

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

**DARMKREBS-
FRÜHERKENNUNG**
kann Ihr Leben retten

REFLUX
Wann man ihn ernst nehmen sollte

**NAHRUNGSMITTEL-
UNVERTRÄGLICHKEIT**
Was ist das eigentlich?

DARM AUSSER TAKT
Welche Rolle Stress spielt

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE



Nicht jede Diagnose muss zu einer Bauchlandung führen.

Damals hat mich die Diagnose
chronisch-entzündliche
Darmerkrankung aus der Bahn
geworfen. Heute kläre ich
über CED auf.

Und wann fängst du an,
Klartext zu reden?

Jetzt mehr erfahren:
meineCED.de





Liebe Leserin, lieber Leser,

regelmäßig zu den von den Krankenkassen unterstützten, schmerzfreien Untersuchungen zur Darmkrebsfrüherkennung und schicken Sie Ihre Liebsten dorthin – sie können deren Leben retten! Mehr Hintergründe zum Thema Darmkrebs finden Sie auf den folgenden Seiten.

Weiterhin widmen wir uns in dieser Ausgabe den Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Je nach Intoleranz können bei Betroffenen bestimmte Lebensmittel unangenehme Beschwerden wie Durchfälle, Bauchschmerzen, Erbrechen, aber auch Müdigkeit oder gar Depressionen auslösen. Wir zeigen auf, welche Lebensmittelintoleranzen es gibt, wie man diese erkennt, ob man betroffen ist und wie man trotz der Diagnose Nahrungsmittelintoleranz ein angenehmes Leben führen kann.

Nicht zuletzt beschäftigen wir uns in diesem Heft mit dem unangenehmen Brennen in der Speiseröhre nach dem Essen. Rund jeder fünfte Deutsche ist von Sodbrennen betroffen – häufig ist es harmlos, doch nicht selten steckt die sogenannte Refluxkrankheit dahinter. Wir haben für Sie zusammengefasst, welche Ursachen hinter ihr stecken können, wie sie behandelt wird und was Sie selbst tun können, um unangenehmes Sodbrennen zu lindern.

Mit der aktuellen Ausgabe von *Bauchmoment* kommt auch der Frühling wieder – und somit startet auch die Allergiesaison. Wir geben Betroffenen wertvolle Tipps, wie sie trotzdem die schöne Jahreszeit genießen können. Weiterhin erfahren Sie, von welchen Vitaminen Ihr Körper jetzt profitieren kann und in welchen Lebensmitteln sie stecken. Und sind Sie gerade gestresst und wollen den Kopf wieder frei kriegen, so verzichten Sie doch einmal für eine gewisse Zeit auf Smartphone, Laptop und Co und berücksichtigen Sie unsere Tipps für ein sogenanntes Digital Detox – vielleicht in Kombination mit einigen unserer Übungen für einen starken Rücken und Bauch und einem leckeren Rezept mit nur fünf Zutaten?

Bezug nehmen auf die aktuelle Lage und Verbreitung des Corona-Virus, liegt uns in dieser Ausgabe besonders am Herzen, Ihnen vor allem eins zu wünschen: Dass Sie gesund bleiben. Folgen Sie den gleichen Hygieneroutinen wie in der Erkältungszeit, berücksichtigen Sie die Empfehlungen der Experten und zeigen Sie sich Ihren Mitmenschen gegenüber solidarisch.

Und vergessen Sie dabei eins nicht: Dennoch das Leben und die ersten Sonnenstrahlen zu genießen!

Ihre Vanja Unger

wir freuen uns, dass Sie mit diesem Exemplar die erste *Bauchmoment*-Ausgabe 2020 in Ihren Händen halten – und hoffen, dass die ersten Monate des Jahres so verlaufen sind, wie Sie es sich gewünscht haben.

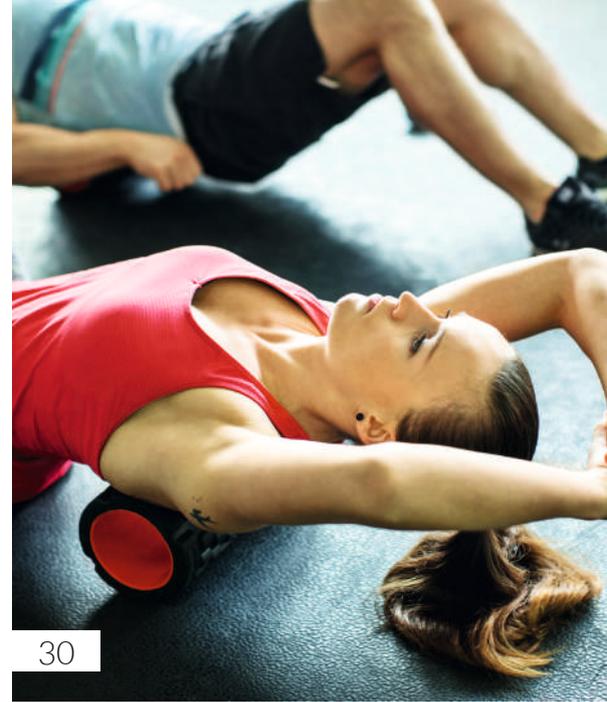
Traditionell ist der März der Monat im Jahr, in dem rund um das Thema Darmkrebs aufgeklärt wird. Ein extrem wichtiges Vorhaben, denn die Erkrankung ist ein stiller Feind im Bauch, die anfangs keine oder nur wenige Symptome aufzeigt und viel zu häufig zum Tode führt – ganz einfach, weil sie zu spät erkannt wird. Laut Robert Koch-Institut erlagen in 2016 knapp 25.000 Deutsche dem Darmkrebs. Zwar sind dies rund 1.000 Menschen weniger als noch in 2014, doch ist die Zahl viel zu hoch, bedenkt man, dass die Krankheit zu nahezu 100 Prozent heilbar ist, wenn sie nur früh genug erkannt wird. Deshalb appellieren wir an Sie: Gehen Sie



14



20



30



34

- 05 **Wissenswertes**
Rund um die Körpermitte

Wissen

- 08 **Darm außer Takt**
Welche Rolle Stress dabei spielt
- 09 **Darmkrebsfrüherkennung kann Ihr Leben retten!**
- 12 **Schon gewusst?**
Sechs Fakten über die Leber, die garantiert überraschen
- 14 **Darmflora**
Die Darmbarriere und ihre Verteidigungslinien

Ratgeber

- 16 **Reflux**
Wann man ihn ernst nehmen sollte
- 19 **Alarm im Darm**
Wenn Lebensmittel Beschwerden verursachen

20 **Lactose, Fructose, Gluten und Histamin**

Die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Überblick

23 **Das große Vitamin-1x1**

Welche Vitamine wichtig sind und in welchen Lebensmitteln sie stecken

26 **Allergiecheck**

Wenn das Immunsystem überreagiert

28 **Ich bin nicht empfindlich, ich bin hochempfindlich!**

Leben

30 **Starke Basis**

Bauch und Rücken stärken und gleich mehrfach profitieren

33 **Digital Detox**

So wird der Kopf wieder frei

34 **Das Schöne liegt so nah**

Die besten Städtetrips in Europa

38 **Abschminken ist Pflicht**

Für eine schöne und gesunde Haut

40 **Give me five**

Leckere Rezepte mit nur 5 Zutaten!

42 **Dies & Das**

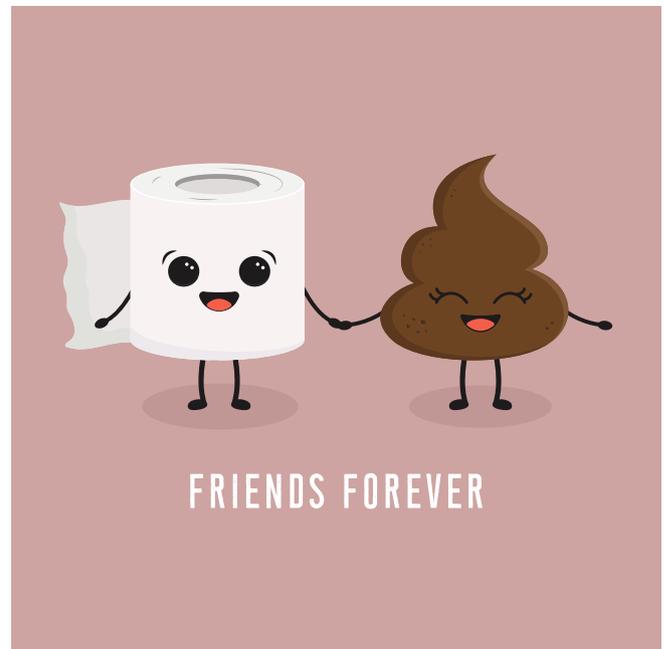
43 **Vorschau/Impressum**

Wissenswertes

Rund um die Körpermitte

Stuhltransplantation – ungewöhnlich, aber effektiv

Dauerhafte Darmprobleme zehren am gesamten Organismus. Durch die Ausscheidung von Toxinen verändert sich die Darmflora und bringt Symptome wie Durchfall, Flüssigkeitsverlust, Fieber und Bauchschmerzen hervor. Reagiert der Körper nicht auf die üblichen Behandlungsmethoden, kann eine Stuhltransplantation für die Besiedlung des Darms mit guten Bakterien sorgen. Dies kann für Patienten mit Antibiotikainduzierter Clostridium difficile Colitis die rettende Maßnahme sein. Für die Colitis ulcerosa sind noch Studien abzuwarten. Bei dem sogenannten fäkalen Mikrobiomtransfer wird Stuhl eines gesunden Spenders mithilfe der Endoskopie in den Darm des Patienten eingebracht. Dafür wird der gesunde Stuhl mit physiologischer Kochsalzlösung gemischt, gefiltert und anschließend mit einem Einlauf oder während einer Koloskopieuntersuchung in den Dickdarm eingeführt.



Leichte Kost am Abend für **fitteren Start** in den Tag

Wer seinem Magen eine lange Nachtruhe gönnt, wird morgens leichter erwachen und sich fitter fühlen. Denn durch die Pause können sich Magen und Darm erholen und regenerieren. Ein spätes Abendbrot, die Chips beim abendlichen Fernsehprogramm oder der Gang zum Kühlschrank vor dem Schlafengehen zwingen Magen und Darm dagegen zur Arbeit, die bis in den nächsten Morgen reicht. Und diese belastet nicht nur den Bauch, sondern auch den Kopf, insbesondere das Gehirn. Denn dies muss die gesamte Nacht die Verdauungsvorgänge leiten und überwachen, indem Hormonausschüttungen gesteuert, Darmbewegungen ausgelöst und toxische Substanzen ausgeleitet werden. Eine regelmäßige Essenspause von 12 bis 18 Stunden kann dagegen Wunder bewirken und zu einem fitteren Start in den Tag führen.

Butter bei Milcheiweißallergie?

Nicht jeder Mensch mag Pflanzenmargarine. Doch was lässt sich tun, wenn der Darm auf Milcheiweiß mit Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit reagiert? Ganz einfach: Mit nur wenigen Schritten lässt sich das störende Milcheiweiß aus der Butter entfernen und ihrem Genuss steht nichts mehr im Weg. Erhitzt man ein Stück Butter im Topf, so gerinnt das Eiweiß und bildet weiße Schleier in der flüssigen Butter. Schöpft man diese mit einem Löffel ab, befindet sich nur noch die geklärte Butter im Topf. Diese anschließend durch ein Leinentuch gießen, auffangen, abkühlen lassen und genießen. In der indischen Küche heißt diese geklärte Butter übrigens Ghee.



Hormone spielen Rolle bei Übergewicht



Es ist kein Geheimnis, dass jeder zweite Deutsche übergewichtig ist. Wir essen zu viel und bewegen uns zu wenig; daher verschiebt sich die Energiebilanz und landet meist in Form von Polstern auf den Hüften. Doch auch das Sättigungsgefühl unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Forschungen haben erwiesen, dass an diesem Prozess auch Hormone beteiligt sind. Essen wir etwas, dehnt sich die Magenwand aus. Hormone melden diesen Tatbestand an das Gehirn. Gleichzeitig muss geklärt werden, ob Wasser oder feste Nahrung in den Magen gelangt sind. Zur Vorbereitung des Stoffwechsels braucht es im Anschluss Insulin, Leptin aus dem Fettgewebe und die Rückmeldung der Mikroorganismen aus dem Darm. Erst mit diesen Informationen kommt das Gehirn zu dem Schluss, dass der Mensch satt ist. Dieser Prozess kann bis zu 20 Minuten dauern. Ein spannendes Forschungsergebnis: Bei übergewichtigen Menschen ist dieser Vorgang zusätzlich zeitverzögert, sie fühlen sich also später satt. Fazit: Zelebrieren Sie die Nahrungsaufnahme. Statt Fast Food im Vorübergehen sollte jeder Mahlzeit wieder Zeit und Muße eingeräumt werden.

Störungen der inneren Uhr können Stoffwechsel beeinflussen

Jede Zelle des Körpers ist ein eigenes Universum und besitzt eine eigene innere Uhr, d.h. sie passt ihre Funktion an einen bestimmten Rhythmus an. Forscher haben herausgefunden, dass Störungen dieser zeitlichen Zellabläufe einen direkten Einfluss auf den Stoffwechsel haben und daher Diabetes begünstigen können. Der Grund: Die zeitlichen Verschiebungen sorgen in den Pankreaszellen dafür, dass die Bereitstellung von Insulin und Glukagon behindert wird, was direkte Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel hat.



Intervallfasten kann Diabetesrisiko senken

Ein Forscherteam vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung stellte bei Tierversuchen einen Zusammenhang zwischen Diabetes und einer hohen Fettzellenansammlung in der Bauchspeicheldrüse der Tiere her. Eine Versuchsgruppe bekam täglich zu fressen, die zweite Gruppe nur jeden zweiten Tag. Das Ergebnis: In der ersten Gruppe bildeten sich viele neue Fettzellen in der Bauchspeicheldrüse. Bei den Tieren der zweiten Versuchsgruppe traten kaum Fetteinlagerungen auf. Fettzellen werden dafür verantwortlich gemacht, eine erhöhte Ausschüttung von Insulin zu provozieren, was nach einiger Zeit zur Entstehung von Diabetes führt. Was bei den Mäusen durch Intervallfasten funktionierte, könnte auch die Lebensqualität des Menschen verändern. Weniger Nahrungsmenge und größere Zeiträume, in denen der Körper keine Nahrung bekommt, können den Fettzellenabbau unterstützen und die Organtätigkeit verbessern.

Darm außer Takt

Welche Rolle Stress dabei spielt



Manch einer kennt es: Eine Prüfung steht an oder man muss trotz Flugangst in den Flieger steigen. Und schon geht es los: Der Magen rumort und schmerzt oder man wird von unangenehmen Durchfällen gequält. Bei manch einem reicht schon der alleinige Gedanke an eine stressige Situation aus, um Magenschmerzen oder Übelkeit auszulösen; die anstehenden Herausforderungen schlagen also buchstäblich auf den Magen. Dies ist für die Betroffenen mehr als unangenehm. Doch stehen diese Symptome wirklich in Zusammenhang mit Stress und Angst? Die Antwort ist: Ja!

Verbindung zwischen Gehirn und Verdauungsorganen leitet Stress weiter

Zwischen Gehirn und Verdauungsorganen gibt es einen heißen Draht, das sogenannte Bauchhirn. Muss das Gehirn mit Stress oder großen psychischen Belastungen fertig werden, bezieht es also Magen und Darm in seine Reaktion mit ein. Ebenso können die unter Spannung stehenden Nerven eine Steigerung der Säureproduktion im Magen bewirken, was sich durch unangenehmes Sodbrennen zeigt. Lang anhaltender Stress kann sogar zu

einer dauerhaft schlechten Durchblutung des Magen-Darm-Trakts führen. Dadurch bildet die Magenschleimhaut aufgrund der unzureichenden Durchblutung weniger Schleim aus und wird so anfällig für Angriffe der Magensäure. Ebenso stressig ist für den Magen der Konsum von Nikotin und Alkohol, da diese die Produktion der Magensäure erhöhen. Auch übermäßiger Kaffeekonsum kann bei einigen Menschen Magenschmerzen oder Sodbrennen hervorrufen.

Hält der stressige Zustand über einen längeren Zeitraum an, kann es zu langfristigen Symptomen wie innerer Unruhe, Schlafproblemen oder Konzentrationsmangel ohne ersichtlichen Anlass kommen. Doch keine Sorge – wenn Sie ein paar Dinge im Alltag beachten und zu Ihrer inneren Ruhe finden, können Sie Ihren gestressten Magen zur Ruhe bringen. Schlägt Ihnen Stress regelmäßig auf den Magen, so können Ihnen folgende Tipps helfen, die Verdauungsorgane zu beruhigen.



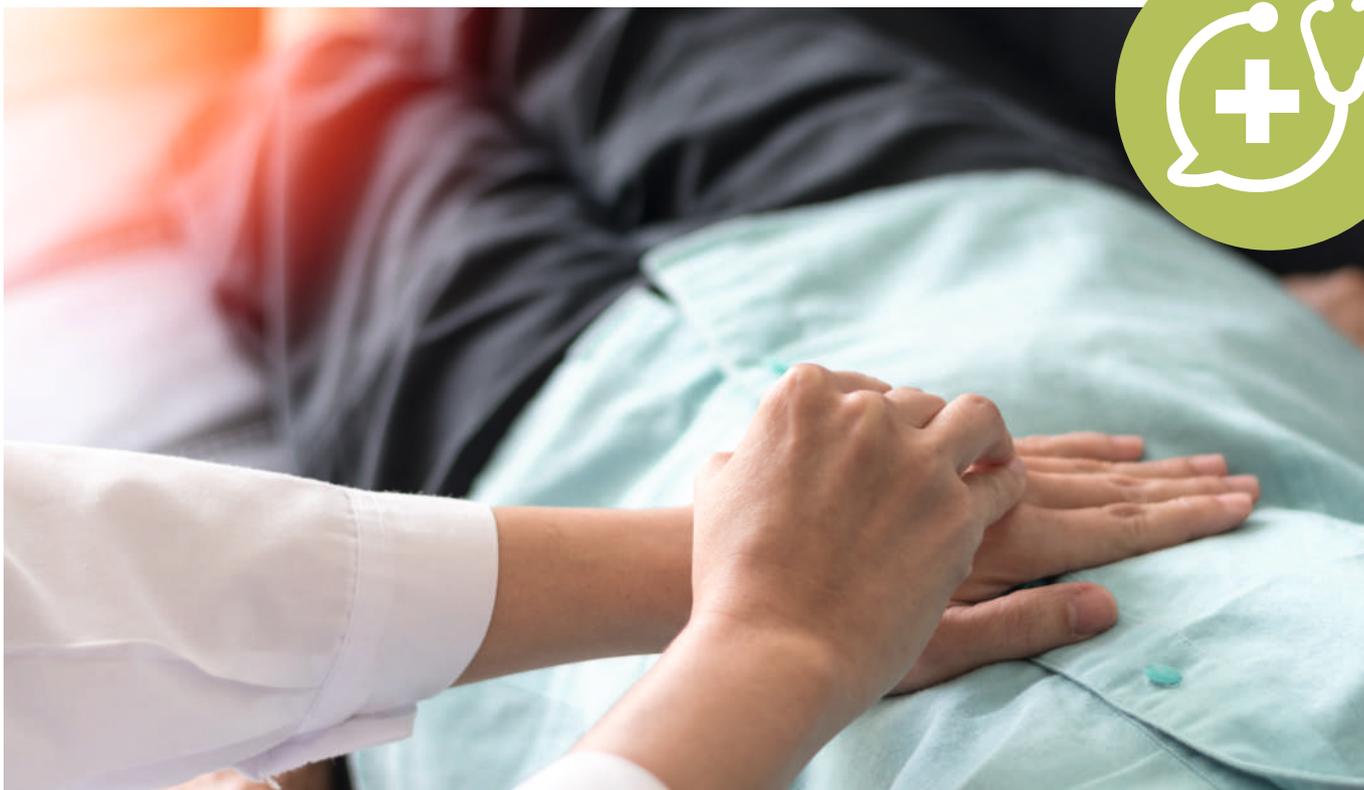
- Eine Auszeit nehmen**
 Sofern es Ihnen möglich ist, nehmen Sie ein heißes Bad. Auch können regelmäßige Atemübungen oder Entspannungstechniken wie Yoga, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training für Ausgeglichenheit sorgen.
- Auf natürliche Entspannung setzen**
 Gegen Nervosität und innere Unruhe haben sich u.a. die Wirkstoffe folgender Pflanzen bewährt: Hopfen, Baldrian, Melisse, Lavendel, Passionsblume, Johanniskraut.
- In Verzicht üben**
 Wenn möglich, schränken Sie den Konsum von Nikotin, Alkohol und Koffein stark ein. All drei können die innere Unruhe und Magenbeschwerden noch verstärken.
- In Bewegung bleiben**
 Treiben Sie Sport! Er hilft dabei, zu innerer Ausgeglichenheit zu finden. Während der Arbeitszeit kann eine kleine Pause in Form von Spaziergängen an der frischen Luft Wunder bewirken.



Darmkrebsfrüherkennung kann Ihr Leben retten!

Darmkrebs gehört zu den am häufigsten auftretenden Krebsarten. Laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten des Robert Koch-Instituts waren im Jahr 2016 11,1 Prozent der Frauen und 12,5 Prozent der Männer in Deutschland von einer Neuerkrankung betroffen. Die gute Nachricht: Niemand steht Darmkrebs machtlos gegenüber. Der wichtigste Aspekt im Umgang mit der Krebsart ist die sogenannte Früherkennung. Die umfasst ebenso die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen wie auch das Eindämmen der Risikofaktoren. Früh genug erkannt, besteht eine nahezu 100-prozentige Chance auf Heilung.





Der menschliche Darm – ein Wunderwerk

Der menschliche Darm ist ein wahres Meisterstück. Mit bis zu acht Metern nicht nur unser größtes inneres Organ, leistet er täglich Schwerstarbeit. Dabei ist er eigentlich ein echtes Sensibelchen. Der Grund dafür liegt in Millionen von Nervenzellen. Diese sorgen für eine direkte Verbindung zu unserem Gehirn. Man kann also durchaus sagen, dass die beiden einen echten Draht zueinander haben. Umgangssprachlich gilt unser Darm sogar als das zweite Gehirn. Und wie das Original ist auch der Darm auf eine gute Versorgung angewiesen, damit er seinen Aufgaben nachkommen kann. Diesbezüglich erweist er sich als echtes Multitasking-Genie. Während er die ihn durchwandernde Nahrung und Flüssigkeit auf verwertbare Bestandteile durchforstet, muss der Dickdarm alles gleichzeitig in einen leicht verdaulichen Speisebrei verwandeln. Der Dünndarm gibt die erforderlichen Nährstoffe an den Blutkreislauf ab. Zugleich sorgt unser Dickdarm dafür, dass wir Nahrungsreste ausscheiden können, ohne dabei auszutrocknen. Und parallel dazu muss sich unser Darm noch mit Krankheitserregern und Giftstoffen herumschlagen. Stress und

eine falsche Ernährung sind die Faktoren, die ihm besonders zu schaffen machen. Auf diese Umweltreize reagiert unser Darm mit Transportstörungen. Blähungen, Verstopfungen und Durchfall sind dann die für uns unangenehm spürbaren Folgen. Wer zudem bereits bei den kleinsten Wehwehchen zu einem Antibiotikum greift, macht es dem Darm zusätzlich schwer. Denn Antibiotika beseitigen Bakterien pauschal und machen dabei auch vor den guten Darmbakterien der Darmflora nicht halt.

Darmkrebs: Der stille Feind im Bauch

Während gelegentliche Transportstörungen noch zu den eher harmlosen Problemen unseres Darms gehören, schaffen es mitunter auch ernst zu nehmende Erkrankungen, sich in unserem Darm festzusetzen, wie zum Beispiel Darmkrebs.

Bei Darmkrebs handelt es sich um einen bösartigen Tumor, der unseren Dick- oder Mastdarm befällt. Der medizinische Fachausdruck dafür lautet: kolorektales Karzinom. Die Krankheit entwickelt sich üblicherweise aus gutartigen Darmpolypen, die man zunächst nicht spürt. Fatalerweise beginnt sie zunächst ohne spürbare Auswirkungen.

Treten Krankheitssymptome wie Verstopfungen, Durchfälle oder Blut im Stuhl und gegebenenfalls eine Gewichtsabnahme auf, so sollte man spätestens jetzt einen Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen aufsuchen. Wird Darmkrebs früh genug erkannt, so ist er gut behandelbar.

Blick in Darm sorgt für Klarheit

Grundsätzlich sollten alle spür- und sichtbaren Veränderungen des Darms nicht unbeachtet bleiben und ärztlich abgeklärt werden. Für Menschen, die aufgrund Ihres Alters zur Risikogruppe für Darmkrebs gehören, empfiehlt es sich, zusätzlich Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch zu nehmen.

Um Darmkrebs zu diagnostizieren, setzen sich Ärzte zunächst mit der Krankengeschichte des Patienten auseinander. Verschiedene Fragen zum Gesundheitszustand bzw. Familienerkrankungen helfen dabei, die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung besser einzuschätzen. Im zweiten Schritt folgt eine körperliche Untersuchung, die zunächst äußerlich stattfindet. Dazu gehört das Abtasten des Bauches.

Eine weitere Stufe der Diagnostik führt über eine digital-rektale Untersuchung in deren

Rahmen ein Arzt den Enddarm mit dem Finger abtastet, um Tumore, die sich an dieser Stelle befinden, zu ertasten. Eine weitere gängige Methode besteht in einer immunologischen Stuhluntersuchung, um mögliche (nicht sichtbare) Blutungen zu ermitteln.

Der zentrale Bestandteil einer Vorsorgeuntersuchung ist die Darmspiegelung. Sie vermittelt einen genauen Eindruck von den Darmwänden und Darmschleimhäuten. Eine Darmspiegelung erfolgt unter Einsatz eines Mittels, das zu einem Kurzschlaf führt und mögliche Schmerzen mildert – meist sind die Patienten dabei völlig schmerzfrei. Ein flexibles Endoskop, also eine mit Licht ausgestattete Kamera, wird vom Arzt in den Darm eingeführt. Das Endoskop ist gleichzeitig wie eine Röhre aufgebaut, durch die sich weitere Instrumente im Darm nutzen lassen. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, Gewebeproben zu entnehmen oder Darmpolypen – die Vorstufe von Darmkrebs – zu entfernen und so den Ausbruch der Krankheit zu verhindern.

Mit bis zu 8 Metern ist der Darm unser größtes inneres Organ

Der sicherste Weg, um Darmkrebs festzustellen, bleibt die Darmspiegelung. Falls sich diese aus bestimmten Gründen nicht durchführen lässt, können Ärzte auf eine virtuelle Darmspiegelung in Form einer Computertomografie, kurz CT, zurückgreifen. Weitere Untersuchungen, beispielsweise mittels Ultraschall, geben bei der Diagnose Darmkrebs Aufschluss darüber, wie weit ein Darmkrebs bereits fortgeschritten ist.

Wer hat ein erhöhtes Risiko zu erkranken?

Neben Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sowie Übergewicht begünstigen vor allem auch genetische Faktoren wie Vererbung oder Genmutationen sowie das Alter Darmkrebs. Dies geschieht insbesondere im Zusammenspiel mit weiteren Risikofaktoren. Der genetisch bedingte Darmkrebs kann sich bereits in jungen Jahren bilden, während Dickdarmkarzinome mit großer Mehrheit nach dem 50. Lebensjahr auftreten. Bei Menschen, die bereits in der Vergangenheit mit Darmerkrankungen zu kämpfen hatten oder an einer chronischen Darmerkrankung leiden erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, auch an Darmkrebs zu erkranken. Das betrifft auch Patienten, die an der Typ-2-Zuckerkrankheit Diabetes mellitus leiden.

Eins ist jedoch klar: Wird Darmkrebs früh genug erkannt, muss niemand daran sterben! Deshalb legen wir Ihnen ans Herz: Gehen Sie zur Darmkrebsfrüherkennung, die von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt wird, und schicken Sie auch Ihren Partner dorthin – die Untersuchung tut nicht weh und kann ihr Leben retten!

Auf einen Blick: Darmkrebsfrüherkennung der gesetzlichen Krankenkassen

Früherkennungsprogramm für Menschen ab 50

Darmkrebs ist eine Krankheit, die sehr langsam über mehrere Jahre und häufig von den Betroffenen unbemerkt voranschreitet. Nimmt man Beschwerden wahr, ist der Darmkrebs in den meisten Fällen schon fortgeschritten. Mit dem Alter steigt das Risiko einer Erkrankung und Männer sind deutlich gefährdeter als Frauen.

Aus diesem Grund gibt es für Menschen ab 50 Jahre das Früherkennungsprogramm. Teil des Programms sind Beratungsgespräche mit einem Magen-Darm-Arzt sowie in regelmäßigen Abständen ein Test auf unsichtbares Blut im Stuhl und die Darmspiegelung.

Übersicht der Untersuchungsansprüche

Ab 50 Jahre

- Beratung beim Arzt über Ziel und Zweck des Darmkrebsfrüherkennungsprogramms
- jährlich immunologischer Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl
- Männer haben Anspruch auf die Vorsorge-darmspiegelung

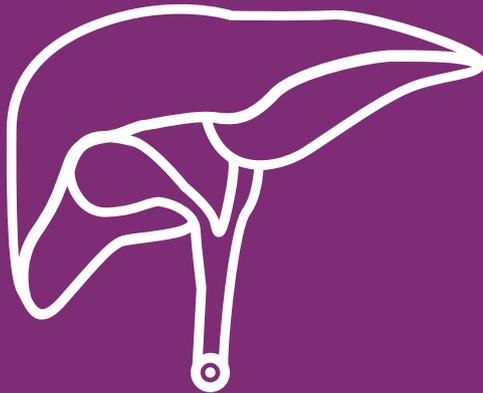
Ab 55 Jahre

- zweite Beratung über Ziel und Zweck des Darmkrebsfrüherkennungsprogramms
- Patientenaufklärung zur Koloskopie (Darmspiegelung)
- Darmspiegelung
- nach zehn Jahren zweite Darmspiegelung oder alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl
- Alle Anspruchsberechtigten werden von der jeweiligen Krankenkasse angeschrieben und über die verschiedenen Möglichkeiten aufgeklärt.

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

SCHON GEWUSST?

Sechs spannende Fakten über die
Leber, die garantiert überraschen



Uns ist etwas über die Leber gelaufen, wenn wir schlechte Laune haben, wir sprechen frei von der Leber weg, um unseren Gefühlen Luft zu machen – dass die Leber eine zentrale Rolle für uns spielt, spiegelt sich bereits in unserer Sprache wider. Zu Recht: Sie versorgt uns mit Energie, denn in der Leber wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt, werden wichtige Nährstoffe gespeichert und wenn notwendig wieder an den Körper abgegeben. Doch das ist nicht alles: *Bauchmoment* hat sechs überraschende Fakten über die Leber zusammengefasst, die Sie garantiert noch nicht kennen.



Gut im Fluss

Mehr als ein Viertel des Blutes, das vom Herzen in den Kreislauf gepumpt wird, fließt jede Minute durch die Leber (im Gehirn ist es nur ein Sechstel).



Einfluss auf Libido

Das seelische Befinden und die Leber stehen im direkten Zusammenhang: Ist die Leber zu erschöpft, um Cholesterin herzustellen oder zu verarbeiten, wirkt sich das negativ auf die Produktion von Sexualhormonen aus.



Unterschätzte Todesursache

Weltweit gehören Lebererkrankungen zu den häufigsten Todesursachen. Gründe sind in der Regel Übergewicht, Zuckerkrankheit, übermäßiger Alkoholkonsum oder eine Infektion mit Hepatitisviren.



Echtes Schwergewicht

Die Leber ist mit durchschnittlich 1,5 kg Gewicht das schwerste Organ des Körpers.



Koffeinhaltiger Schutz

Kaffee verringert das Risiko einer Tumorbildung in der Leber und schützt so vor Leberkrebs.



Zentrale der Gefühle

Im Altertum galt die Leber als der Sitz der Leidenschaften und Empfindungen.

- ✓ Optimale Nährstoffversorgung bei Fructoseintoleranz
- ✓ Frei von Fructose und Lactose

fructonorm

Nahrungsergänzung bei Fructoseintoleranz & Fructosemalabsorption

Nährstoffmangel durch Fructoseintoleranz und Fructosemalabsorption

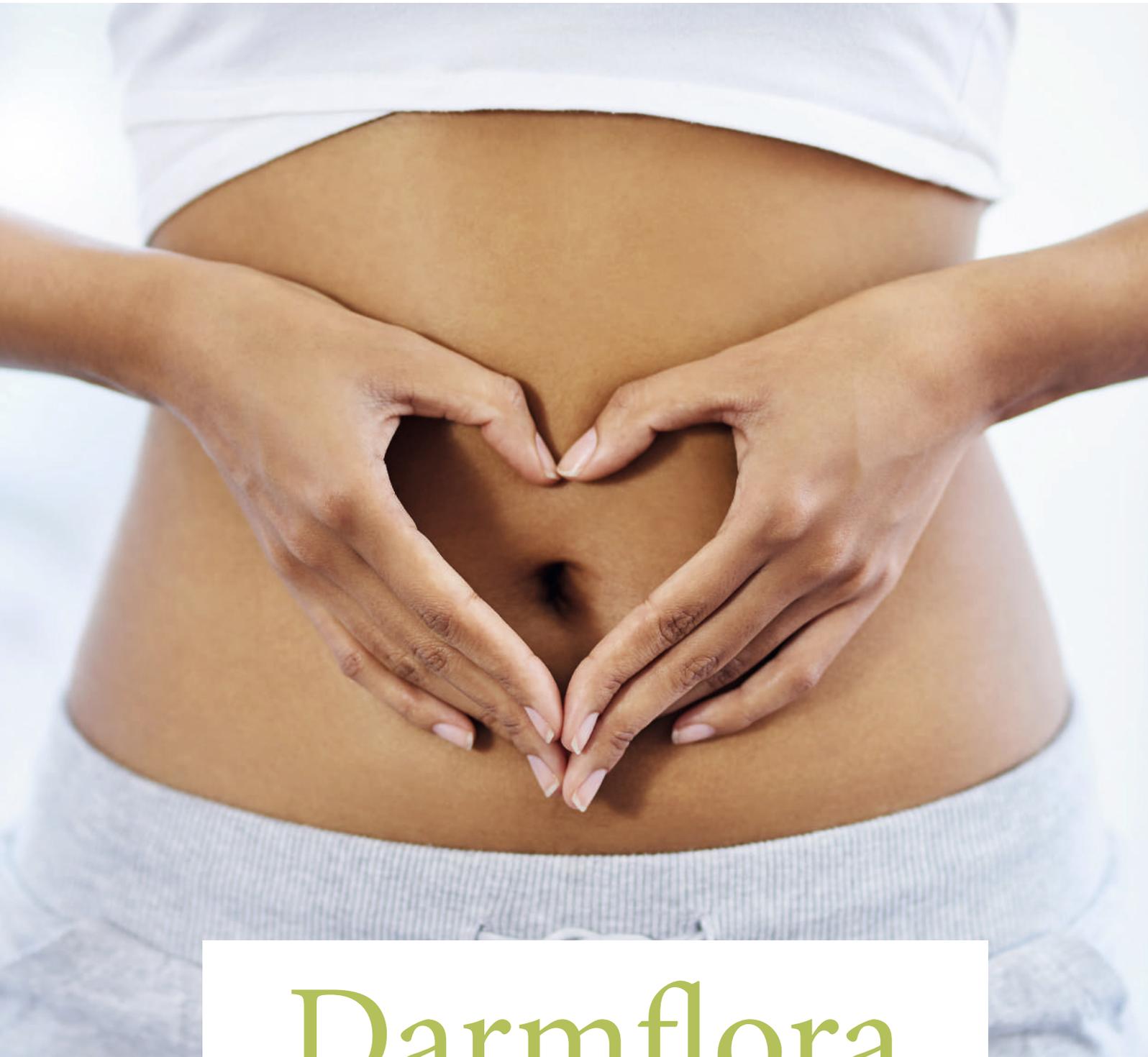
Jeder Dritte leidet unter Fructoseintoleranz. Viele Betroffene müssen deshalb auf fructosehaltige Lebensmittel verzichten.

Das Ergebnis: ein Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und insbesondere an Folsäure und Zink. Dies kann gravierende Folgen für die Gesundheit haben.

Optimale Nährstoffversorgung bei Fructoseintoleranz

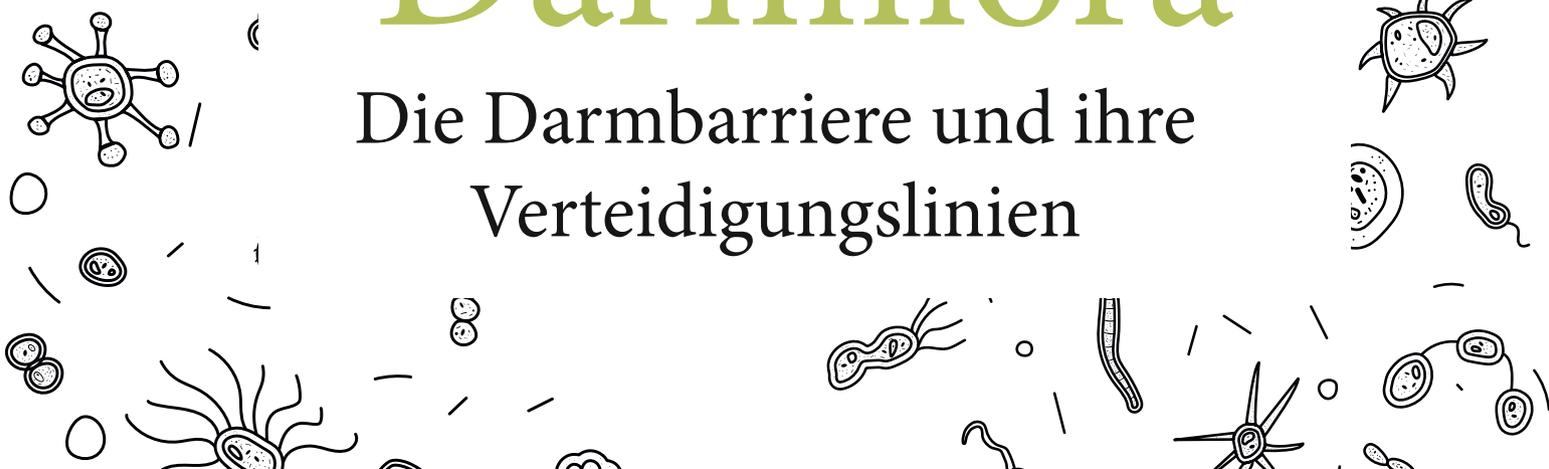
Fructonorm ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen, die unter Fructoseintoleranz oder Fructosemalabsorption leiden, abgestimmt. Das Nahrungsergänzungsmittel versorgt Betroffene mit der optimalen Zufuhr an allen wichtigen Spurenelementen, Nährstoffen und Vitaminen – und das erfolgreich seit 15 Jahren.

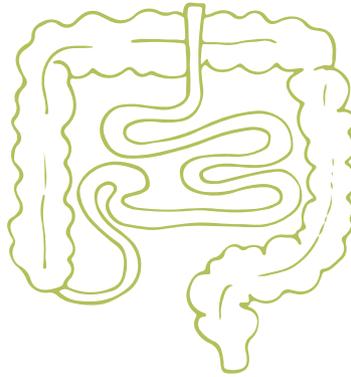




Darmflora

Die Darmbarriere und ihre
Verteidigungslinien





Der Darm und vor allem die Darmflora werden noch nicht lange in der Öffentlichkeit thematisiert. Und doch ist das Wissen um die Bedeutung für unsere Gesundheit schon sehr alt. Es ist also höchste Zeit, unserem Verdauungssystem die Beachtung zu schenken, die ihm zukommt – *Bauchmoment* hat die Fakten auf den Punkt gebracht.

Schon Hippokrates (460–370 v. Chr.) vertortete im gesunden Darm die „Wurzel aller Gesundheit“, asiatische Kulturen achten den Bauch – und damit unser Verdauungssystem – schon seit langer Zeit als Sitz der Gesundheit und der Seele. Es brauchte jedoch bis ins 17. Jahrhundert und zum Bau des ersten Mikroskops, bis die winzig kleinen, in der Regel einzelligen Bakterien im Darm überhaupt nachgewiesen werden konnten. Bis heute ist ein Großteil der vielfältigen Bakterienarten noch immer unerforscht. Dass spezielle Bakterien, die die sogenannte Darmflora bilden, wichtige Funktionen in unserem Darm übernehmen, ist zwischenzeitlich eindrucksvoll belegt – auch wenn dies zunächst widersprüchlich klingt.

Was der Darm mit der Pflanzenwelt zu tun hat

Der Begriff, mit dem wir heute selbstverständlich umgehen, muss stutzig machen: Das Wort „Flora“ kommt aus dem Lateinischen und war einst der Name der römischen Göttin der Jugend und der Blumen. Seit dem 16. Jahrhundert wird damit die Vielfalt der Pflanzenwelt umschrieben, mit Fauna hingegen die Tierwelt. Wäre Darmfauna da nicht sinnvoller? Grundsätzlich ja, aber die Bakterien wurden zunächst den Pflanzen zugerechnet, die Wortschöpfung war demnach logisch – und sie hat sich gehalten.

Sprechen wir heute von der Darmflora, sind damit alle im Darm lebenden mikroskopisch kleinen Organismen gemeint. Allen voran

dominieren Bakterien das Geschehen, die 99 Prozent der Darmflora ausmachen. Darüber hinaus finden sich hier neben Hefepilzen auch Viren in unterschiedlicher Zusammensetzung. Während im Magen schon wegen des sauren Milieus verhältnismäßig wenig Bakterien überleben, steigt deren Dichte im Verlauf des Darms. Die höchste Konzentration ist im Dickdarm zu finden.

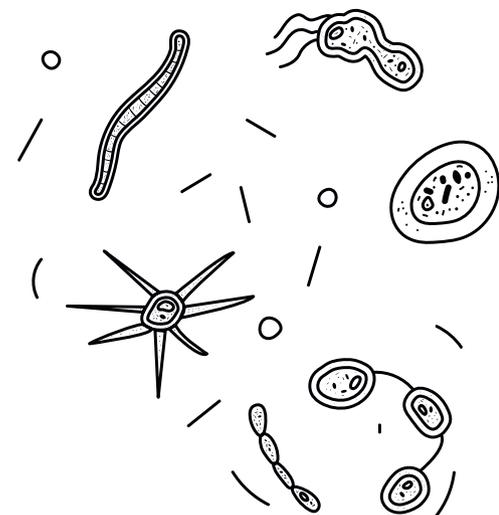
Wofür brauchen wir eine gesunde Darmflora?

Viele der zu einer gesunden Darmflora zählenden Bakterien arbeiten als Resteverwerter, indem sie bestimmte unverdauliche Nahrungsbestandteile wie Ballaststoffe abbauen. Dabei produzieren sie kurzkettige Fettsäuren, die wiederum den Darmzellen als Energiequelle dienen. Und nicht nur das: Rund zehn Prozent der aufgenommenen Kalorien werden durch diesen Vorgang unserem Stoffwechsel zugeführt. Nicht zu unterschätzen ist auch die Vitaminproduktion – beispielsweise werden die B-Vitamine im Darm hergestellt.

Eine gesunde Darmflora schützt uns aber auch vor schädlichen Bakterien, die zwar im Darm vorhanden sind, sich so aber nicht übermäßig ausbreiten können. Die nützlichen Darmbakterien produzieren teilweise Abwehrstoffe, verbrauchen aber auch den Sauerstoff und die Nahrung – sie konkurrieren also erfolgreich mit den krank machenden Erregern und bilden eine erste Verteidigungslinie der Darmbarriere. Die zweite bilden sie an der Darmwand, die sie besetzen

und abdichten und somit verhindern, dass Schadstoffe oder Krankheitserreger ins Blut gelangen können.

Und nicht zuletzt trainiert die Darmflora das Immunsystem: Das muss nämlich zuverlässig unterscheiden können, welche Darmbakterien und Stoffe zu bekämpfen und welche zu tolerieren sind. Fehler bei dieser Einordnung äußern sich dann als Allergien oder Autoimmunerkrankungen, es werden also die falschen Faktoren als Schadstoffe angegriffen. Umso wichtiger ist eine gesunde Darmflora, die das Immunsystem stimuliert und für ein Gleichgewicht der Darmbewohner sorgt – dann sind wir auch gut gegen Infekte aufgestellt.



Reflux

Wann man ihn ernst nehmen sollte



Ein unangenehmes Brennen in der Speiseröhre nach dem Essen, das Aufstoßen von Magensäure – die meisten Menschen haben bereits Bekanntschaft mit Sodbrennen gemacht. Sorgen löst dies jedoch meist nicht aus, denn die Gründe sind in der überwiegenden Zahl der Fälle harmlos. Doch nicht selten steckt die Refluxkrankheit dahinter. Hiervon ist die Rede, wenn die typischen Symptome über einen längeren Zeitraum wahrgenommen und mindestens zweimal die Woche auftreten. Aber um was genau handelt es sich dabei und was können Betroffene tun?

Wie macht sich Reflux bemerkbar?

Viele haben es bereits erlebt: Nach Feierlichkeiten mit alkoholhaltigen Getränken und fettreichem, üppigem Essen fließt der schwer verdauliche Mageninhalt zurück in die Speiseröhre. Fachleute sprechen in einem solchen Fall von Reflux. Damit gemeint ist der Rückfluss von Magensäure sowie teilweise auch Gallensäure in die Speiseröhre, welche der Schließmuskel des Magens aus unterschiedlichen Gründen nicht zurückhalten kann. Und weil die Zellen der Säure nahezu schutzlos ausgeliefert sind, verursacht Reflux eine Reihe verschiedener Beschwerden. Typische Symptome sind Sodbrennen mit zum Teil ausstrahlenden Schmerzen sowie saures Aufstoßen. Insbesondere nach dem Essen, im Liegen oder beim Bücken macht sich die Pein bemerkbar. Verstärkt werden die Beschwerden insbesondere durch die eigene Ernährungsweise. Wenn also etwa die Augen mal wieder größer als der Magen ausfallen. So wirken sich scharf gewürzte, fettreiche Speisen, Nikotin und Alkohol ungünstig auf die Refluxkrankheit aus, indem sie zu einem Überschuss an Magensäure führen.

Reflux kann zu Luftnot führen

Reflux geht nicht selten auch mit Schmerzen im Oberbauch einher, welche eher einen Reizmagen oder ein Ulkus vermuten lassen. Betroffene berichten zudem von Schlafstörungen, chronischer Heiserkeit und teilweise sichtbaren Entzündungen. Gefürchtet ist die Entwicklung des sogenannten Barrett-Ösophagus, der häufig mit einer Rückflusserkrankung zusammen vorkommt. Darunter leiden ungefähr zehn Prozent derjenigen Patienten, die aufgrund einer chronischen Refluxerkrankung eine Entzündung der unteren Speiseröhre aufweisen. Bei diesen Patienten ist das Risiko von Speiseröhrenkrebs deutlich erhöht. Auch bei dem Gedanken, dass die

Beschwerden der Refluxerkrankung gar Luftnotattacken beziehungsweise Asthmaanfälle auslösen können, dreht sich so manchem Betroffenen der Magen um.

Ursachen sind vielfältig

Doch warum genau schlägt den Betroffenen die Situation so schwer auf den Magen? Reflux kann vielfältige Gründe haben. Nicht selten tritt die Erkrankung im Zusammenhang mit einer Magenentleerungsstörung auf. Auch eine Erschlaffung des unteren Speiseröhrenschließmuskels, beispielsweise in der Schwangerschaft hormonell bedingt, kann die Ursache sein. Die häufigste Ursache ist der Zwerchfellbruch. Diabetes oder die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente sowie Psychopharmaka können den Reflux begünstigen. In die Speiseröhre steigt die Magensäure zudem umso leichter auf, wenn sich im Bauchraum der Druck erhöht. Dies ist beispielsweise bei ausgeprägten Blähungen, einengender Kleidung oder auch bei Übergewicht der Fall.

Reflux ist keine Randerscheinung

Es kommt vergleichsweise oft vor, dass der Magen aufgrund von Reflux rebelliert. Unter den Beschwerden leiden hierzulande regelmäßig etwa 20 Prozent der Bevölkerung. Die Symptome verschwinden oft von selbst. Doch einige Menschen leiden jahrelang unter der Qual der Beschwerden, welche ihre Lebensqualität stark beeinträchtigen. In der Medizin wird Reflux mit GERD (Gastro-Esophageal Reflux Disease) abgekürzt. Neben der Helicobacter-pylori-Infektion und Karies ist GERD die häufigste Erkrankung des oberen Verdauungstrakts. In den vergangenen Jahren scheinen Inzidenz und Prävalenz anzusteigen; Letztere erreicht inzwischen bis zu 15 Prozent. GERD tritt in zwei unterschiedlichen Formen auf:

1. NERD: Ist definiert als die Rückflußerkrankung ohne eine sichtbare Veränderung der Speiseröhrenschleimhaut. Sie steht für die häufigste Manifestationsform, denn über 50 Prozent gehören dieser Gruppe an. Relevant ist, dass die vorliegenden Beschwerden die Lebensqualität beeinträchtigen müssen. NERD kommt bei Vorliegen folgender Faktoren häufiger vor: Helicobacter-pylori-Infektion, weibliches Geschlecht, Fehlen einer Hiatushernie, niedriger Body-Mass-Index (BMI), jüngerer Alter.

2. ERD: Sie ist definiert als durch Reflux ausgelöste, endoskopisch sichtbare Läsionen. Dabei handelt es sich zumeist um Erosionen (Refluxösophagitis). Derartige Läsionen weist weniger als die Hälfte der Refluxkranken auf.

So wird Reflux diagnostiziert

Wer über mehrere Wochen mit Reflux zu kämpfen hat und wem die Symptome schwer zu schaffen machen, sollte einen Arzt konsultieren. Bei der Beurteilung der Reflux- sowie Geschwüererkrankungen hat eine Magenspiegelung (Gastroskopie) die beste Aussagekraft. Der nüchterne Patient schluckt hierzu unter örtlicher Betäubung und/oder einer Schlafspritze einen flexiblen, beweglichen Schlauch mit einer Videochipkamera an der Spitze. Dank einer Optik kann der behandelnde Arzt direkt die Oberfläche der Organe begutachten. Über eine Magenspiegelung lassen sich ferner



Gewebeproben völlig schmerzlos entnehmen. Zudem können Fremdkörper entfernt sowie Blutungen gestillt werden. Neben der Magenspiegelung stehen zur Funktionsdiagnostik auch die Druckmessung (Manometrie) und die Säuremessung (pH-Metrie) der Speiseröhre zur Verfügung. Unverzichtbar sind diese Untersuchungen vor allem dann, wenn der Arzt eine Operation in Erwägung zieht, welche die Verbesserung der Ventilfunktion am Mageneingang zum Ziel hat.

Welche Therapieformen sich gegen Reflux bewährt haben

Ist es unumgänglich, sollten Betroffene auf ärztlichen Rat hin säurehemmende Medikamente zu sich nehmen. Dabei sind die sogenannten Protonenpumpenhemmer (auch Protonenpumpeninhibitoren; kurz: PPI), wie zum Beispiel Omeprazol, Esomeprazol, Lansoprazol, Rabeprazol oder Pantoprazol, die am stärksten wirksame Substanzklasse. Sie hemmen weitestgehend die Säurebildung im Magen und sorgen somit dafür, dass aus dem Verdauungsorgan keine Säure in die Speiseröhre zurückfließen kann. Die Medikamente werden seit Jahren zur Therapie von Reflux eingesetzt. Hinsichtlich der Wirkung der PPI gibt es zahlreiche Daten zur Langzeitsicherheit. Für die Hemmer spricht, dass deren Einnahme auch über längere Zeit möglich ist, ohne unerwünschte Auswirkungen auf den Körper befürchten zu müssen. Bei ungefähr 70 Prozent der Betroffenen führen PPI zu einem zufriedenstellenden Therapieeffekt. Sollten die Magensäurehemmer alleine nicht helfen, kann die Einnahme von gallensäurehemmenden Medikamenten nach dem Essen die Beschwerdefreiheit erreichen. Ein Teil der Refluxpatienten eignet sich für eine chirurgische Therapie. Vier randomisierte Studien haben sich dem Vergleich von medikamentöser und operativer Therapie angenommen. Hierbei bescheinigt die europäische LOTUS-Multicenterstudie beiden Therapiemethoden eine sehr gute Effektivität mit einer Ansprechrquote nach fünf Jahren von über 85 Prozent.

Neuere Verfahren wie das Einbauen eines Magnetbandes und einer Elektrostimulation der Speiseröhre müssen ihre Eignung in Langzeituntersuchungen erst beweisen.



TIPPS

WIE BETROFFENE SELBST FÜR LINDERUNG DER BESCHWERDEN SORGEN KÖNNEN

Wenn Reflux die Betroffenen bei vollem wie auch nüchternem Magen überkommt, gibt es einige Dinge, die sie auch ohne ärztlichen Beistand tun können. Hilfreich ist es:

- zahlreiche kleine Mahlzeiten mit viel Eiweiß sowie wenig Fett zu sich zu nehmen
- die letzte Speise nicht zu spät am Abend einzunehmen
- das Kopfteil des Bettes zu erhöhen
- das Rauchen einzustellen
- Stress zu vermeiden
- Übergewicht zu reduzieren
- auf einengende Kleidung zu verzichten
- möglichst wenig Alkohol zu konsumieren
- von kohlenstoffhaltigen und säurehaltigen Getränken wie Fruchtsäften weitestgehend abzusehen
- Gerichte möglichst nicht scharf zu würzen
- süße Speisen wie Schokolade zu vermeiden

Diverse Studien konnten bereits die Wirksamkeit einiger dieser Präventivmaßnahmen bestätigen. Fall-Kontroll-Studien konnten etwa belegen, dass in Korrelation zu einer BMI-Reduktion eine Besserung der Beschwerden eintritt. Ebenso konnte nachgewiesen werden, dass eine Meidung von Spätmahlzeiten mit einer Besserung der nächtlichen Refluxsymptome einhergeht. Das gleiche Resultat wird mit der Erhöhung des Kopfendes des Bettes erreicht, wie randomisierte Studien zeigen konnten.



Alarm im Darm

Wenn Lebensmittel Beschwerden verursachen

Während für die einen Milch, Obst und Brot auf dem täglichen Speiseplan stehen, bereiten sie anderen schon beim Anblick Bauchschmerzen. Wer unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet, muss sich beim Verzehr bestimmter Lebensmittel zurückhalten. Ausgelöst wird sie je nach Intoleranz durch bestimmte Substanzen wie Fructose, Milchzucker, Histamin oder sogar Gluten, die im Verdauungssystem schlecht abbaubar sind.

Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen: Hat man nach dem Essen regelmäßig Probleme, so steht schnell eine Lebensmittelunverträglichkeit im Verdacht. Wer sichergehen will, sollte Tests bei einem Magen-Darm-Arzt, dem sogenannten Gastroenterologen, durchführen lassen. Dieser kann zuverlässig feststellen, inwiefern es sich um eine Allergie oder eine Unverträglichkeit handelt. Gerade diese beiden unterschiedlichen Erkrankungen werden oftmals durcheinandergebracht. Bei Umfragen gibt fast jeder dritte Befragte an, gegen bestimmte Nahrungsmittel allergisch zu sein. Wissenschaftler und Ärzte sehen dies jedoch anders: Tatsächlich sollen nur zwei bis drei Prozent der Deutschen wirklich an einer Nahrungsmittelallergie leiden – viel häufiger handelt es sich dagegen um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Doch viele Betroffene verwechseln diese mit einer Allergie gegen Nahrungsmittel und verzichten ohne klare Diagnose auf mehr Lebensmittel, als sie eigentlich müssten. Dabei gibt es zwischen beiden Formen einen klaren Unterschied in der Ursache.

Nahrungsmittelunverträglichkeit ist keine Allergie

Bei einer Allergie glaubt das Immunsystem, dass die in Lebensmitteln enthaltenen Substanzen, die normalerweise harmlos sind, gefährlich für den Körper sind. Als Folge produziert es Antikörper, um die vermeintlich schädlichen Stoffe zu bekämpfen. Typische Symptome, unter denen Allergiker daraufhin leiden, können eine laufende Nase, Schwellungen oder Juckreiz sein.

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit treten in der Regel andere Symptome auf als bei einer Allergie. Leitsymptome bei einer Fehlverwertung sind Beschwerden wie Blähungen, Durchfall, Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen. Jedoch ist bei einer reinen Unverträglichkeit nicht das Immunsystem beteiligt. Außerdem ist es bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit meist nicht nötig, dass auf das auslösende Lebensmittel vollständig verzichtet wird. Im Gegenteil: Es kann in einer bestimmten Menge sogar gut vertragen werden. Für eine kompetente Diagnose und Beratung empfiehlt es sich daher, einen Arzt aufzusuchen, anstatt auf gut Glück ein oder mehrere Lebensmittel komplett zu meiden.

Lactose, Fructose, Gluten & Histamin

Die häufigsten Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten im Überblick



Nahrungsmittelunverträglichkeit – was zunächst als Modekrankheit abgetan wurde, scheint sich heutzutage zu einem Volksleiden zu entwickeln. *Bauchgefühl* kennt die vier häufigsten Nahrungsmittelintoleranzen und stellt ihre Ursachen sowie Symptome vor. Hat man das Gefühl, unter einer Unverträglichkeit zu leiden, sollte man einen Magen-Darm-Arzt aufsuchen und vor allem eins tun: nicht verzweifeln, denn mit Nahrungsmittelintoleranzen kann man gut leben.

LACTOSEINTOLERANZ

Rund 15 bis 20 Prozent der Deutschen vertragen Milchzucker (Lactose), der beispielsweise in Milch, Sahne, Käse und Joghurt, aber auch in Fertigprodukten zu finden ist, nicht. Das ist nicht viel, denn man weiß heute, dass rund drei Viertel der gesamten Weltbevölkerung unter dieser Lebensmittelunverträglichkeit leiden. Davon leben die meisten Betroffenen in Asien, Afrika oder Südamerika.

Doch wie kommt das? Ein gesunder Mensch produziert bereits bei der Geburt das Enzym Lactase, das die Lactose in ihre Bausteine zerlegt, da nur die einzelnen Bausteine vom Blut aufgenommen werden. Im Laufe der Zeit nimmt die Menge des Enzyms ab, bei manchen mehr als bei anderen. Aufgrund dieses Enzymmangels kann die Lactose nicht mehr gespalten werden und Darmbakterien bauen die Botenstoffe ab. Völlegefühl, Bauchschmerzen und -krämpfe oder Durchfall sind die Folge, ebenso wie Kopfschmerzen und Schwindel.

Ob man betroffen ist, kann der Gastroenterologe über einen sogenannten H₂-Lactose-Atemtest, einen Bluttest oder eine Genanalyse feststellen. Lautet die Diagnose Lactoseintoleranz, so muss man nicht verzweifeln: Mittlerweile finden sich in Supermarktregalen vermehrt lactosefreie Lebensmittel. Wer dennoch nicht auf Käse oder Milchprodukte verzichten möchte, kann eine Lactase-Tablette vor jeder Mahlzeit einnehmen, um die Verdauung zu unterstützen.



FRUCTOSEMALABSORPTION

Die Fructoseintoleranz oder Fructosemalabsorption ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, bei der Fruchtzucker, häufig in Obst und Gemüse zu finden, nicht vertragen wird. Jeder dritte Westeuropäer ist heute von ihr betroffen. Die Diagnose erfolgt über einen H₂-Fructose-Atemtest.

Betroffene leiden häufig unter Blähungen, Bauchkrämpfen, Depressionen, Durchfällen, Verstopfungen, Schlaflosigkeit und Müdigkeit. Der Grund für die Fruchtzuckerunverträglichkeit ist meist ein Transportsystem im Dünndarm, welches nicht mehr richtig funktioniert. Mögliche Ursachen können zum Beispiel Antibiotikatherapien sein. Dieser Defekt des Transportsystems führt dazu, dass die Fructose nicht oder nicht ausreichend verdaut wird und somit zu Beschwerden führen kann.

Ein Tipp für Fructosemalabsorber: Obst in geringen Mengen nicht pur, sondern beispielsweise in Kombination mit Müsli und/oder Joghurt essen. Dadurch gelangt die Fructose weniger konzentriert in den Darm. Weiterhin verursacht der Konsum von Obst- und Gemüsesorten mit einem geringen Fructosegehalt, wie beispielsweise von Beeren oder Gurken, häufig keine Beschwerden. Um dem Körper alles zu geben, was er braucht, bietet es sich an, zusätzlich ein Vitaminpräparat, das keine Fructose enthält, einzunehmen.



HISTAMININTOLERANZ

Betroffene, die Histamin schlecht vertragen, bilden meist zu wenig vom körpereigenen Enzym Diaminoxidase, das normalerweise den Botenstoff abbaut, oder haben eine genetische Veranlagung. Die Folge: Das Histamin, das wir beispielsweise beim Verzehr von reifem Käse, Rotwein oder Konserven aufnehmen, bleibt länger im Blut und führt unter anderem zu Kopfschmerzen, Migräne, Magen-Darm-Problemen, Herzrasen oder Nesselsucht.

Diese Unverträglichkeit ist jedoch sehr selten. Wissenschaftler schätzen, dass nur ein Prozent der Bevölkerung Histamin nicht vertragen. Oftmals tritt die Histaminintoleranz in Kombination mit vorherigen Krankheiten auf. Ob man betroffen ist, lässt sich durch einen DAO-Bluttest oder bei einer Ernährungsberatung feststellen. Ist dies der Fall, sollte man histaminhaltige Lebensmittel meiden.



ZÖLIAKIE

Leidet man an Zöliakie, so bildet der Körper Antikörper, sobald das Eiweiß Gluten in den Dünndarm gelangt. Häufig nehmen wir Gluten mit alltäglichen Getreidesorten auf – dazu zählen Gerste, Roggen, Weizen, Dinkel, Grünkern und Hafer. Die Antikörper, die bei Betroffenen nach dem Verzehr entstehen, lösen eine Entzündungsreaktion aus, durch die sich die Darmzotten zurückbilden. Auch eine genetische Veranlagung kann Ursache für die Glutenunverträglichkeit sein.

Betroffene leiden häufig unter Symptomen wie Durchfall, Gewichtsverlust, fettigen Stühlen, Blutarmut, Bauchschmerzen und Müdigkeit – ein Teil der Betroffenen hat jedoch auch kaum Beschwerden. Die Diag-

nose stellt der Magen-Darm-Arzt über einen Bluttest oder eine Magenspiegelung. Nach Einschätzung der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft wird die Krankheit jedoch lediglich bei einem von 200 Getesteten diagnostiziert. Ist man einer von ihnen, empfiehlt es sich, die Ernährung auf glutenfreie Alternativen wie Mais, Amaranth, Buchweizen, Reis, Hirse oder Quinoa umzustellen.



Das große Vitamin-1x1

Welche Vitamine
wichtig sind und in welchen
Lebensmitteln sie stecken



Vitamine sind für ein vitales, langes und erfülltes Leben unverzichtbar. In den kleinen Kraftpaketen steckt jedoch mehr, als es zunächst den Anschein hat. Klein, aber oho.

Bauchmoment liefert interessante Einblicke in die Welt der Vitamine.

VITAMIN D: DAS SONNENVITAMIN

Vitamin D ist angefangen von der Immunabwehr bis hin zur Synthese von Glückshormonen in etliche Stoffwechselprozesse verwickelt. Wie gut, dass unser Körper einen Großteil der notwendigen 20 Mikrogramm pro Tag selbst mithilfe der UV-Strahlung bildet. Interessant: In den Alpen reicht die Sonneneinstrahlung aus, um ganzjährig ausreichend Vitamin D zu bilden. In anderen Regionen zehrt der Körper in den dunklen Wintermonaten von den in Muskulatur und Fettgewebe eingelagerten Vitamin-D-Reserven.

VITAMIN E: GUT FÜRS HERZ

Laut Angaben des Institute of Medicine in Washington bestätigen drei Kohortenstudien, dass das Risiko für koronare Herzkrankheiten (KHK) durch die höhere Aufnahme von Vitamin E sinkt. Die Risikominderung soll bei 30–60 Prozent liegen. Der Bedarf an zellschützendem Vitamin E lässt sich leicht über die tägliche Ernährung abdecken. Besonders hoch ist die Konzentration in Pflanzenölen wie Sonnenblumenöl, Maisöl, Olivenöl, Erdnussöl und Sojaöl. Auch Mandeln und Haselnüsse sind gute Vitamin-E-Lieferanten. Der Tagesbedarf liegt bei 11–15 mg.

VITAMIN C: STARKE ABWEHR

Vitamin C ist das Powervitamin fürs Immunsystem und hilft dem Körper dabei, gegen Infekte erfolgreich anzukommen. Gemeinhin gelten Zitrusfrüchte wie Zitronen und Orangen als perfekte Vitamin-C-Lieferanten. Mit etwa 50 mg pro 100 g liegt die Orange aber nur abgeschlagen im Mittelfeld. Gemüsesorten wie Rosenkohl (110 mg) oder Paprika (140 mg) sowie Früchte wie die Schwarze Johannisbeere (177 mg) enthalten auf 100 g deutlich mehr Vitamin C. Die absolute Vitamin-C-Bombe ist mit 1.250 mg pro 100 g jedoch die Hagebutte.

Früher war der durch einen Mangel an Vitamin C verursachte Skorbut ein ernstes Problem. Die große Auswahl an Nahrungsmitteln macht die Bedarfsdeckung heute zum Kinderspiel. Die empfohlene tägliche Zufuhr für Männer liegt bei 110 mg pro Tag. Bei Frauen sind es 95 mg. Schwangere und Stillende haben mit 105 bzw. 125 mg einen leicht erhöhten Bedarf. Zur Bedarfsdeckung sind Nahrungsergänzungen daher in der Regel nicht nötig.

VITAMIN K: STARKE KNOCHEN

Vitamin K ist ein wichtiger Baustein für die Knochensubstanz, der zudem eine regulierende Wirkung auf das Zellwachstum der Knochen hat. Tatsächlich gehört Vitamin K in Japan zu den am häufigsten gegen Osteoporose verordneten Arzneimitteln. Studien zeigen, dass Vitamin K die Frakturquote bei Osteoporose-Patienten senken kann. Es ist beispielsweise in größeren Mengen in Spinat, Salaten und verschiedenen Kohlsorten enthalten.

VITAMIN B3: DER LEBENSVERLÄNGERER?

Laborexperimente mit Fadenwürmern zeigen bei den Tieren einen erstaunlichen Effekt: Fadenwürmer, die mit Vitamin B3 gefüttert wurden, hatten eine um zehn Prozent höhere Lebenserwartung. Studien, die beim Menschen eine lebensverlängernde Wirkung bestätigen, fehlen bisher noch.

FETTE DIENEN ALS VITAMINTRANSPORTER

Damit der Körper fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K optimal verarbeiten kann, braucht er Fette. Ein gesunder Fettanteil in der Ernährung ist daher ungemein wichtig. Schon ein wenig Olivenöl im Salat hilft bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

VITAMIN A: AUGEN WIE EIN ADLER

Vitamin A ist ein wichtiger Bestandteil der Sehpigmente, die sich in den Sinneszellen der Netzhaut im Auge befinden. Da die Zäpfchen und Stäbchen direkt an der Lichtverarbeitung teilnehmen, führt ein Mangel an Vitamin A beispielsweise zu einem abnehmenden Sehvermögen im Dunkeln. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 0,8 mg (Frauen) bzw. 1,0 mg (Männer). Gute Quellen sind Karotten, Eier, Tomaten und Leber.

VITAMIN B12: DAS ZELLEILUNGSVITAMIN

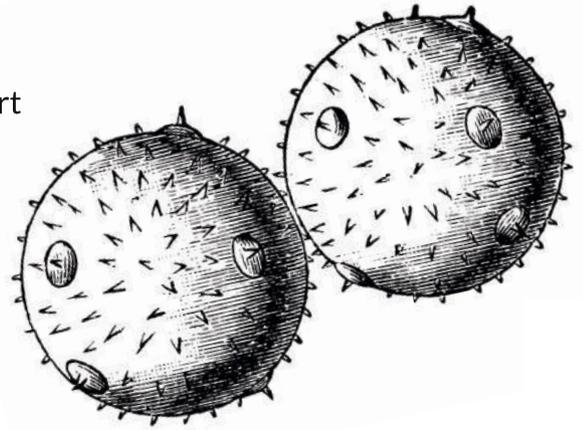
Vitamin B12 (Colamin) ist eines der wichtigsten Vitamine. Es ist unter anderem an Stoffwechselfvorgängen wie der Zellteilung und der Blutneubildung beteiligt. Da Vitamin B12 lange im Körper gespeichert werden kann, treten Mangelerkrankungen, zum Beispiel durch Darmerkrankungen, Alkoholmissbrauch oder einseitige Kost, häufig erst nach Jahren auf. Zu den besten Vitamin-B12-Quellen zur Deckung des Tagesbedarfs von 3 Mikrogramm gehören Fleisch, Milchprodukte, Eier und fermentierte Sojaprodukte.



Allergiecheck

Wenn das **Immunsystem** überreagiert

Wenn der Winter sich dem Ende zuneigt und wieder vermehrt Pollen fliegen, bedeutet das für viele Leidgeplagte auch den Auftakt in eine neue Allergiesaison. Bei mildem Winter und steigenden Temperaturen kann das schon im Januar oder Februar der Fall sein. Wer dann mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen hat, weiß oftmals gar nicht, dass die Ursache dafür eine Überreaktion des Immunsystems ist. Auch andere Allergien, wie beispielsweise gegen Lebensmittel oder Tierhaare, bleiben häufig lange Zeit als Ursache der Beschwerden unentdeckt.



Potenzielle Auslöser sind vielfältig

Allergiker reagieren auf eigentlich ungefährliche Substanzen ihrer Umwelt mit teils heftigen Symptomen. Diese werden oft von entzündlichen Prozessen begleitet. Symptome sind zum Beispiel eine häufig verstopfte Nase, Husten, Niesreiz und Fließschnupfen, Atembeschwerden, Juckreiz und brennende, tränende Augen. Einige Allergien können sogar zu akuter Atemnot, Asthma, Migräne oder einem anaphylaktischen Schock führen. Zur Prävention und Erkennung allergischer Erkrankungen lohnt es sich, beim Arzt einen Allergiecheck zu machen. Auch wenn einige Allergien besonders häufig vorkommen, gilt es, aus rund 20.000 potenziellen Allergieauslösern den tatsächlichen Verursacher ausfindig zu machen. Denn nicht nur Pollen, Lebensmittel oder Tierhaare können allergische Reaktionen hervorrufen, sondern auch Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen sowie Duft- und Konservierungsstoffe.

Allergiecheck beim Arzt

Der Allergietest beim Arzt beinhaltet üblicherweise zunächst eine Anamnese. Um verdächtige Allergieauslöser einzugrenzen, wird dokumentiert, wo und in welcher Situation die Symptome am häufigsten auftreten. Beim sogenannten Pricktest werden Allergenextrakte auf die Haut getropft. Nach 15 bis 20 Minuten lässt sich anhand der Hautreaktion ablesen, ob eine Allergie auf die getesteten Stoffe besteht. Dieser Test eignet sich bei Verdacht auf eine Soforttypallergie wie Neurodermitis oder Heuschnupfen. Der Epikutantest oder Pflastertest wird hingegen bei chronisch ju-

ckenden, entzündlichen Hautveränderungen angewendet. Die Pflaster mit den häufigsten Kontaktallergenen verbleiben 48 Stunden auf dem Rücken. Auch ein Bluttest, bei dem das Blut auf Antikörper analysiert wird, kann Klarheit schaffen.

Bewährte Gegenstrategien

Ein Weg, mit Allergien umzugehen, ist die Karenz, also das Vermeiden von Allergieauslösern. Menschen mit Heuschnupfen können die Pollenbelastung zum Beispiel verringern, indem sie idealerweise nach einem Regenschauer spazieren gehen, die Autofenster beim Fahren geschlossen halten, ihre Wäsche nicht an der freien Luft trocknen lassen und ihre Haare vor dem Schlafengehen waschen. Ein guter Helfer kann auch die Pollenflugvorhersage für Allergiker sein. Sie zeigt in einer 3-Tage-Prognose an, mit welchen Pollen jeweils zu rechnen ist.

Die symptomatische Therapie hingegen setzt auf die Behandlung mit unterschiedlichen Medikamenten, um die Beschwerden zu lindern. Dazu gehören lokale Anwendungen wie Nasentropfen, Augentropfen und Asthmaspray, aber auch systemische Anwendungen wie Tabletten oder Injektionen. Solche Mittel, meist Antihistaminika oder Präparate mit Cortison, sind eine gute Akuthilfe und tragen dazu bei, die Lebensqualität wieder zu verbessern.

Das Problem an der Wurzel packen

Um auch die Ursachen der Allergie zu bekämpfen, kann eine Hyposensibilisierung eine sinnvolle Behandlungsmethode sein.

Dabei handelt es sich um eine spezifische Immuntherapie, bei der der Allergiepateint über einen längeren Zeitraum Dosen von Allergenen verabreicht bekommt. So kann sich das Immunsystem an die Stoffe gewöhnen und stuft sie im Idealfall als harmlos ein. Damit das Immunsystem diese Toleranz nicht gleich wieder vergisst, dauert die Hyposensibilisierung in der Regel etwa drei bis fünf Jahre. Ein langer Zeitraum, der sich aber lohnen kann, wenn man bedenkt, dass sich die Beschwerden schon nach sechsmonatiger Behandlungszeit deutlich bessern können und die Erfolgsaussichten relativ hoch sind.



Ich bin nicht empfindlich, ich bin hochsensibel!

Heulattacken, Wutausbrüche oder ständiges Zurückziehen... Wenn Mitmenschen oft sehr emotional reagieren oder mit Stress nicht gut umgehen können, fragt man sich: Ist das mitfühlend oder doch schon hoch – bzw. hypersensibel? Letzteres ist gar nicht so unwahrscheinlich, denn heute geht man davon aus, dass jeder fünfte Mensch hoch- oder hypersensibel ist.





Die amerikanische Psychologin Elaine Aron, die den Begriff der Hypersensibilität geprägt hat, hat festgestellt, dass die Gehirne von hypersensiblen Menschen ein wenig anders funktionieren: Ihre Intuition ist intensiver, jedes noch so kleine Detail fällt ihnen auf. Viele hochsensible Personen sind sehr kreativ, musikalisch oder künstlerisch begabt und bei ihren Mitmenschen aufgrund ihrer Einfühlsamkeit sehr beliebt. Doch das hat auch seine Schattenseiten. Oft kommt es bei ihnen schnell zu einer Reizüberflutung oder Ängsten, vor allem bei Kindern. Erwachsenen Hypersensiblen fällt es schwer, etwas abzulehnen oder Entscheidungen zu treffen, da sie nichts falsch machen möchten.

Neueste Erklärungsversuche gehen davon aus, dass bei hypersensiblen Personen (HSPs) mehr Reize vom Thalamus ans Bewusstsein weitergeleitet werden als bei anderen Menschen. Diese Theorie passt auch zum erhöhten Cortisolspiegel, der häufig bei HSPs im Blut festgestellt wird. Da nicht so viele unnötige Reize herausgefiltert werden, können HSPs mit Lärm, Stress oder großen Menschenmengen schlecht umgehen. Da solche Situationen leider nicht immer unvermeidbar sind, können sie auch zu körperlichen Symptomen führen:

Migräne, Arrhythmien, Schwindel oder Tinnitus und Verdauungsbeschwerden sind typische Begleiterscheinungen hypersensibler Personen. Chronischer Stress kann zu Herz-Kreislauf-Problemen, Magengeschwüren, Depressionen oder Schlafstörungen führen.

Dünnhäutig

Oft kommt es vor, dass HSPs auf gewöhnliche Hautpflegeprodukte bzw. deren Inhalts- oder vor allem Duftstoffe reagieren. Daher sollten sie lieber zu Pflegeprodukten mit möglichst wenigen, naturbelassenen Inhaltsstoffen greifen und auf künstliche Zusätze in Kosmetik – und auch in der Nahrung – weitgehend verzichten.

Reizdarm & Co

Auch im Verdauungstrakt reizen künstliche Stoffe die sowieso schon empfindliche Schleimhaut von Magen und Darm noch mehr. Oft leiden HSPs auch unter Reizdarm, Glutenunverträglichkeit oder neigen zu Magengeschwüren. Liegen keine Allergien vor, kann eine HSP gerne essen, was ihr bekommt. Empfohlen werden ballaststoffreiche, vorwiegend pflanzliche Nahrungsmittel.

Das einzige Genussmittel, von dem Hochsensiblen generell abgeraten wird, sind

koffeinhaltige Nahrungsmittel. Wirkt Kaffee im Normalfall durch eine Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin aufputschend, so wird dadurch bei Hypersensiblen die überreizte Wahrnehmung noch weiter verstärkt.

Kopfschmerzen? Kein Wunder!

Durch die überaktive Wahrnehmung wird das Gehirn von HSPs so stark beansprucht, dass es häufiger zu Migräneattacken kommen kann. Neben Entspannungstraining können auch entspannende Öl-Massagen, beruhigende Pflanzenextrakte in Tees oder in Tablettenform sowie Bachblüten oder andere naturheilkundliche Therapien solchen Migräneattacken vorbeugen.

Was tun, wenn alles zu viel wird?

Wichtig sind Rückzugsmöglichkeiten zu Hause (vor allem für Kinder) und auf der Arbeit. Lehrer, Erzieher und Kollegen sollten Bescheid wissen, damit sie besser mit den HSP umzugehen lernen. Manchen HSPs fällt es leichter, mit Kopfhörern zu arbeiten. Vielen hilft es, Meditationstechniken zu lernen oder eine Sportart zu finden, die einen zur Ruhe kommen lässt, wie Bogenschießen oder Schwimmen.

Starke Basis



Bauch und Rücken stärken und gleich mehrfach profitieren

Schlanke Taille, gerade Haltung und Sixpack gehören zu den Schönheitsidealen, können aber angesichts unserer Lebensweise nur durch gezieltes Training erreicht werden. Ein starker Rumpf gibt uns jedoch nicht nur ein gutes Gefühl, sondern ist ausgesprochen wichtig für unsere Gesundheit – hier finden Sie wichtige Informationen und Tipps.



Die Körpermitte hat eine tragende Funktion – und das im wahrsten Sinne des Wortes: Erst das harmonische Miteinander von Bauch- und Rückenmuskulatur lässt unsere Gelenke und Bandscheiben reibungs- und schmerzlos funktionieren. Bewegen wir den Rumpf, ist das eine Angelegenheit der Rückenmuskeln, beugen wir uns nach vorne, stützen die Bauchmuskeln. Gerade dieses Zusammenspiel riskieren wir im täglichen Leben, wenn wir mit hängenden Schultern und gekrümmtem Rücken am Rechner sitzen oder die Schultern hochziehen, weil wir übermäßig unter Stress stehen.

Bauch- und Rückenmuskulatur als Stabilitätsfaktor

Die Folgen: Der große Brustmuskel wird immer kürzer, während sich die obere Muskulatur des Rückens überdehnt. Nicht nur die Optik eines solchen Rundrückens ist fatal, sondern die daraus resultierenden Verspannungen im Nackenbereich machen uns in Form von Kopfschmerzen zu schaffen. Das andere Extrem ist auch nicht angenehmer: Erschlafft unsere Bauchmuskulatur und weicht einem ausgeprägten Bauch, plagen uns Beschwerden mit dem Hohlkreuz. Das Bauchgewicht zerrt an Sehnen und Bändern und überfordert die Rumpfmuskulatur, die die Wirbelsäule aufrecht halten will – sie verspannt sich und schmerzt.

Nicht umsonst zählen Rückenbeschwerden zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit; fast jeder Dritte hat im Erwachsenenalter öfter oder sogar regelmäßig Probleme mit dem Rücken, rund ein Viertel aller Krankschreibungen geht darauf zurück. Diese Zahlen kommen nicht von ungefähr, der Mensch hat seine Lebensweise drastisch verändert: Wir sind weniger körperlich tätig, sitzen viel zu viel und haben Mühe, mit der Flut an Reizen und Informationen fertigzuwerden. Sinnvoller Ausgleich ist das Zauberwort – und der wirkt gleich auf mehreren Ebenen.

Bauch und Rücken stärken – und auch mental profitieren

Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die uns mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen versorgt, hilft Bewegung: Unterbrechen Sie Ihre sitzende Tätigkeit ganz bewusst, gehen Sie zum Beispiel zum Drucker, drehen Sie eine Runde durchs Büro und dehnen Sie sich zwischendurch. Steigen Sie Treppen, statt den bequemen Fahrstuhl zu nutzen, laufen Sie oder fahren Sie mit dem Fahrrad zum Büro. Konzentrieren Sie sich dabei bitte auf Ihre Umgebung: Blühen vielleicht besondere Blumen? Wie sind die Menschen in Ihrer Umgebung drauf? Ein kleiner, freundlicher Gruß wird ein Lächeln auf das Gesicht Ihres Gegenübers zaubern – und Ihnen guttun.





LebensBlicke
Stiftung Früherkennung Darmkrebs

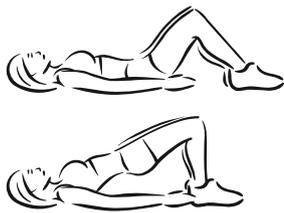
Darmkrebsvorsorge schützt vor bösen Überraschungen!
Darmkrebsmonat März 2020

**Vermeiden
statt leiden!
Aktiv gegen
Darmkrebs!**

**Jetzt helfen und spenden:
DE22 5455 0010 0000 0009 68
www.lebensblicke.de**



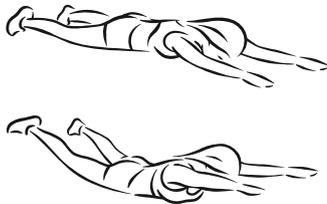
Diese kleinen Achtsamkeitsübungen verbessern nicht nur Ihre Laune, sondern schaffen vor allem Abstand zu den vielen Problemen, mit denen Sie im Laufe des Tages konfrontiert werden. Sie schalten wirklich ab und können mit neuer Kraft an die Lösung gehen. Hören Sie aber auch in sich hinein: Schmerzt es irgendwo? Fühlen Sie sich wohl? Ist Ihr Nacken entspannt? Widmen Sie vor allem Bauch und Rücken Aufmerksamkeit – und das nicht nur in Ihren Gedanken. Mit einigen Übungen, die Sie ganz alleine praktizieren können, tun Sie sich etwas wirklich Gutes. Sie brauchen dafür nur eine Matte.



Brücke

Dazu legen Sie sich wieder auf den Rücken und stellen die Beine parallel in Schulterbreite auf. Blicken Sie zur Decke, spannen Sie den Bauch an und heben Sie den Po. Oberschenkel und Becken müssen eine Linie bilden. Halten Sie diese Position und senken Sie Ihren Rumpf wieder Wirbel für Wirbel ab. Wenn Sie ein Bein anheben, steigern Sie die Intensität.

Tipp: Drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen



Superman

Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie Arme und Beine und blicken Sie zu Boden. Heben Sie nun Arme und Beine gleichzeitig gestreckt an und halten Sie diese Position für zehn Sekunden.

Tipp: Drei Wiederholungen



Unterarmstütz

Legen Sie sich auf den Bauch, setzen Sie die Fußspitzen auf und heben Sie Ihren Körper auf eine

Linie, indem Sie sich auf die parallel gestellten Unterarme stützen. Halten Sie den Kopf als Verlängerung Ihrer Wirbelsäule, lassen Sie Rumpf und Po nicht durchhängen, strecken Sie diese aber auch nicht nach oben.

Tipp: Drei Wiederholungen für jeweils zehn Sekunden

Crunches

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine im rechten Winkel auf. Winkeln Sie Ihre Arme an und legen Sie die Hände an die Ohren. Blicken Sie zur Decke und heben Sie Ihre Schulterblätter vom Boden ab. Beim Senken legen Sie die Schulterblätter nicht wieder ab. Atmen Sie aus, wenn Sie sich anstrengen – und umgekehrt.

Tipp: Drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen

Käfer

Sie legen sich wie bei den Crunches hin, um dann aber die Beine im Wechsel auszustrecken. Heben Sie Ihren Oberkörper jeweils auf der Seite an, auf der Sie das Bein angewinkelt haben.

Tipp: Drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen

Seitstütz

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf die Seite und stützen Sie sich auf den angewinkelten Unterarm.

Heben Sie den Rumpf an und halten Sie diese Position für wenigstens zehn Sekunden.

Tipp: Drei Wiederholungen je Seite



Waage

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, um dann das rechte Bein und den linken Arm auszustrecken, bis sie eine Linie erreichen. Führen Sie Knie und Ellenbogen unter Ihrem Körper zusammen und strecken sie erneut aus. Wechseln Sie die Seiten.

Tipp: Drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen je Seite

Digital Detox

So wird der Kopf wieder frei



Von Anbeginn an hat der Mensch bestimmte Mechanismen erschaffen, die zur Entwicklung der modernen Zivilisation beigetragen haben. So ist er auf das Sammeln von Informationen programmiert – ebenso wie er auf das Sammeln von Nahrungsmitteln ausgerichtet ist, die für eine langfristige existenzielle Absicherung sorgen. Doch diese wünschenswerte Eigenschaft hat sich im digitalen Zeitalter zu einer Schwäche entwickelt. Wie man den Kopf endlich wieder frei bekommt, erfahren Sie hier.

FYI

Fernsehen, Internet, Smartphone: Aus allen Richtungen werden wir heutzutage mit Informationen überschwemmt. Das entwickelt sich zunehmend zu einem Problem. Der Grund: Aus neurobiologischer Sicht gibt es nämlich keine Mechanismen, die uns gegen die ständige Informationsflut schützen. Oft nimmt man diese unbewusst auf, vergleichbar mit einem Schwamm, der Wasser aufsaugt. War die Datenmenge noch vor einiger Zeit überschaubar, fällt es dem Menschen heute zunehmend schwer, zwischen wichtigen und Fehlinformationen zu unterscheiden.

Öfter einmal schweigen

Nicht umsonst heißt es „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“: Man mag es kaum glauben, aber Stille ist ein wesentlicher Bestandteil zwischenmenschlicher Kommunikation. In einem Zustand von Lautlosigkeit kann man Gesagtes viel besser verinnerlichen. Schweigen ist darüber hinaus eine Voraussetzung für Konzentration und der Geburtsort wertvoller Gedanken.

Reflexion und Stille

Beide Begriffe sind Grundvoraussetzungen für die psychische Hygiene. Sie ermöglichen es uns, einen Abstand zueinander und der Welt um uns zu erreichen. Zur Gesunderhaltung der eigenen Psyche ist es wichtig, die kontinuierliche Informationsflut zu begrenzen, der wir ständig ausgesetzt sind. So kann man beispielsweise nur ausgewählte Programme und Sendungen verfolgen und Radio und TV öfter einmal ausschalten. Grundsätzlich ist es ratsam, den Kontakt mit Medien zu reduzieren und mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Studien haben herausgefunden, dass zu häufige Fernsehzeiten bei Kleinkindern sich negativ auf deren soziale Interaktion auswirken können.

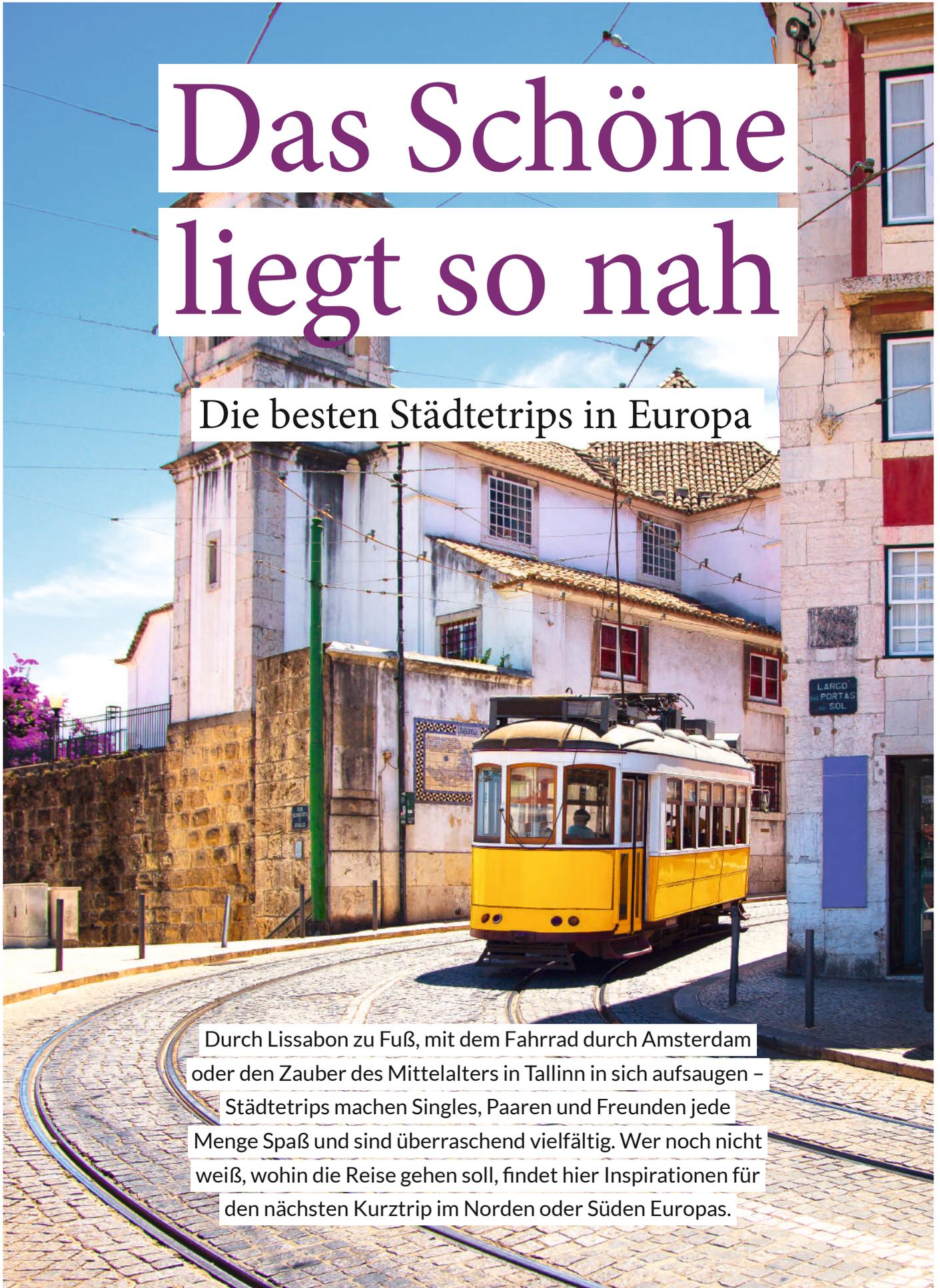
Völliger Verzicht

In Kanada, Schottland und Schweden gibt es bereits erste Einrichtungen, die einen Kompletterverzicht moderner Medien und Kommunikationsmittel anbieten. Auch in Deutschland ist eine digitale Entgiftung möglich. Ziel der sog. Digital Detox Camps ist es, eine gesunde Balance zwischen realem und digitalem Leben herzustellen und so zu einem stressfreien Leben beizutragen.

Das Schöne liegt so nah

Die besten Städtetrips in Europa

Durch Lissabon zu Fuß, mit dem Fahrrad durch Amsterdam oder den Zauber des Mittelalters in Tallinn in sich aufsaugen – Städtetrips machen Singles, Paaren und Freunden jede Menge Spaß und sind überraschend vielfältig. Wer noch nicht weiß, wohin die Reise gehen soll, findet hier Inspirationen für den nächsten Kurztrip im Norden oder Süden Europas.



Städtereisen sind eine willkommene Auszeit vom Alltag. Ein verlängertes Wochenende reicht in der Regel aus, um eine unbekannte Metropole zu erkunden. Je nach Reiseziel lässt sich das Maximum an Kultur tanken, fremde Küche genießen, auf Shoppingtour gehen oder auch bei entsprechenden Wellnessangeboten vor Ort neue Energie tanken. Ein weiterer Vorteil von Citytrips ist die Möglichkeit der relativ spontanen Planung. Durch die Vielzahl an Unterkünften in allen Preisklassen finden Kurzentschlossene immer die passende Übernachtungsmöglichkeit. Wer einen Tapetenwechsel benötigt oder Brückentage sinnvoll nutzen möchte, findet jede Menge interessanter Metropolen, die schnell mit einem günstigen Flug, Zug oder Fernbus erreicht sind. Neben Klassikern wie Paris, Rom und London gibt es in Europa einige Reiseziele, die teilweise noch ein echter Geheimtipp sind.

BUDAPEST

Wellness und Städtetrip verbinden

Baudenkmäler aus allen Epochen wie der über der Stadt liegende Burgpalast, die Matthiaskirche oder die große Synagoge zählen zu den Zielen, die sich kein Besucher in Budapest entgehen lassen darf. Die ungarische Metropole besteht aus den beiden Stadtteilen Buda und Pest, die durch die Donau voneinander getrennt werden. In Pest versammelt sich die junge Szene und auch die meisten Geschäfte liegen hier. Hier befindet sich ebenfalls das jüdische Viertel, das mit seinen Clubs und den berühmten Ruinenbars ein Treffpunkt der Nachtschwärmer ist. Idealer Ausgangspunkt ist das Hotel Palazzo Zichy, das fußläufig zu allen Sehenswürdigkeiten in Pest, aber trotzdem nicht mitten im Trubel liegt. Wer es lieber ruhig mag und die historischen Stätten in der Nähe wissen will, schaut sich in Buda nach einer Unterkunft in der Nähe der berühmten Thermalbäder wie Gellert- oder Szechenyi-Bad um. Da Budapest auch Kurbad ist, können Städtetrip und Wellnessurlaub ideal verbunden werden. Direkt im Gebäude des Gellert-Bades liegt das Danubius Hotel. Eine weitere Wohlfühloase befindet sich mit dem Danubius Grand Hotel inmitten der Donau auf der Margareteninsel.



SARAJEVO

Geheimtipp im Balkan

Bosniens Hauptstadt Sarajevo ist keine zwei Flugstunden von Deutschland entfernt und somit ideal für alle, die einen Kurztrip mit multikulturellem Flair verbinden wollen. Kirchen, Moscheen und Synagogen stehen im Stadtbild einträchtig zusammen und das Miteinander der Kulturen und Religionen ist hier kein bloßes Schlagwort.

Die Altstadt überzeugt mit einem nahezu orientalischen Flair. Auf dem Bascarsija-Platz lässt sich am besten die Menge beobachten, die durch das Zentrum spaziert. Gegen Abend ist die gelbe Bastion der beste Ort, um den schönsten Blick über Sarajevo und einen spektakulären Sonnenuntergang zu genießen. Unbedingt probieren: die lokale Spezialität Cevapi mit frischem Brot. Danach hilft ein Mokka, um für das bunte Nachtleben in den Bars und Clubs der Stadt gerüstet zu sein. Gut, wenn dann mit dem Hotel Europe direkt in der Altstadt die Unterkunft nicht weit ist. Das traditionsreiche Haus ist mit fünf Sternen klassifiziert und verfügt über einen Pool sowie einen Wellnessbereich mit Sauna und türkischem Dampfbad.

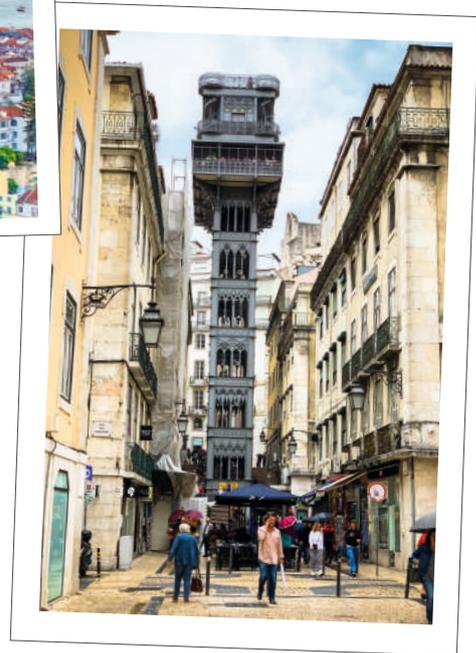




LISSABON

angenehme Temperaturen all year long

In Lissabon herrschen das ganze Jahr über angenehme Temperaturen. Die portugiesische Hauptstadt liegt nur wenige Fahrminuten vom Meer entfernt und wartet mit einem unvergleichlichen, leicht melancholischen Charme auf. Um die Stadt ausgiebig zu erkunden, ist festes Schuhwerk unverzichtbar. Lissabon liegt auf sieben Hügeln und die steilen Gassen und Treppen trainieren ganz nebenbei die körperliche Fitness. Besonders bemerkenswert: Aufzüge und Standseilbahnen wie der Elevador de Santa Justa, der die 45 Höhenmeter zwischen den beiden Stadtteilen Baixa und Chiado überbrückt. Lissabon ist ein aufregender Mix aus Kleinstadt und Metropole. Vom Triumphbogen aus fällt der Blick direkt auf die Rua Augusta, wo von einem der Cafés aus die Straßenkünstler beobachtet werden können. Um Kirchen, Klöster, Paläste, Flohmärkte, Museen und exzellente Fischrestaurants zu entdecken, sollte der Städtetrip nach Lissabon nicht zu kurz ausfallen. Ideal ist ein Hotel, das sich im touristischen Herzen Baixa und Chiado befindet, wie das Casa do Patio oder das Lisboa Prata Boutique.



TALLINN

Mittelalterflair in Estland

Wer im Früh- bis Spätsommer tief ins Mittelalter eintauchen will, reist am besten nach Tallinn am Baltischen Meer. Die gesamte Altstadt mit Kopfsteinpflaster, Kirchen und mächtigen Wehrtürmen wurde von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Museumsliebhaber kommen ebenso auf ihre Kosten wie alle, die gerne ausgefallenes Kunsthandwerk ershoppen.

In der St.-Katharinen-Passage kann Töpfern und Schmuckdesignern über die Schulter geschaut werden. Die estnische Küche ist der deutschen Hausmannskost sehr ähnlich. Ganz Mutige probieren Elchfleisch, das am besten im mittelalterlichen Ambiente mit dem Honigwein Met im Olde Hansa genossen wird. Nicht verpasst werden von Fans dürfen die Mittelaltertage im Juli. Ideal, um die prächtige Kulisse der Stadt zu genießen und gleichzeitig etwas für das Wohlbefinden zu tun, ist das Kalev Spa Hotel & Waterpark, das direkt im historischen Zentrum liegt. Das Hotel ist zudem barrierefrei.

HIER WERDEN SPANNENDE METROPOLEN VORGESTELLT, DIE UNBEDINGT AUF DIE URLAUBSLISTE SOLLTEN.

AMSTERDAM

Städteurlaub für Aktive

In der Stadt der Grachten nach den Hauptsehenswürdigkeiten zu suchen, ist schwer. Denn Amsterdam, schnell mit dem Auto oder Zug von Deutschland aus erreicht, ist eine einzig große Attraktion. Die Stadt ist wunderbar zum Flanieren geeignet, doch am besten lässt sich Amsterdam mit dem Fahrrad erkunden. Fahrräder können für 15 Euro am Tag überall im Stadtgebiet gemietet werden. Nicht verpasst werden darf eine Grachtenfahrt, bei der die Giebelhäuser aus dem 17. Jahrhundert bestaunt werden können. Individuell shoppen lässt sich auf den Negen Staatjes, wo sich auch die vielen typischen holländischen Cafés befinden. Weitere Sehenswürdigkeiten sind der Königspalast, der Begijnhof als bekanntester Innenhof der Stadt, die Oude Kerk und das Anne-Frank-Haus. Kunstliebhaber kommen im Rijksmuseum, im Van Gogh und im Stedelijk Museum voll auf ihre Kosten. Amsterdam ist zudem ideal, um zwischendurch einfach mal die Seele baumeln zu lassen. Neue Kraft tanken lässt sich in der 45 Hektar großen Ruheoase Vondelpark oder an einem der drei Strände, die im Stadtgebiet liegen. Wer das erste Mal in Amsterdam ist, bucht am besten ein Hotel wie das Hotel The Posthoorn Amsterdam in der Altstadt, da sich hier die Sehenswürdigkeiten ballen. Etwas ruhiger geht es im Grachtengürtel zwischen Hausbooten und Designerläden zu, empfehlenswert ist hier das Rembrandt Square Hotel.



ISTANBUL

zwischen Orient und Okzident

In der Stadt auf zwei Kontinenten, die vom Bosphorus getrennt wird, weiß jeder Stein der zahlreichen historischen Gebäude eine eigene Geschichte zu erzählen. Idealer Ausgangspunkt, um die Spuren der Kulturen und Zivilisationen zu entdecken, ist der Stadtteil Sultanahmet. Hier gibt es Unterkünfte für jedes Budget vom einfachen Hostel bis zum günstigen, aber sehr stilvollen Hippodrome Hotel, das sich in einem restaurierten osmanischen Gebäude befindet. Von der Terrasse aus lässt sich das klassische türkische Frühstück mit frischen Tomaten, Gurken, Oliven, Honig, Schafskäse, reichlich Tee und frischen Sesamkringeln mit Blick auf die Blaue Moschee zelebrieren. Bequem zu Fuß können weitere Sehenswürdigkeiten wie die Hagia Sophia, der Topkapi-Palast, die unterirdische spätantike Zisterne, die byzantinische Chorakirche und weitere osmanische Prunkmoscheen sowie das Basarviertel erkundet werden. Mit der Straßenbahn geht es über die Galatabrücke, wo Tag und Nacht Angler auf den großen Fang warten, und dann weiter mit der Zahnradbahn auf die pulsierende Einkaufsstraße Istiklal. Nicht versäumt werden sollten zudem eine Fahrt auf dem Bosphorus sowie ein Tagesausflug zu den Prinzeninseln, die einen Ruhepol zum hektischen Treiben in der Millionenmetropole bilden.





Abschminken ist Pflicht

Für eine schöne und gesunde Haut

Make-up setzt das Gesicht in Szene und kaschiert Unreinheiten. Wer sein Make-up jedoch vor dem Schlafen nicht gründlich entfernt, schadet seiner Haut. Unschöne Hautveränderungen und gesundheitliche Schäden lassen sich nur durch konsequentes Abschminken mit typgerechten Reinigungsprodukten verhindern.

Nach einem anstrengenden Tag fehlt die Lust zum Abschminken. Kann man dann einfach geschminkt schlafen oder auf die kleine Katzenwäsche mit Abschminktüchern zurückgreifen? Besser nicht! Am nächsten Morgen folgt die böse Überraschung. Das Gesicht wirkt fahl und verschmiert. Hautunreinheiten und gerötete Augen lassen nicht lange auf sich warten. Doch mit einer einfachen Abschminkroutine wird die Haut in drei Schritten auf die Nacht vorbereitet und strahlt am nächsten Morgen.

Abgeschminkte und gepflegte Haut regeneriert sich über Nacht

Am Abend befinden sich Make-up, Staub, Pollen, Hautfett und Schüppchen auf der

Gesichtshaut. Diese Mischung verstopft die Poren und bildet eine Grundlage für Bakterien, wenn sie nicht oder nur unzureichend entfernt wird. Am folgenden Morgen reagiert die Haut mit Mitessern und Pickeln. Da die Rückstände die Haut austrocknen, ist mit Knitterfältchen zu rechnen. Insgesamt wirkt die Haut grau, älter und ungesund. Wird Augen-Make-up nicht entfernt, kommt es häufig zu verquollenen Augen und abgebrochenen Wimpern. Außerdem können die Talgdrüsen der Augenlider verstopfen. Schlimmstenfalls entsteht nach einiger Zeit ohne Reinigung eine Lidrand- oder Bindehautentzündung. Nur die gereinigte Haut kann sich nachts erholen und regenerieren. Im Schlaf findet dann die Zellteilung statt, die dafür sorgt, dass

die Haut sich erneuert, heilt und erfrischt aussieht.

Das Gesicht benötigt eine typgerechte Reinigung

Die unterschiedlichen Hauttypen haben bei der Reinigung unterschiedliche Bedürfnisse. Die entsprechenden Reinigungsprodukte befreien die Haut schonend von belastenden Rückständen und bereiten sie sanft auf nachfolgende Pflegeprodukte vor, die die nächtliche Regeneration unterstützen. Falls die Reinigung dazu führt, dass die Haut anschließend stark spannt, wird ein zu aggressives oder unpassendes Produkt verwendet. Dadurch wird der natürliche Schutzfilm der Haut ausgetrocknet und die Haut wird empfindlicher und anfälliger für Hautprobleme. Bei Unsicherheit, um welchen Hauttyp es sich handelt, hilft die Kosmetikerin mit einer Typbestimmung.

Trockene und empfindliche Haut

Spannende und schuppige Haut leidet unter Feuchtigkeitsmangel. Das Reinigungsprodukt muss ohne Alkohol und Parfüm auskommen, um die Haut nicht weiter auszutrocknen. Eine

nährstoffreiche Reinigungsmilch säubert die Haut besonders sanft. Milde Reinigungsöle pflegen die Haut zusätzlich. Reagiert die Haut schnell mit Reizungen, sollten hautberuhigende Inhaltsstoffe im Produkt enthalten sein.

Fettige Haut

Schnell glänzende und zu Unreinheiten neigende Haut produziert zu viel Hauttalg. Die Poren verstopfen häufig. Fettige Haut kann zugleich trocken sein, wenn sie gleichzeitig talgproduzierend und feuchtigkeitsarm ist. Entfettende Produkte mit Alkohol fühlen sich dann im ersten Moment befreiend an, führen aber zu Hautreizungen und einer Verstärkung der Talgproduktion. Hier hilft ein mildes und antibakteriell wirkendes Waschgel. Es sollte nicht rückfetten und sanft überschüssigen Talg entfernen. Ein klärendes Gesichtswasser wirkt regulierend auf die Talgproduktion. Unterstützend helfen Heilerde-Masken. Sie entfernen Hautschüppchen und Talg auf natürliche Weise.

Mischhaut

Das Gesicht ist bei einer Mischhaut in der T-Zone, also an Stirn, Nase und Mund, schnell

fettend, während die Wangenpartie trockene Stellen aufweist. Die Haut wird mit pH-neutralen Produkten gereinigt. Bei Bedarf werden die fettigen Stellen zusätzlich mit Reinigungsprodukten für fettige Hauttypen behandelt.

Für alle Hauttypen gilt, dass die Haut möglichst nur morgens und abends gereinigt werden sollte. So bleibt der natürliche Schutz der Haut erhalten. Morgens werden Schweiß, Talg und Reste von Pflegeprodukten mit einem milden Produkt entfernt. Abends findet eine intensivere Reinigung statt, um alle Rückstände des Tages zu entfernen. Peelings und Masken brauchen nur ein mal, bei stark fettender Haut zweimal wöchentlich durchgeführt zu werden.

Vorsicht: Abschminktücher sollten nur als Notlösung zum Einsatz kommen. Sie reinigen nicht porentief, bleiben eher auf der Hautoberfläche, verschmieren starkes Make-up eher, als es zu entfernen, und enthalten teilweise aggressive Inhaltsstoffe.

TIPPS

IN DREI SCHRITTEN ZU TIEFENREINER HAUT

Wer sich das Abschminkritual zur abendlichen Routine macht, vergisst es nicht und benötigt wenig Zeit. Das 3-Schritte-Programm für einen strahlenden, porentief gereinigten Teint besteht aus Reinigung, Klärung und Pflege.

1. Schritt: Reinigung

Starkes Rubbeln führt mit der Zeit zu Irritationen und Fältchenbildung. Schonender ist sanftes Wischen, Tupfen und Kreisen. Als Hilfsmittel eignen sich Watte pads, Waschlappen und sanfte Reinigungsbürsten. Zuerst werden die Augen gereinigt, damit Make-up-Reste sich nicht auf der schon gesäuberten Gesichtshaut absetzen. Ein mit Augen-Make-up-Entferner getränktes Pad wird mehrfach sanft von innen nach außen über das Auge geführt. So wird das Abbrechen der Wimpern verhindert und der Fältchenbildung entgegengewirkt. Anschließend folgt die Reinigung der Gesichtshaut mit dem typgerechten Produkt.

Tipp: Wiederverwendbare Reinigungspads schonen die Umwelt. Das regelmäßige Waschen der Pads bei 60 Grad Celsius verhindert eine Bakterienbildung.

2. Schritt: Klärung

Ein mit Mizellenwasser getränktes Pad eignet sich für alle Hauttypen. Es wird sanft über die Haut geführt, entfernt letzte Rückstände des Reinigungsproduktes und macht die Haut für die anschließende Pflege aufnahmefähiger. Empfehlenswert ist auch ein Gesichtswasser, das gezielt auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmte Inhaltsstoffe enthält.

3. Schritt: Pflege

Zuletzt wird ein typgerechtes Nachtpflegeprodukt auf das Gesicht aufgetragen. Bei fettigen Hauttypen sollte es nicht zu reichhaltig und nicht rückfettend sein. Empfindliche und trockene Hauttypen benötigen hautberuhigende und feuchtigkeitsspendende Produkte.

Give me five

Leckere Rezepte mit nur 5 Zutaten!

Manchmal sind die Gelüste größer als die Auswahl an Lebensmitteln, die der Kühlschrank hergibt: Doch kreative Küchenmeister können auch aus wenigen Zutaten ein tolles Gericht zaubern. Wie man mit nur fünf Komponenten pro Mahlzeit ein ganzes Menü zaubert, erklärt *Bauchmoment*. Nachmachen empfohlen!



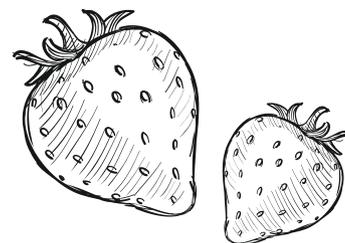
Born in the USA

Der Trend stammt wie so viele andere aus den USA. Dort infizierte die Begeisterung, aus nur fünf Produkten pro Mahlzeit ganze Gänge zu zaubern, innerhalb kürzester Zeit auch Studenten, Junggesellen, Kochmuffel und Junkfood-Jünger. Kein Wunder, denn wer kann schon zu französischem Toast mit Erdbeeren und Sahne Nein sagen oder greift bei Entenbrust in aromatisch-fruchtiger Portweinsauce und Ananas-Sorbet nicht zu? Einfacher geht es kaum!

Französischer Toast mit Erdbeeren und Sahne

Zutaten (für 4 Portionen):

½ Laib Brioche
6 Eier
250 ml Crème fraîche oder Mascarpone
2 Esslöffel Butter
200 g Erdbeeren



Zubereitung:

Den Brioche in acht Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Eier mit einem Esslöffel Crème fraîche vermengen und die Scheiben in die Mischung tauchen. Erdbeeren entstielen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Toast drei Minuten lang von jeder Seite goldbraun ausbacken. Auf einem Teller die Scheiben anrichten. Etwa zwei Drittel der Erdbeeren zusammen mit zwei Esslöffeln Wasser anschließend in die Pfanne geben und daraus kurz eine Soße kochen. Die Soße mit dem Toast servieren. Die restliche Crème fraîche mit den übrigen Erdbeeren vermischen und die Toastscheiben damit garnieren.



Entenbrust in aromatisch-fruchtiger Portweinsauce

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Entenbruststücke
1 Schalotte
1 Orange
eine Handvoll Tiefkühlkirschen
¼ Liter Portwein
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Bruststücke etwa 2 cm tief anschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in einer heißen Bratpfanne von beiden Seiten goldbraun braten, dabei mit der Hautseite beginnen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Die Bruststücke mit der Pfanne für etwa 12 Minuten in den Backofen geben. In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und zerkleinern. Entenbruststücke aus dem Ofen nehmen und auf einen Teller legen. Schalotte in der Pfanne andünsten. Aufgetaute Kirschen halbieren und hinzufügen. Nun den Portwein dazugeben. Die Orange auspressen und zur Sauce hinzugeben. Ein paar Minuten köcheln lassen. Entenbruststücke auf einem Teller anrichten und mit der Sauce servieren.



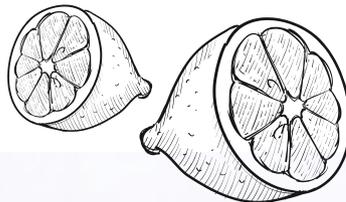
Ananas-Sorbet

Zutaten (für 4 Portionen):

½ Ananas
¾ Tasse Zucker
2 Esslöffel Zitronensaft
abgeriebene Schale einer Zitrone
4 Tassen Buttermilch

Zubereitung:

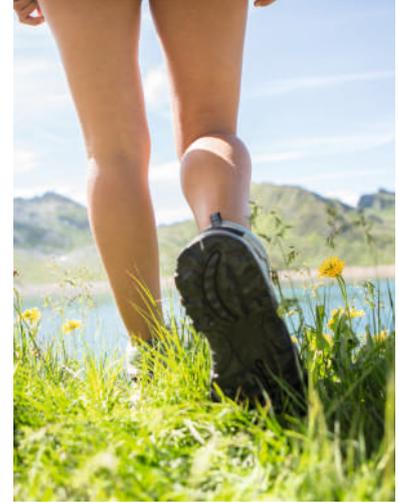
Ananas in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zucker und die abgeriebene Schale einer Zitrone hinzufügen. Anschließend zwei Esslöffel Zitronensaft dazugeben. Die Mischung kurz köcheln lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Danach in einen Mixer oder Blender geben. Nun die Buttermilch hinzufügen und alles miteinander auf höchster Stufe mixen. Die Ananas-Buttermilch-Mischung in ein Gefäß geben und im Tiefkühlfach kalt stellen (mindestens sechs Stunden).



Dies & Das Wahr oder falsch?

**„Mit dem Geist ist es wie mit dem Magen:
Man kann ihm nur Dinge zumuten,
die er verdauen kann.“**

Dieses Zitat stammt von Winston Churchill – und der kluge Mann hatte recht. Denn es gibt nicht nur unverträgliche Dinge für den Magen, sondern auch für den Geist. Täglich wird er mit Gedanken und Eindrücken gefüttert – und häufig mit negativen. Wer den Begriff „Psychosomatik“ kennt, weiß, dass Gedanken und Gefühle ihre Spuren im Körper hinterlassen. Gute Gedanken über sich selbst und die Umwelt stärken das Immunsystem und sorgen dafür, dass alle Abläufe im Körper harmonisieren. Negative Reaktionen auf die Umwelt äußern sich im Geist als abwehrende und ärgerliche Gedanken und bringen das chemische Gleichgewicht durcheinander. Mit den entsprechenden Folgen. Deshalb heißt es: Führen Sie auch dem Geist Gutes zu! Ein Spaziergang, Kerzenschein, ein duftendes Schaumbad oder ein Telefonat mit dem Liebblingsmenschen räumen im Oberstübchen auf und sorgen für lichte Gedanken, entspannte Gefühle und einen harmonisch funktionierenden Körper.



Singen tut Körper und Geist gut

Studienergebnisse zeigen: Es braucht nur fünf Minuten Singen am Tag und der Körper wird durch das Ausschütten von Glückshormonen vor Stress bewahrt. Dabei ist es unerheblich, ob jemand musikalisch ist oder nicht. Musiktherapeuten empfehlen das Singen von Vokalen, um sofort die ersten Effekte zu erleben. Dabei wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt – gleichzeitig werden Hormone wie Oxytocin und Serotonin ausgeschüttet, die für Wohlbehagen und Entspannung sorgen. Diese neurobiologischen Auswirkungen sind nicht erst seit jüngster Zeit bekannt. Schon in der fernöstlichen Philosophie war das Chanten fester Bestandteil religiöser oder spiritueller Praktiken. Dabei werden Lieder, Mantren oder einzelne Wörter gesungen, die mit ihrem Klang und der Energie auf den physischen Körper einwirken.

Ist Kribbeln im Bauch etwas Gutes?

Sich zu verlieben, bringt eine emotionale Achterbahnfahrt hervor. Der Betreffende fühlt sich unter Strom stehend, bringt keinen Bissen herunter und kann seine Gedanken nicht mehr lenken. Der Grund: Die innere Rastlosigkeit wird durch Adrenalin hervorgerufen, ein ständiges und glückseliges Grinsen lässt sich auf das Glückshormon Dopamin zurückführen und die Appetitlosigkeit sowie innere Anspannung entstehen, weil der Körper das Stresshormon Kortisol in Hülle und Fülle ausschüttet.

Zusammengefasst ist der Mensch einem hormonellen Cocktail ausgesetzt, der ein Warnsignal setzt. Das vegetative Nervensystem versetzt uns in einen angespannten Zustand und die Ausschüttung von Stresshormonen bringt uns in einen Verteidigungsmodus, bei dem es Angriff oder Rückzug gibt. Glücklicherweise sorgt das Gehirn sehr schnell dafür, dass der Mensch aus diesem Extremzustand wieder herausfällt. Denn auch wenn wir uns die Schmetterlinge im Bauch immer wieder wünschen – es geht uns besser, wenn aus dem Bauchkribbeln echte Liebe wird.



Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Reizmagenbeschwerden

Was hilft wirklich?



Ohne Arztbesuche den Urlaub genießen

Das gehört in die Reiseapotheke



Sport an jedem Ort

Die besten Fitness-Apps im Überblick



Magenkrebs

Symptome, Diagnose und Behandlung

Verdauungsmythen im Faktencheck



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: 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: Alicia Retemeier, Jolina Lauber,
Ramona Südbrock
www.artgerecht.de

Druck

Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn
www.bonifatius.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: kzenon, MaksimYremenko, Rocky89, tolgart, subodhsathe, SolStock, thomasandreas, Syuzanna Guseynova, bymuratdeniz, LaylaBird, Pornpak Khuntorn, Chinnapong, Mohammed Haneefa Nizamudeen, fcáfotodigital, Tjanze, belchonock, Floortje, spline_x, tbralnina, xamtiw, ilbusca, mammuth, PeopleImages, max-kegfire, stockfour, Cecilie_Arcurs, fizkes, roshinio, dennisdvw, artJazz, Deejpilot, LeoPatrizi, Marcus Lindstrom, Xantana, StevanZZ, talip, Sean3810, Eloj_Omella, bradleyhebdon, LukaSvetic, gradyreese, NataBene, Andrei Kravtsov, swissmedia-vision, Deegreez, FotoDuets, Moyo Studio, MartinPrescott, Mukhina1, LightFieldStudios, MartinPrescott

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im Juni 2020!

www.infonetz-krebs.de

INFONETZ KREBS

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung

Mo bis Fr 8 – 17 Uhr



0800

80708877

kostenfrei



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG 
KREBSGESELLSCHAFT