten. Sie wirken desinfizierend und entzündungshemmend auf den Lippen. Jedoch ist es ratsam, ein medizinisches Gel gegen das Vorschreiten einzusetzen.

DUFT ADE!

Erdbeer, Vanille oder Himbeer – Lippenpflege kann herrlich duften! Jedoch sollte man, wenn möglich, auf Lippenstifte mit Duftstoffen verzichten, da diese die Lippen weiter reizen können. Das Gleiche gilt für stark pigmentierte Lippenstifte oder solche mit langer Haltbarkeit – diese trocknen die empfindliche Haut der Lippen häufig weiter aus.

TROCKENE LIPPEN, ABER WARUM?

Kaum werden die Temperaturen wieder kälter, wird zu Hause die Heizung aufgedreht. Die trockene und warme Luft trägt zu trockener Haut bei. Was viele nicht wissen: Gerade die Lippen reagieren auf die Temperatur- und Luftunterschiede sehr empfindlich. Der Grund: Ihre Haut ist sehr dünn und zart, sodass an dieser Stelle die Blutgefäße durchscheinen und für den rötlichen Kussmund sorgen. Weiterhin besitzen die Lippen im Gegensatz zu anderen Hautarealen des Körpers keine Talgdrüsen. Daher können sie sich nicht selbst mit Feuchtigkeit und natürlichem Hautfett versorgen. Entgegen vielen Annahmen reicht das obligatorische Über-die-Lippen-Lecken nicht aus, um die Lippen zu durchfeuchten. Im Gegenteil: Es trocknet die Lippen weiter aus, da der Speichel auf der Haut schnell verdunstet und ihr so zusätzlich Feuchtigkeit entzieht.

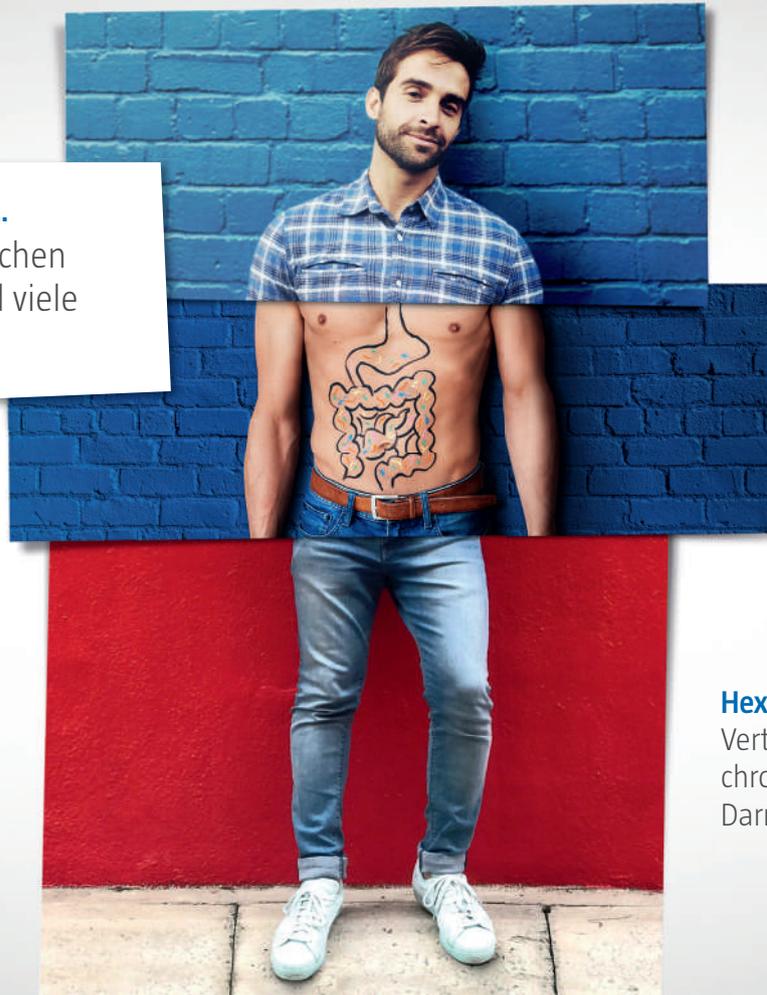
VITAMINE, VITAMINE, VITAMINE!

Neben trockener Heizungsluft und klirrender Kälte spielt auch unsere Ernährung eine Rolle für den Zustand unserer Lippen. Wer nicht genügend Vitamine zu sich nimmt – insbesondere das Vitamin B2, kann unter spröden Lippen und rissigen Mundwinkeln leiden. Deshalb ist es wichtig, den Tagesbedarf an Vitamin B2 zu decken, beispielsweise indem man ausreichend Fleisch, Fisch, grünes Gemüse und Milchprodukte zu sich nimmt.



Ob Franz, Fabian oder Frederik ...

Von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sind viele betroffen. Sie auch?



Hexal. Qualität wirkt.

Vertrauen Sie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen auf Hexal.



Der Berg ruft!

Die schönsten Urlaubsziele für den Winterurlaub

Der Schnee glitzert in der Sonne, die reine Luft erfrischt die Lunge und einträchtige Stille lädt zum Innehalten ein – kaum etwas tut Seele, Geist und Körper so gut wie ein Winterurlaub in den Bergen. Nicht nur Österreich und die Schweiz locken Wintersportler mit perfekten Schneebedingungen und wunderschönen Landschaften – auch Deutschland, Frankreich und Italien bieten traumhafte Orte und tolle Skigebiete.

GARMISCH-PARTENKIRCHEN, DEUTSCHLAND

Garmisch-Partenkirchen befindet sich am Fuße der Zugspitze und gilt unter anderem als Austragungsort der Olympischen Spiele. Das Skigebiet umfasst 40 Pistenkilometer mit vier Talabfahrten. Skifahren, Snowboarden oder Freestylern kann nach Lust und Laune nachgegangen werden. Die Pisten haben verschiedene Schwierigkeitsgrade, sodass sowohl (kleine) Anfänger als auch Profis auf ihre Kosten kommen.



WIR HABEN DIE SCHÖNSTEN ZIELE FÜR DEN URLAUB IN DER KALTEN JAHRESZEIT FÜR SIE ZUSAMMENGEFASST.



BAYERISCHER WALD, DEUTSCHLAND

Die höchste Schneesicherheit ist in Deutschland im Bayerischen Wald gegeben. Die Orte Waldkirchen und Viechtach haben wundervolle Pisten. Aber auch der Kaitersberg und der Große Pfahl sind tolle Ausflugsziele im Bayerischen Wald. Nicht zu vergessen ist der Große Arber. Es ist eines der modernsten Skigebiete und somit das beliebteste und größte Familienski-gebiet im Bayerischen Wald.

ZERMATT, SCHWEIZ

Zermatt ist das höchstgelegene Skigebiet der Schweiz. Auf rund 360 Pistenkilometern gibt es blaue, rote, schwarze und gelbe Pisten. Bei der Abfahrt kann man immer wieder einen Blick auf das beeindruckende Matterhorn werfen. Echte Highlights sind die Matterhorn ski safari – von allen Ausflugsbergen aus kann man ein Selfie vor dem beeindruckenden Gipfel machen – und eine Fahrt mit der neuen Matterhorn glacier ride, der höchsten 3S-Bahn der Welt, die auf das Matterhorn glacier paradise führt.



KITZBÜHEL, ÖSTERREICH



Im Norden von Tirol liegt die Region Kitzbühel und bietet eine traumhafte Kulisse. Das Kreuzjoch und der Salzachgeier begeistern Urlauber mit ihren imposanten Felswänden, die über 2.000 Meter hoch sind. Neben Skifahren – es gibt rund 179 Pistenkilometer jedes Schwierigkeitsgrades – eignet sich die Gamsstadt optimal zum Winterwandern. Ein Highlight: der Kitzbühler Advent, der von Ende November bis Ende Dezember geöffnet ist. Mit mehr als dreißig Hütten ist der Weihnachtsmarkt einer der schönsten in Tirol.



CHAMROUSSE, FRANKREICH

Chamrousse ist eine kleine französische Gemeinde. Rund 460 Einwohner leben in dem Städtchen der Region Auvergne-Rhone-Alpes, das ungefähr 15 Kilometer von der Stadt Grenoble entfernt liegt. Das Skigebiet im Belledonne-Gebirge gilt als sehr schneesicher und bietet viele leichte Pisten für Anfänger und diejenigen, die entspannte Abfahrten machen möchten. Nicht auslassen sollte man die Flutlichtabfahrt – im Dunkeln hat man einen atemberaubenden Blick auf das beleuchtete Grenoble.

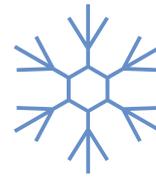
SONDRIO, ITALIEN



Die Provinz Sondrio liegt in der Lombardei. Das Bild der Region ist geprägt von märchenhaften Orten, wunderschönen Weinbergen, majestätischen Bergen und der Adda, die durch das beeindruckende Bild fließt. Nicht umsonst wurde Sondrio 2007 zur Alpenstadt des Jahres gekürt. Das Skigebiet ist mit 400 Pistenkilometern sehr weitläufig und bietet für jedes Schwierigkeitslevel sowie jede Altersklasse das Richtige.

Tipp: Auch im Sommer trumpfen die Bergamasker Alpen mit einem atemberaubenden Ambiente auf und laden zum Wandern, Mountainbiken und Bergsteigen ein.





SKI, LANGLAUF ODER SCHNEEWANDERN? DIE PASSENDE WINTERSPORTART FINDEN



Nachdem Sie nun die schönsten Wintersportregionen kennen, haben Sie die Qual der Wahl: Mit welcher Aktivität möchten Sie Ihren Winter-Traumurlaub verbringen? Hier finden Sie die besten Wintersportarten im Überblick.

SKIFAHREN

Die Wintersportart schlechthin ist Skifahren. Dabei handelt es sich um ein bewusstes Ganzkörpertraining, welches viel Koordination und Muskulatur erfordert. Skifahren eignet sich für jede Altersstufe und kann von Jung bis Alt erlernt werden. So ist der Familienspaß garantiert.

SNOWBOARDEN

Wer etwas anderes als das am meisten verbreitete Skifahren ausprobieren möchte, darf gern auf das Snowboard steigen. Hierbei werden dieselben Muskelgruppen wie beim Skifahren beansprucht allerdings ist mehr Koordination und Geschicklichkeit gefragt. Snowboarden kann man von Jung bis Alt, sofern man es sich zutraut.

LANGLAUF

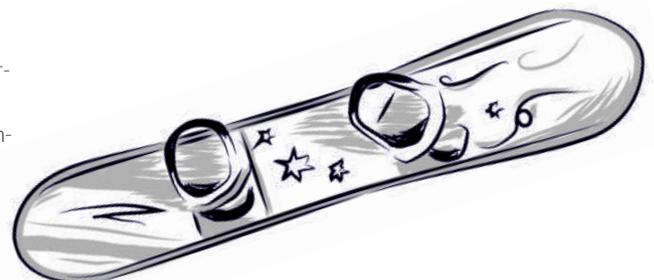
Für die, die es etwas ruhiger mögen und trotzdem nicht auf ein Ganzkörpertraining verzichten möchten, wird Langlauf empfohlen. Durch die Gleitbewegung ist diese Wintersportart wesentlich gelenkschonender und es ist die perfekte Ausdauersportart. Das Herz-Kreislauf-System wird so gut in Schwung gebracht. Da es bei dieser Wintersportart eher gemäßigt zugeht, kommt es zu weniger Verletzungen und es ist leichter erlernbar. Langlauf ist somit optimal für diejenigen geeignet, die auf moderaten Wintersport setzen oder sich nicht auf die steilen Pisten trauen.

SCHNEETOUREN

Wer sich erholen und die Landschaft sowie Natur genießen möchte, dem seien Schneetouren empfohlen. Mit Schneeschuhen, welche einem Tennisschläger ähneln, wird durch Winterparadiese gewandert und die Kulisse genossen. Eine Schneetour mit Schneeschuhen ist grundsätzlich überall möglich, wo ausreichend Schnee liegt.

MONOSKI

Monoski ist optimal geeignet für Menschen, die Ski fahren möchten, jedoch körperlich eingeschränkt sind. Hierbei wird auf einem Carvingski ein gefederter Rahmen mit einer Sitzschale angebracht. Das Gleichgewicht wird wie beim normalen Skifahren mit zwei kurzen Stöcken gehalten.



Auf die Plätzchen, fertig, los!

Köstliches Weihnachtsgebäck

Endlich hat die Backsaison wieder begonnen! Jetzt dürfen Ausstechformen, Spritzbeutel und Backpapier in keiner Küche fehlen. Wir erklären, wie Sie die leckersten Plätzchenrezepte ganz einfach und schnell selbst backen können.



Zimtsterne

Zutaten:

3 Eiweiß (Große M)
400 g gemahlene Mandeln oder wahlweise Haselnüsse
250 g Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker
1 gestrichener TL gemahlener Zimt

Zubereitung:

Zunächst das Eiweiß sehr steif schlagen. Anschließend Puderzucker sieben und unterrühren. Von der Masse etwa zwei gehäufte Esslöffel abneh-

men und aufbewahren. Jetzt Vanillezucker, Zimt und eine Hälfte der Mandeln oder Haselnüsse vorsichtig unter den Eischnee rühren. Nun den Rest der Mandeln oder Nüsse hinzufügen und darauf achten, dass ein Teig entsteht, der nicht klebt. Eine Arbeitsfläche mit Puderzucker bestreuen und den Teig darauf etwa einen Zentimeter dick ausrollen. Mit einer Ausstechform Sterne ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Rest Eischnee bestreichen. Bei 140 °C etwa 25 Minuten backen.

Vanillekipferl

Zutaten:

200 g Weizenmehl, 1 Msp. Backpulver
100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker, 1 Ei
125 g weiche Butter oder Margarine
100 g gemahlene Mandeln
50 g Puderzucker

Zubereitung:

Zuerst das Mehl mit dem Backpulver vermischen und dann die weiteren Zutaten hinzufügen. Zunächst auf niedrigster, dann

auf höchster Stufe des Mixers die Masse zu einem Teig verarbeiten. Und diesen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten und in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden. Aus diesen Hörnchen formen und darauf achten, dass die Enden etwas dünner ausgerollt sind. Bei 180 °C ca. 10 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech backen. Aus dem Ofen nehmen und nach Belieben die noch heißen Kipferl mit Puderzucker bestreuen.



Kokosmakronen

Zutaten:

200 g Kokosraspel
4 Eiweiß
200 g Zucker
nach Geschmack etwas Butter-Vanille-Aroma

Zubereitung:

Die Kokosraspel zu Beginn in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten und anschließend auskühlen

lassen. Das Eiweiß sehr steif schlagen und Zucker und nach Belieben Aroma hinzufügen. Auf höchster Stufe kurz unterschlagen. Dann die gerösteten Kokosraspel unter den Eischnee heben. Mithilfe von zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech setzen und bei etwa 140 °C ca. 20 Minuten backen.

Dies & Das

Schnaps nach dem Essen **hilft nicht der Verdauung**



„Jetzt erst einmal ein Schnaps“ – diesen Satz haben sicherlich viele von uns schon einmal nach einem reichhaltigen Essen, das schwer im Magen liegt, gesagt. Doch hilft er tatsächlich? Die Antwort lautet nein! Der hochprozentige Alkohol sorgt zwar dafür, dass sich die Magenmuskulatur entspannt und wir eine wohltuende Wärme spüren, doch hält dieser Effekt nur sehr kurz an. Weiterhin haben Wissenschaftler festgestellt, dass der Konsum von Alkohol nach dem Essen die Verdauung verlangsamt – und zwar um ein ganzes Drittel! So benötigt die Verdauung mit Alkohol sechs anstatt vier Stunden. Daher sollte man bei Völlegefühl lieber zu einem Pfefferminztee als zu Schnaps greifen.

Wieso knurrt bei Hunger **wirklich** der Magen?

Wer kennt es nicht: Man hat Hunger und hat leider gerade einfach nichts Essbares zur Hand. Schon macht der Magen auf sich aufmerksam. Er rumort und knurrt und fordert eine wohltuende Mahlzeit. Doch ist es wirklich der Magen, der knurrt? Nein! Denn auch wenn der Magen ständig in Aktion ist, Magensäure produziert, Nahrung vermischt und die Muskeln bewegt, so ist der Ursprung des knurrenden Geräusches der sogenannte Knurrdarm. Dieser ist ein Darmabschnitt, der sich kurz hinter dem Zwölffingerdarm befindet. Wenn der Magen leer ist, presst er Luft und dünnflüssige Magensäure durch den Magenausgang in den Darm – bei diesem Prozess entsteht das typische Geräusch, das wir als Knurren wahrnehmen.

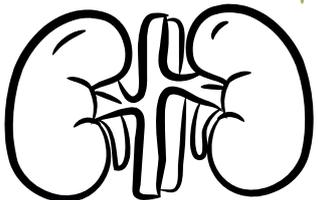


Fettiges Weihnachtsessen **kann zu Völlegefühl führen**



Die Weihnachtszeit ist die Zeit der Köstlichkeiten! Gerade zu dieser Zeit genießt man süßes und fettiges Essen und gönnt sich gern mal eine Portion mehr – die Gerichte sind ja auch zu lecker. Liegt einem das Essen dann schwer im Magen, hört man auf den Ratschlag, man hätte doch weniger essen sollen. Jedoch ist dies nicht korrekt, denn häufig ist es nicht die Menge, sondern der Fettgehalt der Nahrung, der das schwere Gefühl im Magen verursacht. Deshalb ein Tipp für die diesjährige Weihnachtsgans: Einfach die Gans wie gewohnt zubereiten, die Haut abziehen, das Fett unter der Haut entfernen und sie wieder auf die Gans drauflegen. So können Sie dem schweren Gefühl im Magen vorbeugen.

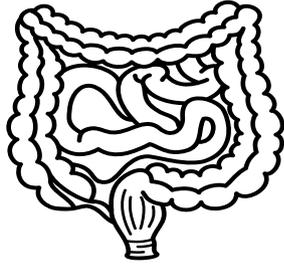
Warum geht uns etwas an die Nieren?



„Das geht mir richtig an die Nieren“ – dieses Sprichwort verwenden viele Menschen, wenn sie etwas extrem belastet oder mitnimmt. Doch woher kommt diese Redewendung eigentlich? Ihr Ursprung geht bis ins Mittelalter zurück. Während die Wissenschaft bis heute keinen Zusammenhang zwischen Stress, Belastung und den Nieren finden konnte, so ging man damals davon aus, dass die Nieren für unseren Sexualtrieb und unser Gefühlsleben verantwortlich sind. Aus diesem Grund wurde damals auch denjenigen, die ihren Ehepartner betrogen hatten, zur Strafe eine Niere entfernt.

Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:



Darmkrebsmonat März

Alles über die Darmkrebsfrüherkennung

Zöliakie

Wenn Getreide dem Körper nicht guttut



Tabuthema Blähungen

Ursachen und Vorbeugung



Darmflora

Die Kraft der Bakterien



Office Workout:

Sport im Büro leichtgemacht

Frühling auf dem Teller

Raffinierte Rezepte mit Bärlauch, Rhabarber und frischen Kräutern



Impressum

Herausgeber

Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

Redaktion

VAU Kommunikation
Eckendorfer Str. 91–93, 33609 Bielefeld
www.vau-kommunikation.de
Chefredaktion: Vanja Unger (M.Sc.)
Redaktion: Wibke Bauer, Dr. Liana Heuer

Anzeigenleitung

VAU Kommunikation
Dr. Liana Heuer
Tel. (0521) 400 78-11
LHeuer@vau-kommunikation.de

Designkonzept & Realisation

Artgerecht Werbeagentur GmbH
Goldstraße 16–18, 33602 Bielefeld
Layout: Alexandra Brünger,
Alicia Retemeier
www.artgerecht.de

Druck

Drake Media GmbH
Carl-Zeiss-Straße 4, 32549 Bad Oeynhausen
www.drake-media.de

Verlag

VAU Kommunikation
Vanja Unger & Dr. Liana Heuer
in Kooperation mit
Mielitz Verlag GmbH
André Mielitz

Erscheinungsweise

4 x im Jahr

Druckauflage

50.000 Exemplare

Piktogramme/Icons

thenounproject

Bildnachweise

©iStock.com: Sakramir, villagemoon, Nikada, Krafla, sveta_zarzamora, RyanKing999, solidcolours, STEFANOLUNARDI, RossHelen, Sasha_Suzi, Mladen Zivkovic, elenaleonova, Juanmonino, Avalon_Studio, fcafotodigital, amenic181, choness, belchonock, seb_ra, Natali_Mis, ilbusca, gilaxia, solidcolours, SilviaJansen, vitapix, DejanKolar, noipornpan, vadinguzhva, EmirMemedovski, Milan_Jovic, Epine_art, Anikaart, Diana Taliun, saemilee, courtneyk, miodrag ignjatovic, inarik, puhhha, narvikk, wallix, trait2lumiere, mseidelch, bluejayphoto, pathara, jutka5, Ockra, picture_istock, gaffera, AlexRaths, AnaBGD, a_namenko, MarsBars, NoirChocolate, Carlo107, man_at_mouse, AndreyPopov, Adaeze Wolf/naturallygood.de

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im März 2019!

Der Online-Wegweiser für Patienten mit chronischen Erkrankungen – www.hilfuermich.de

NEU!
Jetzt auch
für Patienten
mit Colitis
ulcerosa.

Patienten mit Colitis ulcerosa haben viele Fragen.



Auf www.hilfuermich.de finden Patienten Informationen, Orientierung und Unterstützung.

Alle Inhalte entstehen in Zusammenarbeit mit Betroffenen, Patientenorganisationen, Fachärzten und Experten aus dem Gesundheitswesen.



HILFE FÜR MICH
Krankheit. Orientierung. Unterstützung.