

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

DARMKREBS

Rechtzeitig vorsorgen

HISTAMININTOLERANZ

Kein Hit für den Bauch

FIT IM DARM

Diese Hausmittel helfen

HÄMORRHOIDEN

Vorbeugen und behandeln

MIGRÄNE

Wenn der Kopf hämmert

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE



- ✓ 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.





Liebe Leserin, lieber Leser,

Weiterhin widmen wir uns auf den folgenden Seiten einem Thema, über das häufig nur ungenügend gesprochen wird: Hämorrhoiden. Das Problem verbunden mit Brennen und Jucken ist nicht nur unangenehm, sondern auch vielen Menschen peinlich – dabei ist es bei Weitem keine Seltenheit. Wir klären darüber auf, wie Sie Hämorrhoiden wirksam vorbeugen und sie behandeln können.

Sie, wie Sie Frühjahrsmüdigkeit keine Chance geben, welche Rezepte Ihrem Körper jetzt guttun und wie Sie die wintergeplagte Haut frühlingsfit und streichelzart machen können. Und überrollt Sie zurzeit der Corona-Blues, so berücksichtigen Sie doch unsere Tipps für Erholung in den eigenen vier Wänden und gönnen Sie sich eine Auszeit – Ihr Körper und Ihr Geist werden es Ihnen danken.

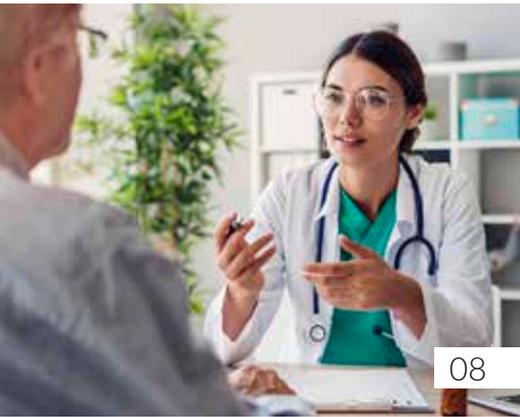
mit dem März ist er wieder da: der Monat, in dem traditionell über Darmkrebs aufgeklärt und auf die Früherkennung aufmerksam gemacht wird. Ein Unterfangen, das uns sehr am Herzen liegt, denn die Erkrankung verläuft oft still und endet viel zu häufig tödlich. Rund 26.000 Menschen in Deutschland erliegen jährlich der Krebserkrankung des Darms, obwohl sie zu nahezu 100 Prozent heilbar ist, wenn sie denn nur früh genug erkannt wird. Was Darmkrebs eigentlich ist und wie die von den Krankenkassen unterstützte, schmerzfreie Früherkennung Ihr Leben und das Ihrer Liebsten retten kann, erfahren Sie in dieser Ausgabe von *Bauchmoment*.

Nicht zuletzt beschäftigen wir uns in diesem Heft mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Darms – rund 400.000 Menschen in Deutschland sind u.a. von Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa betroffen und teils stark in ihrer Lebensqualität eingeschränkt – und damit, wann eine Operation Betroffenen helfen kann.

Genießen Sie trotz der aktuellen schwierigen Situation die ersten Sonnenstrahlen und das Leben – und vor allem: Bleiben Sie gesund!

**Ihre
Vanja Unger**

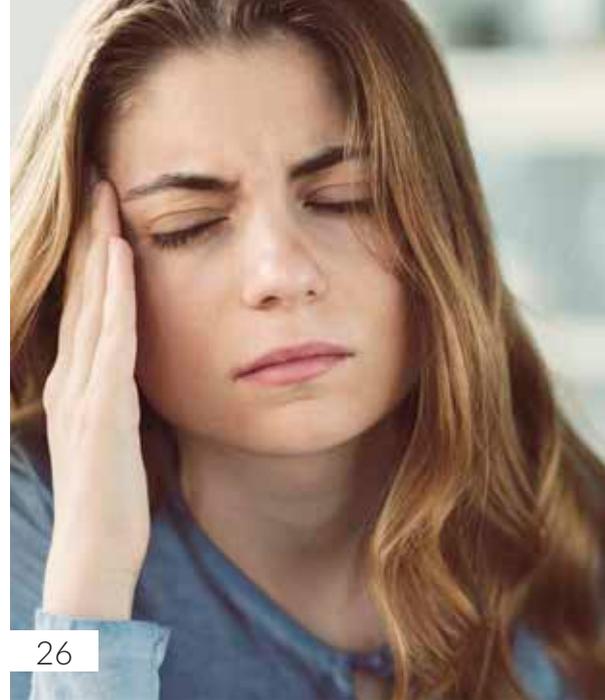
Mit der aktuellen Ausgabe von *Bauchmoment* ist auch der Frühling wieder da – und bringt Pollengeplagten ihre Allergie zurück. Wir geben Betroffenen Erste-Hilfe-Tipps, sodass sie die schöne Jahreszeit bestmöglich genießen können. Weiterhin erfahren



08



14



26



32

- 06 **Wissenswertes**
Rund um die Körpermitte

Wissen

- 08 **Darmkrebsvorsorge**
Warum Sie die Chance zur Früherkennung nutzen sollten
- 12 **Die Darmflora**
Entdeckung eines unbekanntem Kontinents
- 13 **Schon gewusst?**
5 spannende Fakten über die Darmflora, die garantiert überraschen
- 14 **Histaminintoleranz**
Kein Hit für den Bauch

Ratgeber

- 18 **Einfach, aber wirkungsvoll**
Hausmittel für einen fitten Darm
- 20 **Chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED)**
Wann hilft eine Operation?

- 23 **Das Pojucken vermeiden!**
Wirksam Hämorrhoiden vorbeugen

- 26 **Diagnose Migräne:**
Wenn der Kopf hämmert

- 29 **Die Pollen sind da!**
Erste Hilfe bei Heuschnupfen und Pollenallergie

- 30 **Raus mit euch!**
So entfernen Sie Viren aus der Raumluft

Leben

- 31 **Volle Kraft voraus!**
So hat Frühjahrsmüdigkeit keine Chance

- 32 **Rückenschule at Home**
Das beste Training bei Rückenschmerzen

- 34 **What a peeling!**
Zartmacher für raue Haut

- 36 **Urlaub in Corona-Zeiten**
Erholung in den eigenen vier Wänden

- 39 **Genuss mit Fit-Kick**

- 42 **Dies & Das**

- 43 **Vorschau/Impressum**

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

NEU!
Jetzt auch
für Patienten
mit Colitis
ulcerosa.

Patienten mit Colitis ulcerosa haben viele Fragen.

Was ist das für
eine Krankheit?

Welche Unter-
suchungen kommen
auf mich zu?

Wie wird
meine Krankheit
behandelt?

Was bedeutet
das für mein
Leben?

Kann ich weiterarbeiten
wie bisher?

Wo finde ich
Unterstützung?



**Auf www.hilfueermich.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.

Gesund durch Morbus Meulengracht

In Mitteleuropa weisen bis zu zehn Prozent der Bevölkerung die Symptome eines Meulengracht-Syndroms auf. Erhöhte Bilirubinwerte führen hier unter bestimmten Voraussetzungen wie starkem Stress, Infekten oder Fastenzeiten zu einer Gelbfärbung der Haut und vor allem der Augen. Bei einigen Betroffenen kommt es überdies zu Verdauungsstörungen sowie zu Bauch- und Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und depressiver Verstimmung. Wie Ernährungswissenschaftler der Universität Wien jetzt herausgefunden haben, hat das Meulengracht-Syndrom aber auch positive Wirkungen. So weisen die Patienten häufig einen vorbildlichen Fettstoffwechsel und niedrige Entzündungswerte auf. Zudem könnten die erhöhten Bilirubinwerte sogar vor einigen Krebsarten schützen. Insofern profitieren Betroffene eventuell sogar von der Stoffwechselstörung, die seit Kurzem nicht mehr als Morbus Meulengracht (= Meulengracht-Krankheit), sondern als Meulengracht Syndrom bezeichnet wird.



Magen-Darm-Infekt kann zum Reizdarmsyn- drom führen

Wenn sich Bestandteile der Gallenflüssigkeit verfestigen, bilden sich Gallensteine. Verstopfen diese dann auch noch die Einmündungsstelle des Gallengangs in den Dünndarm, kann sich die Wand der Gallenblase entzünden. In der Fachsprache heißt diese Erkrankung Cholezystitis. Häufig verläuft eine Gallenblasenentzündung symptomlos. Treten jedoch Beschwerden wie Schmerzen im Oberbauch, Schüttelfrost, Fieber, Erbrechen und Übelkeit auf, ist Vorsicht geboten. Erste Anzeichen für Gallensteine sind zudem Schmerzen oder Unwohlsein nach dem Genuss von Alkohol oder Kaffee. Wenn eines oder mehrere dieser Symptome auftreten, sollten Betroffene rasch einen Arzt konsultieren. Eine entzündete Gallenblase kann nämlich reißen und schwere Infektionen verursachen.

Veränderte Darmflora bei COVID-19-Patienten

Wie eine neue Studie aus Hongkong zeigt, können Menschen, die mit dem neuartigen Corona-Virus infiziert waren, eine veränderte Darmflora aufweisen. Die Forscher verglichen die Stuhlproben von 100 COVID-19-Patienten mit denen einer gesunden Kontrollgruppe. Bei den am Corona-Virus erkrankten Studienteilnehmern ließ sich eine veränderte Zusammensetzung der Bakterien in der Darmflora feststellen – und das sogar noch einige Wochen nach der Genesung. Außerdem wurde bei der Studie festgestellt, dass sich die Darmflora umso stärker veränderte, je heftiger die Krankheitssymptome während der COVID-19-Infektion waren. Die Forscher kamen somit zu dem Schluss, dass die Darmbakterien mit einem schwereren Krankheitsbild assoziiert sein könnten.



Gefahr für die Leber durch chronische Entzündungen

Chronische Entzündungen im menschlichen Körper können möglicherweise die Entstehung von Krebserkrankungen fördern. Zu den hierbei besonders gefährdeten Organen gehört nach Ansicht von Medizinern neben dem Magen, dem Darm und der Lunge vor allem die Leber. Ausgelöst werden chronische Entzündungen nicht nur durch Alkohol oder andere Giftstoffe, sondern auch durch ungesunde Ernährung oder Übergewicht. Zudem steht die Darmflora in Verdacht, überall im Körper Entzündungen auslösen zu können, sofern sie durch äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht gebracht wurde. Auch eine Vielzahl von Krankheitserregern können durch fehlgeleitete Immunantworten chronische Entzündungen begünstigen. Kommt es durch das Vorliegen einer Fettleber dann zu einer Umbauleber, kann unter Umständen Krebs ausgelöst werden.



Es geht auch ohne Gallenblase

Schätzungen zufolge haben über 20 Prozent aller deutschen Frauen und etwa zehn Prozent aller deutschen Männer Gallensteine. Häufig bleibt dies allerdings ohne nennenswerte Symptome. Wie aktuelle Studien zeigen, treten jedoch in rund drei Prozent aller Fälle innerhalb eines Jahres spürbare Beschwerden auf. Nach einer entsprechenden Empfehlung des Bundesverbandes Deutscher Internisten sollte eine Entfernung der Gallenblase in der Regel dann erfolgen, wenn sich die Schmerzattacken wiederholen oder eine akute Gallenblasenentzündung vorliegt. Nach der Entfernung von Gallensteinen und Gallenblase kann die Mehrzahl der betroffenen Patienten wieder in einen schmerzfreien Alltag zurückkehren, da der Körper das fehlende Organ durch einen veränderten Gallenfluss kompensiert.

GERD-Patienten sollten keine Vorsorge-Gastroskopie erhalten

Menschen, die an der gastroösophagealen Refluxkrankheit (GERD) erkrankt sind, sollten künftig nicht mehr in jedem Fall routinemäßig eine Magenspiegelung als Vorsorgeuntersuchung erhalten. Dies betonen kanadische Mediziner in einer neuen Leitlinie. Ein Überlebensvorteil sei durch regelmäßige Untersuchungen ohne konkreten Anlass nicht belegt. Zudem könnten die Folgen der Endoskopie unter Umständen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko in Form von Strikturen und Stenosen einhergehen, sodass die Risiko-Nutzen-Abwägung möglicherweise ungünstig ausfalle. Die neue Empfehlung eines zurückhaltenden Endoskopieeinsatzes bei GERD-Patienten gelte allerdings ausdrücklich dann nicht, wenn konkrete Alarmsymptome wie Blutungen im Magen-Darm-Trakt, eine Blutarmut oder ein Gewichtsverlust sowie häufiges Erbrechen vorliegen. Auch Patienten mit sogenanntem Barrettepithel sollten regelmäßig überwacht werden.



Darmkrebsvorsorge

**Warum Sie die Chance zur
Früherkennung nutzen sollten**



Darmkrebs ist die zweithäufigste Tumorart in Deutschland. Gleichzeitig aber auch eine, bei der die besten Heilungschancen bestehen. Vorausgesetzt, der Krebs wird im Frühstadium erkannt. Wichtig dabei ist jedoch, die zur Verfügung stehenden Vorsorgemaßnahmen – die von den Krankenkassen übernommen werden – gezielt zu nutzen. *Bauchmoment* erklärt, worauf es beim Thema Darmkrebsfrüherkennung wirklich ankommt.

Gerade einmal 43 Jahre alt war Corinna W., als sie die Diagnose Darmkrebs wie aus heiterem Himmel traf und aus einem aktiven, unbeschwerten Leben riss. Doch sie hatte Glück im Unglück: Hätte der Tumor nicht auf einmal angefangen zu bluten, wäre es noch lange hin bis zum jährlichen Routinegesundheitscheck beim Hausarzt gewesen. Schließlich hatte Corinna W. weder unter Bauchschmerzen noch Verdauungsbeschwerden gelitten und betrachtete ihren Lebensstil als gesund und ausgewogen. Durch eine Darmspiegelung wurde dann die Diagnose gestellt. Ein bösartiger Darmkrebstumor. Die Untersuchungen ergaben, dass der Tumor noch nicht gestreut hatte und die Operation das richtige Vorgehen war. „Es war wie im Film“, erinnert sie sich. Die Gedanken kreisen. Kommt es zu einem künstlichen Darmausgang, ist hinterher noch eine Chemotherapie erforderlich? Es war Corinna W. klar, dass sie diesen Krebs besiegen wollte. Doch die Krankheit einfach auszublenden und wieder an das alte Leben anzuknüpfen funktionierte so nicht. „Als sich herausstellte, dass mein Darmkrebs genetisch bedingt ist, fragte ich mich, ob ich das nicht durch eine gezielte Vorsorge hätte verhindern können“, meint sie.





Darmkrebs ist häufig „Familiensache“

Tatsächlich waren die Großmutter und zwei Tanten von Corinna W. bereits in jungen Jahren an Darmkrebs erkrankt und schlussendlich verstorben. Wie eine deutsche Studie, die 2016 im International Journal of Cancer erschienen ist, dokumentiert, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bei Menschen mit Darmkrebs in der Familie besonders wichtig. Darmkrebs ist längst keine Krankheit mehr der älteren Generation. Rund zehn Prozent aller Erkrankungen betreffen die Altersgruppe der unter 50-Jährigen. Gerade bei familiärer Vorbelastung sollte die Vorsorge schon vor dem 50. Lebensjahr einsetzen. „Ich rate jedem, der einen Fall in der Familie hat, mit dem Hausarzt über Früherkennungsuntersuchungen zu sprechen“, empfiehlt Corinna W.

Ab 50 hat jeder Krankenversicherte in Deutschland Anspruch auf Darmkrebsvorsorge

In Deutschland hat jeder Krankenversicherte ab dem 50. Lebensjahr einen Anspruch, regelmäßig an der Früherkennungsuntersuchung Darmkrebs teilzunehmen. Die Kosten für dieses Screening tragen die privaten und gesetzlichen Krankenkassen. Mediziner raten Gesunden dringend zur Teilnahme an diesen Untersuchungen. Gestützt wird diese Empfehlung von Daten des Robert Koch-Institutes.

Nachdem die Anzahl der Darmkrebskrankungen in Deutschland jahrzehntelang kontinuierlich angestiegen war, ist seit Einführung der Vorsorgeuntersuchungen die Neuerkrankungsrate in der Altersgruppe ab 55 seit dem Jahre 2002 um 26 Prozent gesunken. Die Sterblichkeitsrate hat sich durch das Screening ebenfalls reduziert. Bei Männern nahm sie um 20,8, bei Frauen um 26,5 Prozent ab. Patienten, bei denen die gesetzlichen Anforderungen erfüllt sind, werden automatisch zur Darmkrebsvorsorge eingeladen. Wer keine Einladung zum Screening hat, wendet sich an den Hausarzt. Frauen können auch ihren Gynäkologen ansprechen.

Die einfachste und schnellste Methode der Früherkennung, die Patienten ab 50 jährlich nutzen können, ist der Test auf okkultes Blut im Stuhl. Tumore und Polypen als Krebsvorstufen bluten häufig. Dieses Blut



ist mit bloßem Auge meist nicht sichtbar. Um auf okkultes Blut im Stuhl zu testen, bekommen Patienten ein Testset mit nach Hause. Ein Labor wertet es aus, der Patient wird nur bei Auffälligkeiten informiert. Ist der Test positiv, ordnet der Arzt eine Darmspiegelung an.

Die Darmspiegelung bietet zuverlässige Ergebnisse

Die Koloskopie oder Darmspiegelung gilt als die zuverlässigste Methode der Früherkennung. Diese Untersuchung darf nur bei einem spezialisierten Arzt wie dem Gastroenterologen durchgeführt werden. Mit einem Endoskop, einem etwa fingerdicken Schlauch, an dessen Ende sich eine Kamera befindet, werden Dick- und Enddarm untersucht. Die Bilder werden auf einen Monitor übertragen und direkt beurteilt. Gewebeveränderungen, die verdächtig sind, können sofort mit kleinen Instrumenten durch den Schlauch entfernt werden. Krebsvorstufen können sich auf diese Weise gar nicht mehr zu einem Tumor entwickeln, weshalb die Koloskopie eine echte Vorsorge darstellt, die nachhaltig vor der Krankheit schützt.

Die Möglichkeit zur Darmspiegelung haben Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren – bei familiärer Vorbelastung selbstverständlich auch früher. Der Altersunterschied erklärt sich durch die Studienlage: Hiernach haben Männer ab 50 ein deutlich höheres Risiko als Frauen. Das Verfahren selbst wird

durch eine Schlafspritze selten als schmerzhaft empfunden. Wer Angst hat, kann also mit dem behandelnden Arzt über eine kurze Narkose sprechen. Das nehmen 95 Prozent der Patienten in Anspruch. Ist das Ergebnis der Darmspiegelung unauffällig, reicht es aus, die Koloskopie nach zehn Jahren wieder durchführen zu lassen. Während dieser Zeit ist der regelmäßige Stuhltest nicht erforderlich.

Finden sich in den entnommenen Gewebeproben Krebszellen, kommt es auf die Details der mikroskopischen Untersuchung an. Die Behandlung erfolgt je nach Tumorart, Eigenschaften der Zellen und dem Grad der Bösartigkeit. Wenn die Diagnose Darmkrebs sicher ist, werden Arzt und Patient gemeinsam die Behandlung planen. In der Regel erfolgt zu Beginn der Behandlung die Operation. Der Haus- oder Facharzt wird eine geeignete Klinik empfehlen. „Ohne die Unterstützung meiner Familie hätte ich diese schwere Zeit im Krankenhaus nicht überstanden“, ist sich Corinna W. sicher. Sie empfiehlt Betroffenen jedoch, sich zusätzlich Selbsthilfegruppen anzuschließen: „Gemeinsam ist man einfach stärker gegen die Krankheit.“

Darmkrebs vorbeugen – was Sie selbst tun können

Die Ursachen von Darmkrebs sind noch nicht vollständig erforscht, weshalb es den einen Tipp zur Vorbeugung nicht gibt.

Trotzdem existieren einige Faktoren, die das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, deutlich reduzieren können. Wer Übergewicht abbaut, tut seiner ganzheitlichen Gesundheit auf jeden Fall etwas Gutes. Besondere Aufmerksamkeit sollte dem Bauchumfang gewidmet werden. Der liegt im Idealfall bei Frauen unter 80 und bei Männern unter 94 Zentimetern. Ein langfristig ernsthaftes Gesundheitsrisiko liegt vor bei einem Umfang ab 88 beziehungsweise 102 Zentimetern. Krebsvorsorge betreiben Sie ebenfalls, wenn Sie auf das Rauchen verzichten und Ihren Alkoholkonsum reduzieren. Planen Sie mindestens zwei alkoholfreie Tage in der Woche ein und beschränken Sie sich ansonsten auf ein kleines Glas Wein oder Bier.

Die Ernährung spielt eine Schlüsselrolle bei der Vermeidung von Krankheiten. Verschiedene Studien haben aufgezeigt, dass ein häufiger Konsum von rotem Fleisch sowie weiterverarbeiteten Fleisch- und Wurstprodukten das Darmkrebsrisiko erhöht. Weniger problematisch ist Hähnchenfleisch. Probieren Sie vegetarische Gerichte und beschränken Sie den Fleischverzehr auf zwei Hauptmahlzeiten pro Woche. Ihre Ernährung sollte generell aus frischen, unverarbeiteten Zutaten sowie viel Obst und Gemüse bestehen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Brokkoli und Kohl offenbar das Tumorrisiko absenken können. Achten Sie zudem auf ausreichend Ballaststoffe – 30

Milligramm pro Tag lautet hier die ernährungswissenschaftliche Empfehlung. Gute Sattmacher, die reich an Ballaststoffen sind, wären Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Steigen Sie daher bei Nudeln, Reis und Brot Ihrer Darmgesundheit zuliebe auf Vollkornprodukte um.

Bewegung tut dem Darm gut

Eine deutliche Sprache sprechen die Studienergebnisse im Zusammenhang von Bewegung und Darmkrebs: Wenn Sie täglich zwischen 30 und 60 Minuten zügig an der frischen Luft oder auf einem Laufband gehen, senken Sie das Risiko einer Erkrankung um bis zu 40 Prozent ab. Auch Radfahren und Nordic Walking gelten als sanfte Sportarten, die Ihre Darmgesundheit fördern. Wussten Sie, dass sich bei sportlich

aktiven Menschen deutlich weniger Darmpolypen nachweisen lassen, die als Vorstufe des Karzinoms gelten?

Corinna W. war sich nicht sicher, ob sie ihre Darmkrebserkrankung überleben würde. Die Waldwanderung, die Yogastunde, aber auch das Biogemüse vom Markt nimmt sie heute nicht mehr als Selbstverständlichkeit, sondern als Geschenk wahr. Durch die Krankheit erkannte sie, dass sie mehr für ihr ganzheitliches Wohlbefinden tun muss. Regelmäßige Untersuchungen geben ihr die Sicherheit, dass ein erneuter Krebs zeitnah erkannt wird. Sie empfiehlt jedem, die Angebote zur Darmkrebsvorsorge zu nutzen. Nur so lassen sich Polypen bereits im Anfangsstadium erkennen. „Sich gesund fühlen alleine reicht nicht. Die beste Vorsorge ist immer noch die Darmspiegelung, denn was im Frühstadium erkannt wird, kann zu nahezu 100 Prozent geheilt werden“, sagt sie. Die Kinder von Corinna W. sollten frühzeitig zu einer Beratung durch den Gastroenterologen gehen, um ihr Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, zu bewerten und zu besprechen, wann sie ihre erste Vorsorgeuntersuchung machen sollten. Denn auch sie sind erblich vorbelastet durch die Darmkrebserkrankungen in der Familie.

In Deutschland hat jeder
Krankenversicherte ab

50

einen Anspruch, regelmäßig an
der Früherkennungsuntersuchung
Darmkrebs teilzunehmen.



Die Darmflora

Entdeckung eines unbekanntes Kontinents

Die medizinische Wissenschaft lernt nie aus. In den letzten Jahren hat sich ihr ein neuer, unfassbar großer Kosmos mit 100 Billionen (!) Einwohnern mehr und mehr erschlossen: die Darmflora.

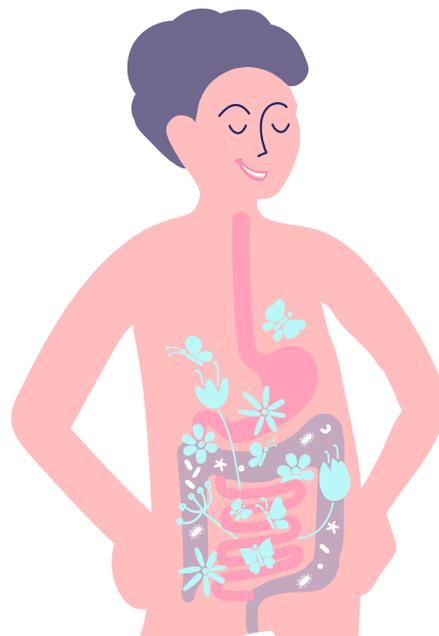
Die Darmflora ist ein Planet, den mehr Mikroorganismen bewohnen, als Menschen auf der Erde sind. Unvorstellbar mehr sogar. Die in der Darmflora angesiedelten Kleinstlebewesen heißen Viren, Hefen, Einzeller – und vor allem Bakterien. Früher hielt man diese reiche Bevölkerung für feindliche Invasoren und versuchte, sie durch darmreinigende Maßnahmen auszumerzen. Erst die Forschung der letzten Jahrzehnte hat verstanden, wie nützlich die Darmflora ist. Als Zentrum unserer Abwehrkräfte hat sie es mehr als verdient, dass wir gut mit ihr umgehen.

Gute Regierung, schlechte Regierung

Wie passen 100 Billionen Lebewesen in einen Menschen? Nun, zum einen sind sie wirklich sehr klein. Und zum anderen ist der Darm sehr groß – mit seiner Fläche könnte man, Verzeihung, einen Tennisplatz auslegen. Innerhalb seiner vielen Zotten und Ausbuchtungen hat sich eine Multi-Kulti-Gesellschaft von Bakterien angesiedelt. Wenn es dieser Gesellschaft gut geht, lebt sie in friedlicher Koexistenz und leistet für den Körper viel Gutes. Wenn die Regierung, sprich der sie beherbergende Mensch, ihnen mit ungesunder Nahrung und einem anstrengenden Regierungsstil zusetzt, gerät die Verfassung ins Wanken. Denn dann nehmen die schlechten Bakterien überhand und sabotieren das gesunde Zusammenleben.

Schützt das Ökosystem!

Die Gesamtheit der Darmbakterien heißt Mikrobiom. Dieses Ökosystem hat im Unterschied zu unserem Planeten noch viele unerforschte weiße Flecken. Wir wissen heute, dass im Mikrobiom Hunderte von Bakterienarten wohnen und diese insgesamt zwischen



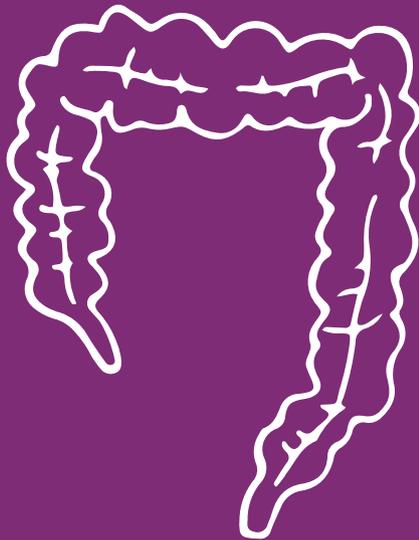
1,5 und 2 Kilogramm (!) wiegen. Wie in jeder Gesellschaft gibt es im Mikrobiom nützliche und weniger nützliche Mitglieder. Besonders fleißig an der Darm- und Gesamtgesundheit arbeitet das *Lactobacillus plantarum*. Es stellt Milchsäure her, die den Darm vor Krankheitserregern schützt. Solange genug Lactobacillen mit Lust ihren Job machen, geht es dem Darm und seinem Menschen gut. Aber wenn den Lactobacillen ihre – Arbeit schwer gemacht wird – beispielsweise durch ein falsches Ernährungsprogramm der Regierung, übernehmen Kräfte die Macht, die besser eine Nebenrolle gespielt hätten – zum Beispiel die Kolibakterien. Im ökologischen Gleichgewicht wehrt die Darmflora Krankheitserreger und Infektionen im Darm und im ganzen Körper ab. Sie eliminiert Schadstoffe und stellt Vitamin K für die Blutgerinnung her. Der darmgesunde Mensch ist fit, selten krank und psychisch im Gleichgewicht.

Und die Abwehr steht

Die Immunzellen sind wie die Besatzung einer Festung. Ständig kommen Angreifer angeritten. Sie schießen mit Pfeilen, schleudern Kugeln oder versuchen, das Innere der Festung in Brand zu setzen. Aber die Besatzung passt auf. Sie wehrt die Angreifer und ihre Fluggeschosse ab. 70 Prozent aller Immunzellen wohnen in der Darmflora. 80 Prozent aller Abwehrmaßnahmen gegen feindliche Angriffe laufen hier ab. So viel zur Gleichung gesunder Darm = gesunder Mensch. Und eine zweite Gleichung schicken wir hinterher: Der Mensch ist, was er isst. Denn ein ausgewogener Ernährungsstil plus frische Luft und Bewegung halten die Darmflora fit – beste Voraussetzungen für die Festung Gesundheit.

SCHON GEWUSST?

5 spannende Fakten über die Darmflora,
die garantiert überraschen



Individuelles Einzelstück

Rund ein Drittel der Darmbakterien ist bei allen Menschen gleich, die anderen zwei Drittel bilden seinen mikrobiellen Fingerabdruck.



Echte Artenvielfalt

Die Darmflora des modernen Menschen beinhaltet etwa 200 Bakterienarten, die der Amazonasindianer kommt dagegen auf 400 bis 450.



Allein ein Fliegengewicht

Ein einzelnes Bakterium wiegt 150 Femtogramm – das sind 0,000000000001 Gramm.



Voll besiedelt

In der Darmflora leben rund 100 Billionen Bakterien.



Zusammen ein Schwergewicht

So leicht jedes Bakterium ist, so schwer sind sie zusammen: Ganze 1,5 bis 2 Kilogramm bringt die Darmflora auf die Waage.



Histamin- intoleranz

Kein Hit für den Bauch

Magenprobleme, Kopfschmerzen und Herzrasen – dies können Symptome einer Histaminintoleranz, abgekürzt HIT, sein. Ein Hit ist die HIT aber wahrlich nicht. 2012 hat die Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie e.V. (DGAKI) die HIT als Erkrankung anerkannt. Bis heute bleiben viele Fragen über die Entstehung und mögliche Behandlung der Krankheit offen. Wir geben Ihnen einen Einblick über den aktuellen Sachstand.

Nahrungsmittelintoleranzen sind heutzutage in aller Munde. So hat fast jeder beispielsweise schon von einer Milchzuckerunverträglichkeit, der sogenannten Laktoseintoleranz, gehört. Hier fehlt es den Betroffenen am Spaltenzym für den Doppelzucker Laktose, der in Milchprodukten vorkommt. Untrennt wird der Milchzucker nicht ins Blut aufgenommen, sondern in Gas umgewandelt. Bei der HIT läuft jedoch eine Pseudoimmunreaktion im Körper ab, verursacht durch den hohen Anfall des Stoffes Histamin. Doch was ist eigentlich dieses Histamin?

Histamin ist ein Hormon, das sich in vielen Organen und Zellen unseres Körpers befindet. Als Nervenbotenstoff reguliert es unsere Schlafphasen, aktiviert Magensäure und feuert die Immunabwehr an. Histamin kommt aber auch in bestimmten Nahrungsmitteln vor – und löst bei Menschen mit einer Histaminintoleranz unangenehme Beschwerden aus. Und das ist gar nicht so selten: Einer von hundert Europäern ist betroffen, 80 Prozent davon sind Frauen mittleren Alters.





Bisher ist die Krankheit noch nicht bis ins Detail erforscht. Bekannt ist jedoch, dass die Histaminintoleranz wahrscheinlich nicht angeboren ist.

Histaminintoleranz zeigt vielfältige Symptome

Die HIT löst sehr häufig die sogenannte Nesselsucht (Urtikaria) aus. Diese zeigt sich durch Rötungen, Hautjucken und Bildung von Quaddeln. Darüber hinaus kann die HIT sehr vielfältige und unspezifische Symptome verursachen. Häufig reagieren Betroffene mit migräneartigen Kopfschmerzen, Schnupfen, Atemnot bis hin zu Asthma, Verdauungsproblemen mit Durchfall, Schmerz und Übelkeit, Erschöpfungszuständen, Herzrasen und erhöhtem Blutdruck.

Histamin steckt in vielen Lebensmitteln

Betroffene der Histaminintoleranz erleben die Symptome meist nach dem Verzehr von sehr histaminhaltigen Lebensmitteln. Dazu zählen:

- Schokolade
- Käse
- Rotwein im Besonderen, aber auch andere vergorenen Alkohole
- Ananas, Bananen, Papaya, Birnen, Himbeeren, Orangen, Kiwi
- Thunfisch
- Fertignahrung, Konserven
- Würzmischungen
- Hefehaltige Produkte
- Nüsse

Die Entstehungsmechanismen sind nicht abschließend geklärt. Sehr wahrscheinlich sind die körpereigenen Enzyme Histamin-N-Methyltransferase und Diaminoxidase bei Betroffenen in ihrer Funktion reduziert. Diese beiden Stoffe bauen normalerweise aufgenommenes Histamin sehr schnell ab. Ist dieser Ablauf eingeschränkt, kann sich die Histaminkonzentration im Körper erhöhen. Auch bestimmte Nahrungsstoffwechselprodukte beziehungsweise Alkohol werden von den genannten Enzymen abgebaut. Wenn so um die bereits reduzierten Enzyme eine zusätzliche Konkurrenzsituation entsteht, wird Histamin noch schlechter abgebaut.

Wie bereits erwähnt, sind häufig Frauen mittleren Alters betroffen. Auch erleben einige Betroffene während einer Schwangerschaft symptomfreie Phasen, die nach der Geburt wieder auftreten. Deshalb wird vermutet,



dass eine mögliche Disposition durch die weibliche Hormonlage eine Rolle spielt und das Phänomen der Histaminintoleranz über eine reine Immunreaktion auf äußere Einflüsse hinausgeht.

Andere Erkrankungen müssen ausgeschlossen werden

Aufgrund der unspezifischen Symptome einer HIT ist die Diagnosestellung für die behandelnden Ärzte häufig eine Herausforderung – deshalb ist es ratsam, einen Experten wie einen Gastroenterologen zur Diagnosestellung aufzusuchen. Im ersten Schritt wird er der Symptomatik ähnliche Erkrankungen wie eine Nierenunterfunktion, eine Leberzirrhose, eine virale Leberentzündung, die Nesselsucht und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa ausschließen. Neben dem Ausschlussverfahren kommen Bluttests und Stuhluntersuchungen auf die Enzymaktivität des Enzyms DAO in Frage.

Eindeutige Sicherheit geben diese Testverfahren jedoch nicht. Eindeutiger ist es, für einige Zeit auf eine histaminfreie Ernährung zu setzen. Ist man dann beschwerdefrei, ist von einer Histaminintoleranz auszugehen.

Nicht heil-, aber linderbar

Leider ist eine Histaminintoleranz zum heutigen Stand nicht heilbar – jedoch gibt es verschiedene Ansätze für Betroffene, um die Symptome zu lindern. Empfohlen wird beispielsweise eine Darmsanierung. Der Grund: Man geht davon aus, dass die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten ist und eine sogenannte Fehlbesiedlung mit verdauungshelfenden Bakterien vorliegen kann.

Außerdem sollten Betroffene ihren Lebensstil umstellen, um die Symptome zu lindern. Dies umfasst vor allem anfangs den radikalen Verzicht auf histaminhaltige Lebensmittel.

TIPPS

LEBEN MIT HISTAMININTOLERANZ: DAS KANN HELFEN

Liste führen. Erstellen Sie durch Selbstbeobachtung eine Liste der Lebensmittel, auf die Sie besonders empfindlich reagieren. Hierbei kann es durchaus große Varianzen geben. Parallel ist es für die Motivation sehr förderlich, ebenso eine Liste der unproblematischen Lebensmittel zu erstellen. Dies lenkt die Aufmerksamkeit darauf, dass auch in Ihrem Leben sehr viele Genüsse erlaubt bleiben. Ebenso kann die Gegenüberstellung beider Listen aufzeigen, wo Sie Unerlaubtes durchaus auch durch Erlaubtes teilweise ersetzen können.

Histamin reduzieren. Halten Sie eine Lebens- und Ernährungsweise ein, die eine Zuführung von Histamin vermeidet. Verzichten auf oder reduzieren sollten Sie auch Substanzen wie Alkohol, die mit den Histamin abbauenden Enzymen konkurrieren. Diese steigern nämlich auf indirektem Weg die Histaminbelastung im Körper.

Tipp: Die Einnahme des Vitamins B6 kann den Histaminabbau unterstützen.

Wechselwirkungen beachten. Gehen Sie alle Medikamente, die Sie einnehmen, mit Ihrem behandelnden Arzt durch, denn manche können den Histaminabbau stören. Sie lassen sich meist durch andere Medikamente ersetzen. Geben Sie auch immer vor Medikamentengabe Ihre bestehende Histaminintoleranz an, zum Beispiel vor Gabe von Röntgenkontrastmitteln.

Allergien behandeln. Sollten Sie weitere Allergien haben, sollten diese behandelt werden. Eine Pollenallergie etwa setzt weiteres Histamin im Körper frei. Hier helfen Antihistaminika. Leben Sie gesund, indem Sie frische Lebensmittel zu sich nehmen, überwiegend Wasser und Tees trinken, sich ausreichend körperlich betätigen und auch Zeit an der frischen Luft verbringen.

Mit **CED** durch die Grippesaison?



Impfen hilft dir Infektionen vorzubeugen

Lass dich bei deinem nächsten Hausarztbesuch gleich 2x impfen:

1x gegen Grippe
1x gegen bakterielle Lungenentzündung*

*durch Pneumokokken verursacht.

Lade dir jetzt eine Checkliste für deinen Impftermin herunter:
www.impf-einmalzwei.de



**IMPFTERMIN
VEREINBAREN**

Einfach, aber wirkungsvoll

Hausmittel für einen fitten Darm

Verdauungsprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden des modernen Lebens. Neben Stress und Hektik gelten ungesunde Essgewohnheiten und vorverarbeitete Lebensmittel als Hauptursache für Magen-Darm-Erkrankungen. Hilfe in Form von pharmazeutischen Präparaten scheint die einfachste Lösung zu sein, bringt jedoch nur vorübergehende Linderung, denn langfristig hat diese Unterstützung unangenehme Nebenwirkungen: Der Darm verlernt seine eigentliche Aufgabe, wird träge und schlimmstenfalls sogar abhängig.



Besser als industriell erzeugte Mittel sind natürliche Verdauungs-Booster, die oft schon verblüffend einfach zur Verfügung stehen. Diese bewährten Maßnahmen helfen, die Magen- und Darmtätigkeit anzuregen und träge gewordenen Organen neuen Schwung zu verleihen.

Richtig und ausreichend trinken

Zur Aufrechterhaltung seiner vielfältigen Funktionen benötigt der Körper Wasser. Auch die Verdauung wird durch Flüssigkeit angekurbelt und erleichtert dem Darm die Aufnahme wichtiger Vitalstoffe. Darüber hinaus macht sie den Stuhl weicher und fördert so die Ausscheidung unverbrauchter Nahrung.

Ungesüßte, alkoholfreie und kohlenstoffarme Getränke wie Kräuter- oder Früchtetee und stilles Wasser sind die beste Hilfe für den Magen-Darm-Trakt. Zwei Liter über den Tag verteilt regen die Verdauung an und unterstützen die Arbeit der beteiligten Organe.

Die Kraft der Kräuter nutzen

Eine Tasse warmes bis sehr warmes oder sogar heißes Wasser auf nüchternen Magen macht einerseits wach; andererseits regt es die Verdauung an und hilft auf einfache Weise, Verstopfungen zu lösen. Gepaart mit bestimmten Inhaltsstoffen als Tee kann sie eine wahre Wohltat für Magen und Darm sein. Am bekanntesten ist dieser Effekt von fertig zusammengestellter Fenchel-Anis-Kümmel-Mischung, die schon Babys als „Bäuchlein-Tee“ bekommen. Doch auch

- Gänseblümchen
- Hagebutten
- Ingwer
- Lavendel
- Löwenzahn
- Minze
- Salbei
- Sauerampfer
- Schafgarbe
- Spitzwegerich



beeinflussen die Verdauung positiv und sind es wert, als Aufguss in den täglichen Trinkplan aufgenommen zu werden.

Der Vorteil von Fermentation

In einem gesunden Darm herrscht ein ausgewogenes Verhältnis guter und schlechter Bakterien. Doch schon kleinste Störungen bringen dieses fein tarierte System aus dem Gleichgewicht, sodass es nachreguliert werden sollte. Fermentierte Getränke wie Kefir, Kombucha oder Kwas liefern dem Körper probiotische Milchsäurekulturen, die sich positiv auf die Darmflora auswirken und ihre natürliche Filterfunktion unterstützen. Bei regelmäßiger oder kurärthlicher Anwendung erleben Verdauung und Ausscheidung ein kleines Wunder.

Ausgewählt essen

Nicht nur der Allrounder Trinken unterstützt Magen und Darm bei ihrer Tätigkeit – auch durch bestimmte Speisen lässt sich die Verdauungsarbeit wirkungsvoll pushen bzw. regenerieren. Allem voran steht eine ballaststoffreiche Ernährung, die viel frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte enthalten sollte. Um die oben erwähnte Darmflora im Gleichgewicht zu halten, empfiehlt es sich, den Verzehr von Süßem zu drosseln. Insbesondere Weißzucker findet in natürlichen Süßungsquellen wie Honig, Ahornsirup und Agaven-Dicksaft eine darmfreundliche(re) Alternative. Zugleich bildet Ersatzzucker eine gute Möglichkeit, die Verdauung auf Trab zu bringen.



Obst in Trockenform

Dörripflaumen sind ein wahrer Klassiker im Kampf gegen Verstopfung und ähnliche Darmbeschwerden. Um sie wirklich genießen zu können, müssen sie über Nacht in Wasser weichen. Bei Softvarianten ist das nicht nötig und auch Feigen können direkt oder als Müslibeigabe genascht werden.

Die Sauer-Power nutzen

Durch Säuerung haltbar gemachter Weißkohl hat eine ähnliche Wirkung wie Kefir, Kwas & Co. Die enthaltenen Mikroorganismen und Milchsäurebakterien helfen, die Darmflora zu sanieren bzw. auf einem gesunden Level zu halten.

Auf Bitteres setzen

Viele unangenehme Aromen verschwinden nahezu ganz aus der modernen Ernährung. Dass ihre Wirkung bekannt ist, belegen bittersüße Aperitifs, die vor dem Essen getrunken werden, um die Verdauung und den Appetit anzuregen. Doch es müssen keine alkoholischen Getränke sein, um die effektvollen Bitterstoffe aufzunehmen. In Lebensmitteln wie Artischocken, Chicorée, Radicchio oder Rucola sind sie ebenfalls enthalten.



Würzmittel

Neben den als Tee erwähnten Pflanzen regen auch einige Küchenkräuter die Verdauung an.

- Kardamom,
- Knoblauch,
- Koriander,
- Kurkuma,
- Nelken,
- Oregano und
- Wacholderbeeren



lassen sich gut in die Speisenzubereitung integrieren und helfen so, den Darm fit zu halten bzw. zu machen.

Clever kombinieren

Bei einigen der bereits genannten Hilfsmittel lässt sich der Effekt durch Zugabe von Flohsamen, Leinsamen, Weizenkleie steigern – zum Beispiel, indem sie in Getränke, das morgendliche Müsli, Suppen oder den Teig für selbst gefertigte Backwaren eingerührt werden. Weniger ist zunächst mehr, denn der Darm muss sich erst an die buchstäblich durchschlagende Wirkung dieser Beigaben gewöhnen.

Weitere verdauungsfördernde Mittel sind krampflösendes Magnesium und entsäuerndes Natron. Allerdings sollten hier sämtliche Wirkungen beachtet werden, damit es durch die Einnahme nicht zu unerwünschten Nebeneffekten kommt.





Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)

Wann hilft eine Operation?

Zu den bekanntesten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zählen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Die Abkürzung CED umfasst hier mehrere Erkrankungen des Darms, die entzündliche Prozesse gemeinsam haben. In Deutschland sind schätzungsweise rund 400.000 Menschen an einer Form der CED erkrankt. Betroffene leiden unter Symptomen wie blutigem Durchfall, Schmerzen im Bauchraum und ständigem Stuhldrang. Die Erkrankungen verlaufen oft in Schüben. Fieber, Erschöpfung, Müdigkeit und Nährstoffmangel können aufgrund der Entzündungen die Erkrankten ebenfalls begleiten und die Lebensqualität zusätzlich belasten.

Während eines Erkrankungsschubes ist für viele Menschen mit CED ein normales Alltagsleben nicht möglich. Oft ist die Entzündungsneigung im ganzen Körper erhöht. Der Leidensdruck der Betroffenen ist hoch und ihr Darmkrebsrisiko erhöht. In manchen Fällen kommt es durch Fistelbildungen, Darmverengungen und Blutungen zu komplizierten Krankheitsverläufen. Es sind vielfach diese schweren Verläufe der CED, die unter Umständen nicht auf das breite Spektrum vorhandener Medikamente ansprechen. Hier kann eine Operation eine mögliche Behandlungsalternative unter anderen sein.

CED – Ursachen, Symptome, Behandlung und Prognosen

Bisher konnten die CED noch nicht auf eine einzige Ursache zurückgeführt werden. Es stehen Umwelteinflüsse, erbliche Fakto-

ren, Lebensstil, Stress, Ernährung und Veränderungen an der Darmbarriere in der Diskussion. Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen sind medizinisch eine Herausforderung, weil sie bei den Betroffenen einen sehr individuellen Verlauf nehmen. Auch die Symptome variieren. Dementsprechend hilft auch nicht jeder Behandlungsansatz bei jedem Patienten. Ebenso schwierig ist es, eine Prognose über den möglichen Krankheitsverlauf zu stellen. Dies gilt umso mehr, weil bei vielen Betroffenen sich Erkrankungsschübe mit vollständig beschwerdefreien Zeiten abwechseln. Bisher gelten Erkrankungen aus dem Bereich der CED als nicht oder bei der Colitis ulcerosa als bedingt heilbar. Im Mittelpunkt steht das Bemühen, die Symptome der Erkrankungen zu lindern und weitere entzündliche Schübe möglichst weit hinauszuzögern.

Morbus Crohn

Bei dieser Form der CED können alle Teilbereiche des Verdauungstrakts betroffen sein. Das bedeutet, Morbus Crohn tritt auch im Mund, in der Speiseröhre, im Magen und somit nicht ausschließlich in der Darmregion und am After auf. In den meisten Fällen ist der Darm betroffen. Gesunde und erkrankte Darmabschnitte wechseln sich häufig ab. Betroffene kämpfen mit den typischen Symptomen wie Fieber, Durchfall, Schmerzen und Gewichtsabnahme. Auch treten relativ oft Darmfisteln auf. Erschöpfung und Müdigkeit sind ebenfalls häufig. Außerdem leiden manche Erkrankte auch an Entzündungen in weiteren Bereichen des Körpers wie an Gelenken, Augen oder im Bereich der Haut.

Colitis ulcerosa

Diese Art der CED hat ihren Fokus im Dickdarm. In der oberen Schleimhaut des Dickdarms bildet sich ein Geschwür, das chronisch entzündet ist. Typische Symptome sind blutig-schleimige Durchfälle, akut sowie häufig auftretender schmerzhafter Stuhldrang, Abgeschlagenheit und Fieber. Auch hier können begleitend intensive Beschwerden an den Augen, der Haut und auch im Bereich der Gelenke auftreten.

Behandlungsansätze

Es stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung, um Symptome der CED zu lindern. Dabei steht in der Regel die Eindämmung der entzündlichen Reaktion im Vordergrund. Hier kommt in der 1. Stufe häufig Mesalacin zum Einsatz. Teilweise kommen auch kortisonhaltige Arzneimittel zur Anwendung. Bei fehlender Besserung werden danach sogenannte Biologica



In Deutschland sind
schätzungsweise rund

400.000

Menschen an einer Form
von CED erkrankt.

genutzt. Nicht alle Betroffenen sprechen in der gleichen Weise auf die verschiedenen Arzneimittel an. Kommt es zu Komplikationen wie Darmverengungen und Analfisteln, kommt eine Operation in Betracht.

In welchen Fällen ein operativer Eingriff eine Behandlungsalternative sein kann oder muss, stellen wir im nächsten Abschnitt anhand zweier Beispielsfälle vor.

Die Operation als Alternative – zwei beispielhafte Verläufe der CED

Hannes leidet schon seit seiner Kindheit unter Morbus Crohn. Seine Beschwerden treten zunächst überwiegend im Darm auf. Typisch sind die schubweise auftretenden Durchfälle und Schmerzen in der Bauchregion. Um das 25. Lebensjahr herum verschlechtert sich seine gesundheitliche Situation. Die Erkrankung scheint nicht mehr wie gewohnt auf die Immunsuppressiva und das Cortison anzusprechen, die gegen die Entzündung verabreicht werden. Hannes verliert massiv an Gewicht. Verstärkt treten Blutungen auf. Bei einer aktuellen Darmspiegelung werden Verengungen und Fisteln festgestellt. Schließlich kommt es mit einem Darmverschluss zu einem medizinischen Notfall und zur Operation. Es werden zwei Darmabschnitte entnommen. Nach der Operation wird Hannes mit TNF-Antikörpern (Biologicum) behandelt, auf die er gut anspricht. Entzündliche Schübe treten seltener auf und sind weniger schwer im Verlauf. Die Prognose ist relativ gut.

Christina hat in ihrem 30. Lebensjahr eine Colitis ulcerosa ausgebildet, die von Anfang an einen komplizierten und schweren Verlauf nimmt. Bei Vorsorgeuntersuchungen werden immer wieder Krebsvorstufen im Dickdarm entdeckt. Die behandelnden Ärzte schlagen ihr eine weitestgehen-

de Entfernung des Dickdarms vor. Die Aufgaben des Dickdarms können teilweise vom Dünndarm miterledigt werden. Bei der Operation wird meistens der Dünndarm an einen kleinen Dickdarmrest am Schließmuskel angenäht. Falls der Enddarm stark entzündlich verändert ist, muss der Dickdarm vollständig entfernt und mit einem künstlichen Darmausgang ersetzt werden. Nach Abwägung aller Umstände stimmte Christina der Operation zu. Bei der Patientin blieb der Schließmuskel erhalten. Der Dickdarmrest muss regelmäßig untersucht werden. Drei Jahre nach der Operation sind keine weiteren Krebsvorstufen im verbleibenden Dickdarmrest vorgekommen.

Operation bei CED – Chancen und Risiken

Die beiden Krankengeschichten zeigen beispielhaft auf, dass sich durch eine Operation bei CED im Idealfall eine erhebliche Verbesserung der Erkrankungssituation erreichen lässt. Im Falle des Patienten Hannes mit Morbus Crohn wurde die Operation durch einen medizinischen Notfall in Form eines Verschlusses unverzichtbar. Regelmäßig lässt sich bei Morbus Crohn durch eine Operation keine Heilung der Grunderkrankung erreichen. Es kann aber auf entsprechende Komplikationen wie Fisteln und Verengungen eingewirkt werden. Häufig verbessert sich dann auch mit Unterstützung der Arzneimittel die Gesamtsituation der Erkrankten.

Colitis ulcerosa hat oft noch eine bessere Prognose durch eine Operation als Morbus Crohn. Diese CED ist auf den Bereich des Dickdarms beschränkt. Insbesondere dann, wenn weite Bereiche des Dickdarms oder der Dickdarm insgesamt entfernt werden, kann man oft von einer Heilung der CED sprechen. Ein solches Ergebnis ist allerdings nicht garantiert. Es kommt immer auf die

Umstände des einzelnen Falles und auf den Verlauf des operativen Eingriffs ein. Ebenso ist zu beachten, dass zwar die Aufgaben des Dickdarms mit Einschränkungen durch den Dünndarm übernommen werden können, sich aber die Verdauungssituation durch Entfernung des Dickdarms erheblich verändert. Häufig ist die Einnahme von stuhlmodulierenden Medikamenten erforderlich.

Insgesamt ist bei einer Operation im Zusammenhang mit CED immer auch an die allgemeinen Operationsrisiken zu denken. Die Folgen von Eingriffen gerade im Darmbereich lassen sich nicht immer voraussehen. Der Darm reagiert empfindlich auf Eingriffe. Fehlen plötzlich einzelne Darmabschnitte, muss sich das gesamte Verdauungssystem darauf einstellen. Vielfach sind hier weitere Anpassungen bei Lebensstil, Ernährung und Medikamentation notwendig.

Fazit: Operation bei CED nicht die erste Wahl, aber eine wichtige Option

Im Regelfall wird bei einer CED nicht unmittelbar nach der Diagnose an eine Operation gedacht. Dagegen sprechen schon das allgemeine Operationsrisiko und der Grundsatz, zuerst das mildeste Mittel einzusetzen. In vielen Fällen kommen die Betroffenen bereits mit vorhandenen Medikamenten gut zurecht und die CED kann kontrolliert werden. In einigen Fällen aber, in denen es zu weiteren Komplikationen kommt, ist eine Operation bei CED nicht nur eine mögliche, sondern auch teilweise lebenswichtige Behandlungsalternative. Sie wird dann insbesondere bei Notfällen wie Darmverschluss, Darmperforation und bösartigen Gewebeveränderungen zum Mittel der Wahl.

Das Pojucken vermeiden!

Wirksam Hämorrhoiden vorbeugen



Es brennt und juckt – und das ausgerechnet am Po. Vielen Menschen ist die Angelegenheit so peinlich, dass sie noch nicht einmal mit ihrem Hausarzt darüber reden mögen. Wenn sie ihre Scham irgendwann doch überwinden, stellt sich oft heraus, dass sie mit ihrem Hämorrhoidal-leiden keineswegs allein sind. Der Berufsverband der Coloproktologen in Deutschland schätzt, dass in Mitteleuropa rund jeder zweite Erwachsene im Laufe seines Lebens mit hämorrhoidalen Beschwerden zu kämpfen hat. Wichtig ist, das Problem so früh wie möglich behandeln zu lassen, um es in den Griff zu bekommen. Werden die Beeinträchtigungen und Schmerzen dagegen zu lange ignoriert, dann sind die Folgen weitaus unangenehmer.



einhergehend – Bewegungsmangel. Wenn der Körper nicht in Schwung gebracht wird, verfällt auch der Darm in Trägheit. In der Konsequenz sitzen viele Menschen auf der Toilette – und pressen und pressen. Der wiederkehrende Druck auf die Schwellkörper lässt die Polster auf Dauer ausleiern.

Schon gewusst? Nicht wenige Mediziner machen auch die (falsche) Sitzposition im 90-Grad-Winkel auf der Toilette für die Entwicklung erweiterter Hämorrhoiden mitverantwortlich. Optimaler wäre eine 35-Grad-Hockstellung – sie erleichtert dem Darm die Öffnung und Entleerung. Im Sanitärhandel sind kleine Hocker erhältlich, die vor die Toilette gestellt und auf denen dann die Füße platziert werden, sodass der Körper in eine 35-Grad-Position kommt.

Hämorrhoiden: Ohne die Polster wäre der Darm undicht

Das Wichtigste vorab: Jeder Mensch hat Hämorrhoiden, sie sind keine Erkrankung. Hämorrhoiden sind im Prinzip nichts weiter als sehr gut durchblutete Schwellkörper, die im Analkanal liegen. Sie haben aber eine wichtige Funktion: Mit ihrer Hilfe schafft es der Schließmuskel, den Darm abzudichten. Ohne diese Polster wäre der Mensch schlicht inkontinent. Sind die Schwellkörper allerdings vergrößert und/oder ausgeleiert, dann können sie ihre Aufgabe nicht mehr hundertprozentig erfüllen. So passiert es, dass kleine Mengen Flüssigkeit aus dem Mastdarm auf die hochsensible Haut im Analbereich gelangen. Diese Reizung juckt und brennt dann; gelegentlich kommt es zu Nässungen und Blutungen. In diesen Fällen diagnostiziert der Facharzt dann häufig ein Hämorrhoidalleiden.

Schon gewusst? Hat das Blut eine hellrote Farbe, dann spricht vieles dafür, dass die Ursache in erweiterten Hämorrhoiden liegt. Dunkelrotes Blut kann dagegen auch ein Indiz für eine ganz andere Darmerkrankung liefern. In beiden Fällen empfiehlt es sich, unverzüglich einen Facharzt aufzusuchen.

Ursachen: Bindegewebsschwäche, aber auch Verstopfung und Bewegungsmangel

Es ist keine Frage des Alters oder des Geschlechts, wann ein Hämorrhoidalleiden auftritt. Nach Erfahrungen des eingangs erwähnten Berufsverbandes der Coloproktologen in Deutschland (BCD) zeigt sich eine Häufung bei Frauen und Männern, die zwischen 30 und 50 Jahre alt sind. Eine oft diagnostizierte Ursache ist die genetisch bedingte Bindegewebsschwäche. Aber: Verbreitete Risikofaktoren sind auch regelmäßige Verstopfung und – zumeist damit

Nur eine sorgfältige Untersuchung verschafft Klarheit

Hämorrhoiden, die bereits erweitert sind, werden mit speziellen Salben, Zäpfchen und/oder Analtamponaden behandelt, die gegen das Brennen und Jucken wirken. Zur Anamnese führt der Arzt zunächst eine Enddarmspiegelung durch. Er benutzt dazu ein kleines Rohr mit integrierter Linse, das in den After eingeführt werden kann. Auf diese Weise können eine mögliche Enddarm-entzündung, Tumore und/oder Polypen ausgeschlossen werden. Im Rahmen einer Proktoskopie, einer Spiegelung des Analkanals mit einem kleineren Rohr, kann der Vergrößerungsgrad der Hämorrhoiden bestimmt werden. Findet der Mediziner dabei dunkles Blut, wird er zu einer Darmspiegelung raten, um beispielsweise Erkrankungen wie Darmkrebs auszuschließen.

WETTLAUF GEGEN DIE ZEIT: DIE VIER STADIEN DER ENTWICKLUNG

Hämorrhoidalleiden entwickeln sich in vier Stadien. Je eher sie behandelt werden, desto größer sind die Chancen, die Beschwerden zu beherrschen.

1. Im ersten Stadium sind die Hämorrhoiden zwar bereits vergrößert, aber äußerlich noch nicht sichtbar.
2. Beim zweiten Grad ist die Schwellung der Polster bereits weiter fortgeschritten und sie können beim Stuhlgang aus dem Analkanal herausrutschen – sie ziehen sich anschließend aber wieder eigenständig in ihre Position zurück. Es treten leichte Blutungen und gelegentliches Nässen auf.
3. In Stadium drei können die Hämorrhoiden schließlich sogar spontan, also beispielsweise bei schweren Kraftanstrengungen, nach außen treten. Sie müssen dann mit der Hand zurückgeschoben werden – von allein ziehen sie sich nicht mehr zurück.
4. Im vierten Stadium gibt es keine Chance mehr, die Schwellkörper zurückzudrücken – sie verbleiben dauerhaft außen.

Behandlung und Therapie: Von der Verödung bis zum „Lifting“

Die Therapie mit Spezialsalben und Zäpfchen bei leichten Hämorrhoidalerkrankungen mit milden Symptomen verschafft zwar Linderung, bewirkt jedoch keine Heilung. Nach eingehender Untersuchung und Besprechung mit dem Arzt kann es ab einem gewissen Befund sinnvoll sein, eine Verödung der vergrößerten Hämorrhoiden vorzunehmen. Dazu wird ein Medikament in die erweiterten Schwellkörper gespritzt, die sich dadurch wieder zusammenziehen. Der Eingriff ist schmerzarm und kann ambulant durchgeführt werden.

Ab dem zweiten Stadium empfiehlt sich eine Gummibandligatur. Die erweiterten Teile der Hämorrhoiden werden mit einem Gummiband abgebunden. Das so isolierte, überschüssige Gewebe fällt nach rund zwei Wochen – häufig unbemerkt – beim Stuhlgang ab.

Ab Stadium drei und vier hilft zumeist nur noch eine Operation. Je nach individuellem Ausmaß müssen die Hämorrhoiden ganz klassisch entfernt werden (mit dem Skalpell oder via Laser); die Blutgefäße werden abgebunden. Abhängig vom gewählten Verfahren wird die Wunde im Enddarm teilweise oder auch komplett vernäht; andere Methoden arbeiten mit einer Offenhaltung. In jedem Fall ist eine sorgfältige Nachpflege erforderlich.

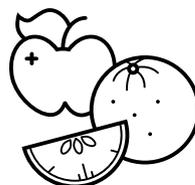
Haben die Hämorrhoiden eine gewisse Größe noch nicht überschritten (bevorzugt im Stadium drei), so bietet die sogenannte Hämorrhoidopexie fundierte und schmerzarme Erfolgsaussichten. Prinzipiell funktioniert sie wie ein Lifting. Am oberen Ende der Hämorrhoiden werden kreisrunde Schleimhautstreifen entfernt und das verbleibende Polster wird anschließend mit kleinen Titanklammern quasi angehoben. Durch die folgende Narbenbildung fixieren sich die Hämorrhoiden in ihrer ursprünglichen Position.

Gönnen Sie Ihrem Darm etwas Gutes: Vorbeugen ist das beste Rezept

Das beste Rezept gegen ein unangenehmes bis schmerzhaftes Hämorrhoidalleiden bleibt jedoch die Vorbeugung. Schützen Sie sich und Ihren Darm durch das Einhalten von ein paar Regeln, die Ihrem gesamten Wohlbefinden zugutekommen.

Ernähren Sie sich ballaststoffreich

Ihre Verdauung ist immer so gut wie Ihre Ernährung. Wählen Sie bevorzugt ballaststoffreiche Lebensmittel aus, die Verstopfung vorbeugen. Vollkornbrot, Müsli und Gemüse sowie viel frisches Obst sind ideal.



Trinken Sie reichlich, lieber mehr als zu wenig

Durch zwei Liter stilles Mineralwasser oder andere kalorienarme Getränke können die Ballaststoffe im Darm prima quellen.

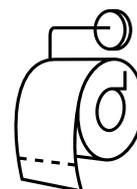


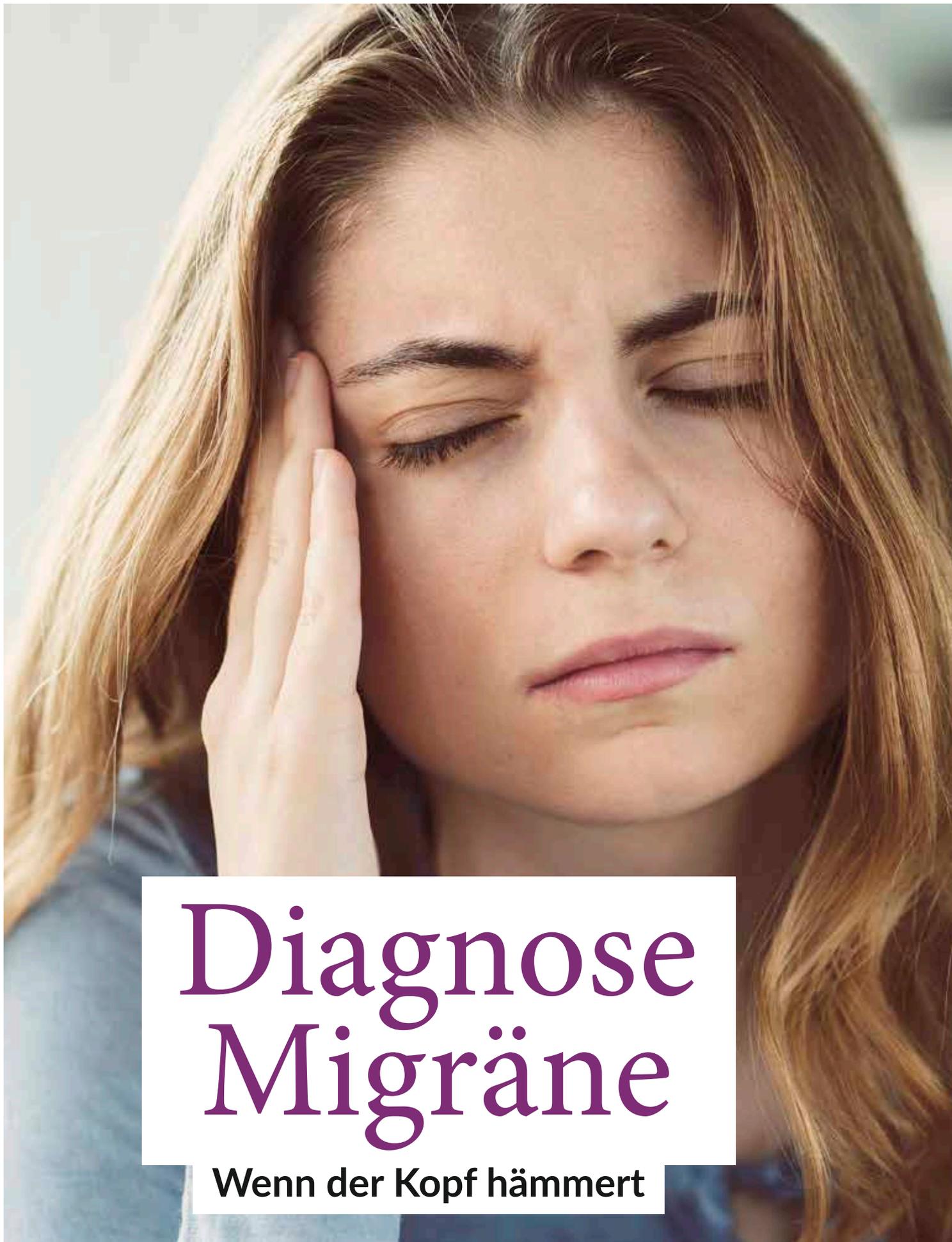
Bewegen Sie sich regelmäßig und ausreichend

Fahrradfahren und Schwimmen mag der Darm gerne. Aber auch jeder Spaziergang und jede Treppe, die Sie statt des Aufzugs nehmen, bereitet ihm eine kleine Freude.

Nehmen Sie sich Zeit für den Stuhlgang

Gewöhnen Sie Ihren Darm an eine möglichst immer gleiche Tageszeit für den Stuhlgang. Pressen Sie nicht übermäßig. Verzichten Sie aber auch auf Abführmittel, probieren Sie besser einmal Flohsamen. Überlegen Sie, ob Sie sich vielleicht einen kleinen Hocker für die Füße zulegen, damit der Darm sich leichter entleeren kann.





Diagnose Migräne

Wenn der Kopf hämmert

Anfallsartig auftretende Kopfschmerzattacken, oft begleitet von Übelkeit, Licht- und Lärmüberempfindlichkeit – allein in Deutschland leiden fast neun Millionen Menschen an Migräne. Frauen sind etwa dreimal häufiger betroffen als Männer.

Migräne unterscheidet sich deutlich von gewöhnlichen Kopfschmerzen. Bei einem Migräneanfall treten plötzlich heftige Schmerzen auf nur einer Seite des Kopfes auf. Sie sind wesentlich stärker als normaler Kopfschmerz und verstärken sich bei körperlicher Aktivität, häufig schon bei kleinen Bewegungen. Viele Betroffene leiden zusätzlich unter Übelkeit und Erbrechen. Zum Teil werden jeder Lichtstrahl und jedes Geräusch zur Qual. Unbehandelt dauern die Attacken wenige Stunden bis drei Tage. Oft sind die Schmerzen so stark, dass die Patienten ihren normalen Tagesablauf unterbrechen und sich ins Bett begeben müssen.

Am häufigsten tritt Migräne zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr in Erscheinung, jedoch können auch schon Schulkinder daran erkranken. Typisch ist ein erstes Auftreten nach der Pubertät. Ab dem 55. Lebensjahr klingen die Symptome langsam ab.

Genauere Ursachen nicht abschließend geklärt

Bei der Migräne handelt es sich um eine wahrscheinlich vererbte neurobiologische Funktionsstörung des Gehirns und der Hirnhaut sowie der dazugehörigen Blutgefäße. Während eines Migräneanfalls kommt es zur vorübergehenden Fehlfunktion der schmerzregulierenden Systeme. Dadurch werden die Betroffenen überempfindlich gegen bestimmte Reize. Warum das so ist, konnte die Wissenschaft bisher nicht endgültig klären.

Aktuelle Untersuchungen führen die Migräneattacken auf eine Störung des Gleichgewichtszustandes der Schmerzzentren im Hirnstamm zurück. So konnte mithilfe spezieller bildgebender Verfahren nachgewiesen werden, dass das sogenannte Migräne-Zentrum im Hirnstamm aktiviert und stärker durchblutet wird. Daher geht die

Forschung heute davon aus, dass ein Migräneanfall seinen Ursprung in der Überaktivität von Nervenzellen im Hirnstamm hat.

Diese Hyperaktivität führt dazu, dass die Fasern des Trigeminusnervs Schmerzsignale zum Gehirn senden und dadurch eine vermehrte Ausschüttung blutgefäßerweiternder Botenstoffe in Gang setzen. Die gedehnten Blutgefäßwände werden durchgängig für Blutbestandteile wie entzündliche Eiweißstoffe. Hieraus resultiert eine Art Entzündung der Hirnhäute und des Hirngewebes. Diese erzeugt Schmerzimpulse, die ausstrahlen und Migränekopfschmerz bewirken. Die Schmerzempfindlichkeit kann so weit ansteigen, dass selbst die Pulsschlagwelle des Blutes einen pulsierenden Schmerz verursacht.

In einer 2016 veröffentlichten Studie der Schmerzlinik Kiel wurden 44 Genvarianten entdeckt, die mit einem erhöhten Migränrisiko verbunden sind. Viele davon finden sich in den Bereichen des Erbguts, die den Blutkreislauf des Gehirns regulieren.

Trigger mich nicht!

Es gibt verschiedene äußere und innere Faktoren, die bei entsprechender Veranlagung eine Migräne begünstigen können. Ein wechselnder Schlaf-Wach-Rhythmus kann ebenso einen Anfall auslösen wie ein unregelmäßiger Tagesablauf, das Auslassen von Mahlzeiten, Hormonveränderungen, Stress in Form seelischer und körperlicher Belastungen, Tabakrauch und starke Emotionen.

Einige Menschen reagieren mit Migräne auf bestimmte Nahrungsmittel wie Schokolade, Zitrusfrüchte und Alkohol, insbesondere Rotwein, andere auf Wetter- und Höhenveränderungen. Darüber hinaus können Medikamente wie Nitropräparate zur





Behandlung von Herzerkrankungen oder Potenzmittel Migräneattacken auslösen.

Das Führen eines Schmerztagebuches kann helfen, den Auslösern für die eigenen Migräneattacken auf die Spur zu kommen.

Migräne ist nicht gleich Migräne

Migräne ist so individuell wie die Betroffenen, die an ihr leiden. Zwar laufen die Attacken immer ähnlich ab; jedoch können die Dauer und die Ausprägung der Symptome sehr unterschiedlich sein.

Bei etwa zehn Prozent aller Migränepatienten kündigt sich die eigentliche Kopfschmerzphase durch eine sogenannte Aura an. Diese macht sich durch neurologische Symptome wie Sehstörungen (z. B. Lichtblitze, Flimmern vor den Augen), Sprachstörungen, Koordinationsprobleme und Missempfindungen bemerkbar. In aller Regel verschwinden diese, wenn der Kopfschmerz einsetzt.

Die häufigste Form der Migräne ist jedoch die ohne Aura, früher auch als einfache Migräne bezeichnet. Diese wiederkehrende Kopfschmerzkrankung ist durch einseitige, pulsierende Kopfschmerzattacken gekennzeichnet, die typischerweise gemeinsam mit mindestens einem Begleitsymptom (Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Lärmempfindlichkeit) auftreten.

Dass Frauen häufiger an Migräne leiden, hängt wahrscheinlich mit den Hormonschwankungen während des weiblichen Zyklus zusammen. Oftmals weist die Migräne ohne Aura eine enge Beziehung zur Menstruation auf. Dass die Anfälle ausschließlich zeitgleich mit der Periode auftreten, ist jedoch äußerst selten.

Das erste Mal: Ein Arztbesuch ist ratsam

Ein Arztbesuch ist angesagt, wenn die Migräne neu aufgetreten ist, sich die Symptome verändern, neue Beschwerden hinzukommen oder Schmerzmittel nicht mehr wirken. Der Arzt wird sich die Symptome genau beschreiben lassen und andere Kopfschmerzursachen wie Verspannungen, Entzündungen sowie Verletzungen des Kopfes und der Halswirbelsäule ausschließen. Bildgebende Verfahren wie die Computertomografie



(CT) oder die Magnetresonanztomografie (MRT) helfen ihm dabei, schwerwiegende Erkrankungen wie einen Hirntumor auszuschließen.

Migräne erfolgreich behandeln

Heilbar ist Migräne bislang nicht. Sie lässt sich jedoch mittlerweile so gut therapieren, dass die Lebensqualität der Betroffenen nicht mehr so stark eingeschränkt wird. Gegen den Kopfschmerz und Begleitscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Bei einigen davon handelt es sich um spezielle Schmerzmittel, die nur während einer Migräneattacke, idealerweise gleich zu Beginn der Kopfschmerzphase, eingenommen werden sollten.

Bei leichten bis mittelgradigen Schmerzen raten die Ärzte zu rezeptfreien Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure (ASS) oder nicht steroidalen Antirheumatika. Bei schweren Migräneanfällen kommen meist sogenannte Triptane zur Anwendung. Diese imitieren die Eigenschaften des körpereigenen Hormons Serotonin und bewirken durch Verengung der Blutgefäße in den Hirnhäuten eine Unterbrechung der Migräneattacke. Zudem bremsen sie die Freisetzung entzündlicher Eiweißstoffe im Gehirn und die Fortleitung von Schmerzimpulsen.

HILFE ZUR SELBSTHILFE BEI MIGRÄNE

Viele Betroffene berichten, dass es bestimmte Triggerfaktoren gibt, die einen Migräneschub begünstigen oder verhindern können. Da diese, wie gesagt, sehr individuell sind, hilft es, sich sein Schmerztagebuch anzuschauen und es auszuwerten. Folgende Tipps haben sich jedoch bei der Migräneprävention bewährt:

1. Achten Sie auf einen regelmäßigen Tagesablauf mit ausreichend Ruhephasen und Schlaf.
2. Bewegen Sie sich möglichst häufig an der frischen Luft.
3. Schränken Sie Ihren Umgang mit elektronischen Medien ein.
4. Trinken Sie ausreichend.
5. Lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen und essen Sie in Ruhe.
6. Meiden Sie Fertigprodukte und Nahrungsmittel mit Glutamat oder Konservierungsstoffen wie Tartazin, Benzooesäure oder Pökelsalz.
7. Verzichtern Sie auf Lebensmittel mit Histamin (z. B. Zitrusfrüchte, Tomaten, Schokolade und Rotwein).
8. Meiden Sie physische und psychische Überlastung.

Die Pollen sind da!

Erste Hilfe bei Heuschnupfen und Pollenallergie

Endlich Frühling, sagen die Menschen. Aber knapp sieben Millionen Deutschen sinken bei dieser Mitteilung die Mundwinkel. Sie sehen kleine gemeine Invasoren in der Luft. Zuerst die Hasel. Die Erle. Dann Birke, Flieder, Buche, Eiche. Und schließlich die Gräser. Der tränenreiche Frühling verlängert sich in den atemberaubenden Sommer und gönnt sich ein erschöpfendes Finish im Herbst. Manche Heuschnupfenallergiker atmen erst im Oktober auf. **Bauchmoment** hat Tipps für mehr Atempausen gesammelt.

Er hat die Nase voll. Sie hat einen Kopf wie eine Gasuhr. Er pfeift aus dem letzten Loch. Das ging ins Auge! – mit Pollenallergikern können viele Redewendungen veranschaulicht werden. Doch Betroffene werden über diese Art von Deutschunterricht nicht lachen. Und das sind einige: Rund 6,6 Millionen Deutsche leiden an Pollenallergie, sagt das ZDF. Die Nachrichtensendung weist darauf hin, dass es schwankende Werte in den Bundesländern gibt. 8,4 Prozent Erkrankte in NRW, 6,8 Prozent in Thüringen. Die Gleichung viel Natur = viel Heuschnupfen geht dabei nicht auf. Eine Rolle spielt offenbar auch die Luftverschmutzung. Eins ist klar: Kaum ein Pollenallergiker wird in der Hauptbelastungszeit in Regionen mit geringer Luftverschmutzung auswandern. Doch Betroffene können aufatmen: Mit einigen Tipps lässt sich das Leiden in der Pollenzeit reduzieren.



KLUGE TIPPS ZUM DURCHATMEN

Richtig lüften

Ja, auch Pollenallergiker dürfen die Fenster öffnen. Es kommt nur darauf an wann. Wohnen Sie auf dem Land? Dann bringen Sie von 18 bis 24 Uhr frischen Wind in die Wohnung. Vermeiden Sie eine Fensteröffnung zwischen 4 und 6 Uhr morgens. Sind Sie Stadtallergiker? Fenster bedenkenlos öffnen zwischen 6 und 8 Uhr. Fenster auf jeden Fall geschlossen halten zwischen 18 und 24 Uhr. So verschieden sind die Pollenflugzeiten.

Richtig duschen

Schlechte Nachrichten für Morgensduscher – abends ist für Pollenallergiker die bessere Zeit. Versuchen Sie es einmal. Der Mensch gewöhnt sich an alles. Stellen Sie sich vor, wie das Wasser alle brennenden, juckenden, kribbelnden Allergene von Ihrem Körper spült

Richtig Urlaub machen

Die blühende Wiesenlandschaft des Allgäus ist traumhaft. Aber wer mit Pollenallergenen zu kämpfen hat, sollte diesen Traum außerhalb der Heuschnupfensaison träumen. Probieren Sie mal die Höhen über 2.000 Meter oder die Nord-/Ostsee-/Atlantikküste aus. Beste Wetterlage dort: Wenn der Wind vom Meer weht.

Richtig verzichten

Beim Wort „Verzicht“ sinkt die Stimmung. Aber denken Sie daran: Verzicht bringt Gewinn. Je mehr Zigaretten Sie in der Schach-

tel lassen und je weniger Gläschen Sie konsumieren, desto unbelasteter kommen Sie durch die Pollensaison. Und nebenbei erholt sich Ihre Gesundheit.

Richtig saugen

Saugen reduziert die Pollenanzahl in der Wohnung. Wischen auch. Aber Vorsicht beim Saugen! Lassen Sie den Staubbeutel von einem Mitbewohner wechseln. Fragen Sie mal den Fachhändler, ob es für Ihr Gerät einen speziellen Pollenfilter gibt.

Richtig umziehen

Keine Tageskleidung im Schlafbereich aufbewahren – ziehen Sie sich andernorts um. Füttern Sie öfter die Waschmaschine. Nein, das ist nicht gut für die Textilien – aber gut für die Haut, die mit ihnen in Berührung kommt.

Richtig rausgehen

Wettervorhersagen sieht jeder. Pollenflugkalender nicht. Dabei sollte eine solche App jeden Allergiker durch den Tag begleiten. Wenn um 19 Uhr die Gräserpollen zum Formationsflug ansetzen und Sie Gräserallergiker sind, sollten Sie die Joggingschuhe im Schrank lassen.

Richtig essen

Quercetin blockiert die allergieauslösenden Histamine. Dieser sekundäre Pflanzenstoff findet sich in Äpfeln und Beeren, vor allem in roten Zwiebeln und am meisten in Kapern. Vielleicht eine Pizza mit Zwiebeln und Kapern und hinterher einen Kompott mit Preiselbeeren?

Raus mit euch!

So entfernen Sie Viren aus der Raumluft

©Camfil GmbH 2020



Mobile Luftreiniger reduzieren die Gefahr von COVID-19-Infektionen.



tet jedoch keinen 100-prozentigen Schutz vor der Ansteckung über die Luft; außerdem kühlen Räume aus und der Energieverbrauch steigt.

Technischer Luftaustausch. Luftreinigungsgeräte filtern hochwirksam Schadstoffe, Viren und kleinste Partikel aus der Luft und reduzieren ihre Anzahl erheblich – je nach verwendetem Luftfilter nämlich auf 0,005 Prozent. Um während einer Pandemie für größtmögliche Luftsicherheit zu sorgen, sollte man zusätzlich immer wieder lüften.

Luftreiniger ist nicht gleich Luftreiniger: Darauf kommt es an

Worauf man achten muss, wenn man die Luft in Innenräumen durch den Einsatz von Luftreinigern nahezu virenfrei bekommen möchte, weiß Christine Wall-Pilgenröder, die Geschäftsführerin der deutschen Camfil GmbH: „Man sollte auf einen Luftreiniger setzen, der einen HEPA-Filter H14, geprüft nach DIN EN 1822:2019, enthält, denn diese filtern 99,995 Prozent der Partikel aus der Luft.“ Außerdem wichtig: Man sollte Luftreiniger mit anerkannten Standards und Effizienzklassen wählen, die zu den persönlichen Anforderungen passen. Weiterhin sollte das gewählte System richtig zertifiziert sein, z.B. durch DIN EN 1822-, ECARF- (Allergiker-Siegel) und ISO-Kennzeichnungen (z.B. der Luftreiniger der Camfil City-Familie). Weitere Aspekte sind die Luftwechselfrequenz und der Geräuschpegel. Da sollte man nach den persönlichen Bedürfnissen gehen. Man sollte also beachten, dass der Luftreiniger die individuell benötigte Anzahl an Luftwechseln liefert und der Geräuschpegel angenehm ist.

Ob beim Atmen, Sprechen, Husten oder Niesen: Jeder Mensch atmet auch Aerosole aus. Ob die winzigen Partikel unbedenklich sind, hängt vom Gesundheitszustand der Person ab, die sie ausatmet. Enthalten die Aerosole Viren – ganz gleich, ob Grippe-, Erkältungs- oder Coronaviren –, werden diese über die Luft verteilt und können andere Menschen mit den entsprechenden Krankheitserregern infizieren.

Im Freien ist dies eher unproblematisch. Schwieriger wird es in Innenräumen. Der Grund: Hier schweben die von infizierten Menschen ausgeatmeten winzigen virenbeladenen Aerosolpartikel mitunter stundenlang durch die Luft; andere Menschen atmen sie ein und stecken sich an. Wenn wir unsere Aktivitäten vermehrt in warme Räumlichkeiten verlegen, droht Gefahr: Je nach Virenlast können hier schon wenige Minuten Aufenthalt eines infizierten Menschen in einem Raum genügen, um ansteckende Aerosole über die Luft zu verbreiten – und zwar auch dann, wenn die

infizierte Person selbst nicht mehr im Raum ist. Die gute Nachricht: Es ist möglich, die Konzentration der Partikel in der Luft und somit auch die von infektiösen Viren deutlich zu senken.

So reduzieren Sie in Innenräumen das Infektionsrisiko über die Luft

Manueller Luftaustausch. Wird die Innenluft regelmäßig gegen Frischluft ausgetauscht, reduziert sich die Aerosol- und somit Virenlast im Raum. Wie häufig und wie lang Sie stoßlüften, hängt von der Jahreszeit und Anzahl der Personen im Raum ab. Dies bie-



Volle Kraft voraus!

So hat Frühjahrsmüdigkeit keine Chance

Die Temperaturen werden wieder wärmer, die Tage länger und die zusätzlichen Sonnenstunden versprechen einen positiven Schub für Laune, Energielevel und Immunsystem. Dem gegenüber steht das Phänomen der Frühjahrsmüdigkeit. Wie passt das zusammen? Und welche Maßnahmen helfen, um fit und voller Elan in die blühende Jahreszeit durchzustarten?

GRÜNDE FÜR DIE FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Statt sich über steigende Temperaturen, sonnige Tage und die aufblühende Natur freuen zu können, quälen sich viele Menschen ab Anfang März mit Müdigkeit, Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und Antriebslosigkeit herum – all das sind Symptome der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit. Die Vermutung dahinter war lange Zeit, dass die Nährstoffspeicher nach einem langen Winter leer seien, weil in dieser Zeit nicht genug frisches Obst und Gemüse gegessen wurde. Eine These, die sich auf Grundlage der prall gefüllten Obst- und Gemüseabteilungen in Supermärkten nur schwer aufrechterhalten lässt.

Ärzte vermuten mittlerweile, dass hinter der Frühjahrsmüdigkeit eher ein Hormonungleichgewicht steckt, das sich in erster Linie auf das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin zurückführen

lässt. Serotonin hat einen aktivierenden Effekt und Melatonin sorgt für Entspannung. Im Frühjahr gerät das Verhältnis der beiden Neurotransmitter ins Ungleichgewicht, so die Schlussfolgerung der Mediziner. Etwa zwei bis vier Wochen braucht der Körper häufig, um das Gleichgewicht wiederherzustellen. Hinzu kommt: Durch die steigenden Temperaturen kann der Blutdruck sinken, was ebenfalls häufig zu Schwindel und Müdigkeit führt.

GEGENSTRATEGIEN

Um der Frühjahrsmüdigkeit möglichst schnell wieder zu entkommen, ist es hilfreich, sein Aktivitätsniveau möglichst hoch zu halten. Dies bedeutet allerdings auch, sich kontraintuitiv zu verhalten und gerade dann die Bewegung zu suchen, wenn einem so gar nicht danach ist. Durch körperliche Aktivitäten lässt sich die Müdigkeit wirkungsvoll vertreiben – der Kreislauf kommt

in Schwung und der Blutdruck steigt. Auch Wechselduschen und -bäder helfen, den Kreislauf und die Durchblutung anzuregen. Die Sonne spielt beim Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit eine wesentliche Rolle. Durch die Sonneneinstrahlung auf der Haut wird die Serotonin-Produktion gesteigert und das Tageslicht fungiert als biologischer Wecker. Aufenthalte unter freiem Himmel sorgen dafür, genügend Sonnenlicht abzubekommen. Wenn möglich, sollten mindestens die Arme, das Dekolleté und das Gesicht freiliegen. Auf den geliebten Mittagsschlaf sollte hingegen eher verzichtet werden, weil dadurch Melatonin produziert und Serotonin verbraucht wird.

Ebenfalls ratsam ist es, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Frisches Obst und Gemüse unterstützt die Stoffwechselprozesse und kann damit zu einem hohen Energielevel beitragen. Gerade nachdem im Winter viele Menschen besonders deftig und reichhaltig gegessen haben, fällt die Umstellung unter Umständen schwer. Den Fokus im Frühling bewusst wieder auf frische und leicht verdauliche Lebensmittel zu legen, senkt die Wahrscheinlichkeit von Frühjahrsmüdigkeit allerdings erheblich. Auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa 1,5 bis 2 Litern am Tag sollte geachtet werden, um Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Müdigkeit zu verhindern.

Rückenschule at Home

Das beste Training bei Rückenschmerzen



„Es ist schon ein Kreuz mit der Arbeit.“ Eine typische Aussage für alle, die im Job oder auch im Haushalt „buckeln“ oder „sich verbiegen“ müssen. Übermäßige oder einseitige Belastung können zu Rückenschmerzen führen. Doch die gute Nachricht ist: Jeder kann dagegen etwas tun. Auch ohne Physiotherapie kann eine ganze Reihe von Rückenproblemen erfreulich gelindert oder gar beseitigt werden. Etwa 2 bis 3 Mal wöchentlich sollte trainiert werden. Es gilt: Konsequenz zahlt sich aus – durch einen gesunden Rücken und straffe Muskeln. Ausprobieren lohnt sich also gleich doppelt.

Und so geht's:

Bevor es losgeht: Krankheiten ausschließen

Sport und Bewegung sind für unsere Rückengesundheit ein wichtiger Faktor. Dennoch ist es eine solide Basis, sich abzusichern, dass hinter den Beschwerden nicht ein Bandscheibenvorfall oder etwas Behandlungsbedürftiges steckt. Für alle, die den Plan haben, neu mit dem Rücken-Training anzufangen, gilt deshalb: Das Okay des behandelnden Hausarztes, Orthopäden oder Physiotherapeuten ist das A und O für eigenes Rücken-Training.

Rückentraining oder Rückenschule?

Die beiden Begriffe werden oft miteinander in einen Topf geworfen. Doch sie unterscheiden sich. Rückenschule ist ein Konzept, bei dem ein ausgebildeter Experte den Menschen beibringt, wie man sich in Alltag und Beruf rückenschonend verhält. Typische Themen sind in diesem Zusammenhang das richtige Bücken und Heben, das korrekte Aufstehen aus dem Bett sowie eine ganze Reihe von Hinweisen, was alles Rückenprobleme begünstigen kann. Das sind natürlich die einseitigen Belastungen im Job. Das sind aber auch die falsche Matratze und Übergewicht. Die Rückenschule wird beispielsweise in Fitnessstudios und Krankenkassenkursen von ausgebildeten Übungsleitern, Sporttherapeuten oder Krankengymnasten durchgeführt. Sie ist eine tolle Ergänzung für das eigene Rücken-Training.

Sieben wirksame Übungen für einen gesunden Rücken

Die folgenden Übungen können unkompliziert in den eigenen vier Wänden durchgeführt werden. Eine Matte und ein paar Kurzhanteln oder zwei gefüllte Wasserflaschen sind ausreichend für dieses kleine Programm, das den ganzen Rücken mit allen seinen Partien trainieren kann.

1. Der Unterarmstütz

Die Rumpfmuskulatur – also die von Bauch und Rücken – hat während des ganzen Tages viel Haltearbeit zu leisten. Daher ist es wichtig, dass diese auch statisch trainiert wird. Beim Unterarmstütz berühren die Unterarme und die Zehenspitzen die Matte. Der Rest des Körpers ist eine Linie. Weder der Po in die Höhe noch ein Hohlkreuz sind



erlaubt. Wichtig: Beim Halten der Plank (so der englische Ausdruck für die Übung, die die Wirbelsäule erfreulich stabilisiert) nicht die Luft anhalten, sondern gleichmäßig weiteratmen. Nach unten zur Matte schauen, damit der Nacken nicht belastet wird.

2. Koordination in der Bankstellung

Die Bankstellung bezeichnet die Haltung, in der man mit Knien und Handflächen auf die Matte gestützt ist. Aus dieser Position werden das rechte Bein und der linke Arm angehoben und gehalten. Fortgeschrittene können auch Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen und sich dann wieder strecken. Danach wird selbstverständlich gegengleich geübt.

3. Fliegende Arme

Mit dem sogenannten Fly wird der obere Rücken trainiert. Im Kniestand lehnt sich der Übende etwas nach vorne. Die Arme werden abgespreizt und sind im Ellenbogen gebeugt. In jeder Hand ist eine Kurzhantel oder Flasche. Aus der Kraft des Oberkörpers werden die angewinkelten Arme nun nach hinten gezogen. Die Schulterblätter ziehen sich dabei zusammen. Ohne Schwung trainieren – die geführte Bewegung bringt den besten Effekt mit sich.

4. Koordination und Kräftigung in der Bauchlage

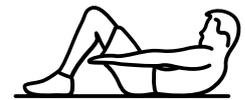
Arme und Beine werden gleichzeitig von der Matte gelöst. Nun wird gepaddelt, das heißt, im Rhythmus werden rechte Ferse und linker Daumen, dann linke Ferse und rechter Daumen nach oben geführt. Eine Variante ist es, in der Luft gleichzeitig Arme und Beine abzuspitzen und dann wieder zu schließen.

5. Latissimus-Training

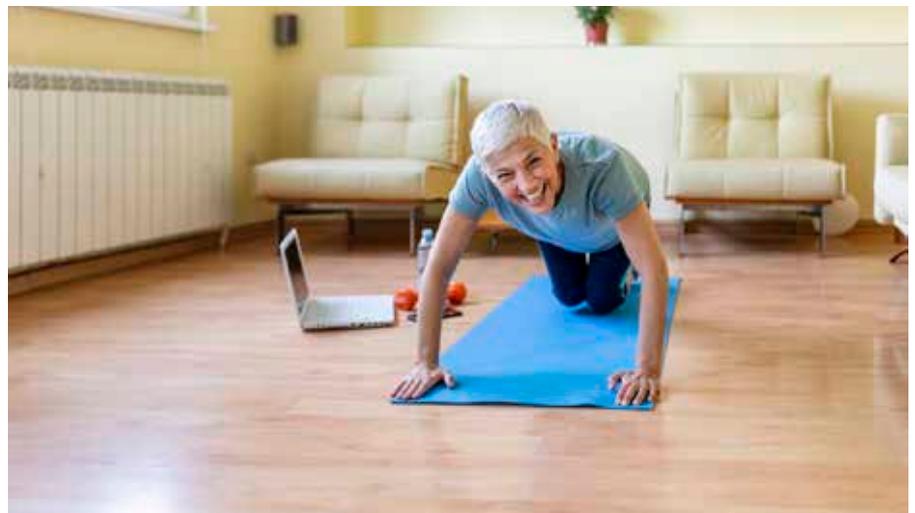
Der Latissimus dorsi – bei Kraftsportlern auch liebevoll Lat genannt – ist der breite Rückenmuskel. Er kann gut im Stehen oder im Knien trainiert werden. Dabei werden die Arme nach oben gestreckt und dann mit einer kräftigen und kontrollierten Zugbewegung nach hinten unten gezogen. Auch bei dieser Übung, die den mittleren Rückenbereich kräftigt, ziehen die Schulterblätter zueinander.

6. Entspannung für den unteren Rücken

Der Bereich der Lendenwirbelsäule ist eher verspannt und verkürzt. Er sollte sanft gedehnt werden. Optimal geht das im sogenannten Droschkenkutschersitz. Man sitzt auf einem Stuhl und lässt den Oberkörper und die Seele baumeln. Danach wird Wirbel für Wirbel nach oben gerollt. Diese Übung lockert, dehnt und spannt – ideal nach dem Arbeitstag.

**7. Der Bauch**

Damit die Wirbelsäule optimal durch die Rumpfmuskulatur verzerrt und somit geschützt werden kann, ist eine gut trainierte Bauchmuskulatur das A und O. Ideal sind dafür die Übungen, bei denen aus der Rückenlage der Oberkörper angehoben wird. Die Beine werden dabei angewinkelt aufgestellt oder mit den Unterschenkeln auf einem Stuhl platziert. Der Oberkörper wird kontrolliert und ohne Schwung nach oben geführt. Ist er gerade, werden die geraden Bauchmuskeln trainiert. Sollen die schrägen Teile gekräftigt werden, führt man den rechten Ellenbogen Richtung des linken Knies und umgekehrt.





What a peeling!

Zartmacher für raue Haut



Die eisige Luft draußen und die trockene Heizungsluft in Innenräumen strapazieren die Haut. Höchste Zeit also, fahler, trockener Winterhaut Ade zu sagen und mit einem frischen Teint in den Frühling zu starten. Peelings sind hierfür wahre Wundermittel. Im Handumdrehen bringen sie die Haut wieder zum Strahlen. Wir verraten, wie man schnell den perfekten Frühlingsteint bekommt.

Die Haut erneuert sich regelmäßig. Peelings unterstützen dabei, abgestorbene Hautpartikel abzutragen, die Poren zu verfeinern und Unreinheiten und Pickel zu beseitigen. Das Ergebnis ist eine glatte, geschmeidige Haut, die wieder frisch und durchfeuchtet ist. Regelmäßig angewandt, können Peeling Pigmentflecken, Aknenarben und sogar Falten mildern. Aber aufgepasst: Nicht alle Peelings funktionieren gleich und sind für jeden Hauttyp geeignet.

Unkompliziert und einfach – mechanische Peelings, auch Scrubs genannt, werden auf die Haut aufgetragen und sanft einmassiert. Winzige Schleifpartikel lösen durch die Reibung die abgestorbenen Hautzellen ab und lassen eine reine Haut zurück. Vorsicht ist allerdings für diejenigen geboten, die unter einer sehr empfindlichen Haut leiden. Denn die Reibung kann die Haut reizen.

Anders wirken chemische Peelings. Mild konzentrierte Fruchtsäure- oder Milchsäurepeelings tragen alte Hautzellen ab und können

in tiefer gelegene Hautschichten eindringen. Wichtig ist es hierbei jedoch, die Konzentration der Säuren im Blick zu behalten und im Anschluss auf einen guten Sonnenschutz zu achten.

Auch das Enzympeeling gilt als chemisches Peeling. Hierbei werden spezielle Enzyme auf die Haut aufgetragen, die die Proteine in den Zellverbindungen der Haut aufspalten – überschüssige Hautzellen lösen sich und lassen sich hinterher ganz leicht abwaschen. Das Enzympeeling ist besonders mild und auch für sehr empfindliche Haut geeignet.

Natürlich profitiert nicht nur das Gesicht, sondern auch die Körperhaut von einem Peeling. Auch die Lippen werden durch ein sanftes Scrub wieder weich und zart. Nach dem Peeling ist die Haut übrigens besonders aufnahmefähig für weitere Pflege- und Wirkstoffe. So kann man der Haut noch eine extra Portion Feuchtigkeit und Pflege zukommen lassen. Perfekt für den Frühling!

Quelle: beautypress

NIVEA MagicBAR: Intensive Peeling mit Aktivkohle, um 5,99 €

Schaebens Erdbeer Peeling MASKE mit Erdbeer-Frischzellen und AHA-Fruchtsäuren, um 1 €

one.two.free! Radiance Enzyme Peeling mit Granatapfelenzym, um 19,99 €

Douglas Home Spa: Körperpeeling Mystery of Hammam von Douglas Home Spa, um 14,99 €

alverde 2in1 Fusspeelingmaske mit Bio-Limette und -Echinacea, um 1,95 €

Balea Sugar Scrub: klärendes Peeling mit Orangenschalen, um 0,95 €

Produkte: PR-Fotos

Urlaub in Corona-Zeiten

Erholung in den eigenen vier Wänden



Die Corona-Pandemie beherrscht das Leben. Wann und unter welchen Bedingungen ein Urlaub wieder möglich sein wird, steht noch in den Sternen. Selbst wenn die Bestimmungen gelockert werden, entscheiden sich viele der eigenen Gesundheit zuliebe für einen Urlaub in den eigenen vier Wänden. Wie der Tapetenwechsel in der vertrauten Umgebung gelingt, erfahren Sie hier.

AUCH DER URLAUB DAHEIM WILL GUT GEPLANT SEIN

Eine detaillierte Urlaubsplanung schürt nicht nur die Vorfreude auf eine Reise, sondern sorgt auch dafür, dass die schönsten Wochen des Jahres den maximalen Erlebnis- und Entspannungsfaktor bieten. Warum sollte das bei den Ferien zu Hause anders sein? Diese Auszeit bewusst mit Partner und Kindern zu planen, lässt die Spannung wachsen. Setzen Sie sich zusammen und stellen Sie ein Programm auf, bei dem jeder seine Vorlieben einbringen kann. Denken Sie an Alternativen, wenn ein Vorhaben aufgrund des Wetters nicht stattfinden kann.

Wichtig ist, dass Sie in der vertrauten Umgebung aus der Routine ausbrechen. Den Reiz eines Urlaubs macht das Neue und Unbekannte aus. Gehen Sie gerne in den Stadtwald wandern, so suchen Sie sich für Ihre Tour ein Naherholungsgebiet in der Nähe aus, das Sie noch nicht kennen. Sind Sie mit Kindern unterwegs, nehmen Sie Bestimmungsbücher mit und lernen Sie die heimische Tier- und Pflanzenwelt neu kennen. Auch Aktivitäten wie Radfahren oder Inlineskaten tun Körper, Geist und Seele gut.

DIE ARBEIT LINKS LIEGEN LASSEN

Wenn Sie wie ein Großteil der Beschäftigten während der Pandemie ins Homeoffice gegangen sind, haben Sie sich möglicherweise einen provisorischen Arbeitsplatz in der Küche oder im Wohnzimmer eingerichtet. Es empfiehlt sich, dass Sie Ihre Wohnung während des Urlaubs wieder in den Normalzustand versetzen, damit die



Arbeit Sie nicht täglich im wahrsten Sinne des Wortes anschaut. Lagern Sie Ihr Equipment für diese Zeit in einem Schrank oder in der Abstellkammer ein. Smartphones und WLAN lassen Sie immer erreichbar sein. Vermeiden Sie, in Ihrem Urlaub geschäftliche Nachrichten zu lesen. Wenn Sie ständig mit irgendwelchen Aufgaben und Projekten gedanklich beschäftigt sind, geht der Erholungswert verloren. Unter Palmen wären Sie schließlich auch nicht erreichbar.

Falls Sie noch Meer und Strand nachtrauern und denken, dann könnten Sie gleich durcharbeiten: Führen Sie sich immer wieder die Vorteile vor Augen, die Ihnen der Urlaub daheim bietet. Das Kofferpacken entfällt, Sie stehen nicht im Stau oder der Schlange am Check-in, das Haustier muss nicht in fremde Hände und Sie ersparen sich den Jetlag. Die Umwelt dankt es Ihnen ebenfalls, denn durch den Flugverzicht werden hohe CO₂-Emissionen eingespart.

HOLEN SIE IHR URLAUBSZIEL IN IHRE WOHNUNG

Wenn Sie nicht in die Ferne kommen, dann kommt das Urlaubsziel eben zu Ihnen! Dekorieren Sie Ihre Wohnung mit landestypischen Accessoires, bauen Sie ein Beduinenzelt im Wohnzimmer auf oder zaubern Sie mit Zimmerpflanzen und Blumenketten einen Hauch von Südsee. Zusätzlich in Stimmung bringen Sie sich mit der passenden Musik. Mixen Sie sich exotische Cocktails, die Sie auf dem Sofa oder bei den ersten Sonnenstrahlen auf dem Balkon genießen. Viele tolle Rezepte gibt es in einer alkoholfreien Variante. Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten an Ihrem Traumziel können Sie dank virtueller Touren am PC entdecken. Besichtigen Sie das Weiße Haus von innen, gehen Sie am Strand von Ipanema spazieren oder schauen Sie beim Taj Mahal vorbei. Haben Sie Sehnsucht nach Afrika, öffnen Sie eine Webcam einer





der zahlreichen Nationalparks. Beobachten Sie Elefanten, Antilopen und Nashörner in ihrem natürlichen Lebensraum. Zieht es Sie in den hohen Norden, können Sie von zu Hause aus auf die Jagd nach Polarlichtern gehen – möglich macht das beispielsweise ein Livestream der kanadischen Stadt Churchill. Nicht nur Kinder werden eine Weltreise lieben – reisen Sie mit Google Maps zu Sehenswertsorten. Sogar aktive Vulkane können Sie mit Streetview besuchen!

STILLEN SIE DEN REISEHUNGER KULINARISCH

Sie haben Ihre Standardgerichte? Wunderbar, doch damit Ihr Urlaub zu Hause zu einem ganzheitlichen Erlebnis wird, sollten Sie Ihren Speiseplan um exotische Spezialitäten ergänzen. Im Internet finden Sie eine Fülle von Rezepten aus aller Welt, die kinderleicht nachzukochen sind. Auch wenn Sie gerne in die USA oder nach Italien gereist wären: Kalorienbomben wie Burger und Pizza sollten Ihrer Gesundheit und Figur zuliebe die Ausnahme bleiben. Entdecken Sie stattdessen die leichte, mediterrane Küche oder die Vielfalt indischer Currys! Die meisten Zutaten erhalten Sie im lokalen Supermarkt. Erfahren Sie im Urlaub zu Hause, dass Grillen nicht nur ein Sommervergnügen sein muss. Selbst wenn noch Schnee liegt oder der Sommer sich bitten lässt, können Sie gemütliche Abende vor knisterndem Feuer oder Holzkohle auf der Terrasse oder im Garten verbringen. Wild-West-Romantik holen Sie sich mit einem Dutch Oven nach Hause, in dem Sie köstliche und leichte Schmorgerichte zubereiten können.

AUSZEIT FÜR DIE SEELE

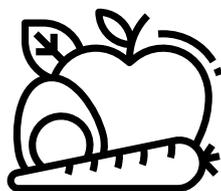
Sie hatten einen Wellnessurlaub geplant? Kochen Sie Ayurveda-Rezepte nach oder absolvieren Sie einen sanften Detox. Sie können auch im Urlaub heilfasten, doch sollten Sie derartige Projekte vorher mit Ihrem Arzt absprechen. Den Spa holen Sie sich einfach nach Hause. Träumen Sie bei Kerzenschein und leiser Musik im Schaumbad, tragen Sie eine Gesichtsmaske auf und



verwöhnen Sie Ihren Körper mit wohlriechenden Ölen. Partnermassagen lassen Sie Ihre Sinnlichkeit neu entdecken. Richten Sie Ihren Fokus auf Entschleunigung aus und entdecken Sie neue Methoden der Entspannung. Yoga und Tai-Chi sowie verschiedene Meditationskurse können Sie auch online absolvieren. Schlafen Sie aus, gehen Sie hinaus in die Natur, aber erliegen Sie nicht der Versuchung, den Keller aufzuräumen oder die Steuererklärung zu machen. Nutzen Sie die Zeit lieber, um im Urlaub ein neues Hobby zu entdecken, oder entspannen Sie ganz einfach mit einer Tasse Tee und einem guten Buch! Falls Sie Kultur tanken möchten: Theateraufführungen und Konzerte weltweit schauen Sie einfach via Livestream!

TUN SIE SICH BEWUSST ETWAS GUTES

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – und Angewohnheiten abzulegen, fällt in den eigenen vier Wänden naturgemäß schwer. Seien Sie daher großzügig mit sich selbst, wenn Sie den Nachmittag doch lieber mit Netflix auf dem Sofa statt einer Yogastunde verbracht haben. Behalten Sie Ihre geplanten Aktivitäten im Auge und nehmen Sie die freien Tage bewusst wahr, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Denken Sie ebenfalls daran, in die ersten Tage nach Ihrem Urlaub wenig Termine zu legen. So gleiten Sie entspannter wieder in den Arbeitsalltag zurück und nutzen Ihre Energiereserven effektiver.



Genuss mit Fit-Kick

Der Frühling ist da – und spätestens jetzt wird es nach Monaten der Schlemmerei Zeit für eine Ernährungsumstellung. Das Motto dieses Frühlings: Geben wir dem Körper die Vitamine und Nährstoffe, die er braucht! Wir haben Ihnen drei leckere und gesunde Rezepte zusammengestellt, die Ihrem Körper guttun.





Foto: Weihenstephan



Früchte-Bowl mit Stracciatella-Skyr

Zutaten für vier Personen:

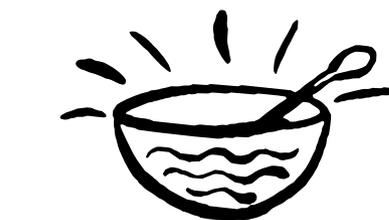
- 450 g Skyr (z.B. Weihenstephan)
- 6–8 EL Ahornsirup
- 80 g Haselnüsse
- 600 g Lieblingsfrüchte, z.B. Beeren, Pfirsich, Banane
- 80 g dunkle Schokolade

Zubereitung:

1 Skyr mit 3–4 EL Ahornsirup süßen und ein paar Minuten in den Tiefkühler stellen. 3–4 EL Ahornsirup mit den Haselnüssen in einer beschichteten Pfanne karamellisieren, dabei ab und zu umrühren. Wenn der Sirup sehr sämig und die Nüsse schön glasiert sind, die Masse auf einem leicht geölten Teller verteilen. Vorsicht: Karamell ist sehr heiß! Erst abkühlen lassen, dann die Nüsse grob hacken.

2 Die Früchte, falls nötig, waschen und in Stücke schneiden, auf 4 Bowls verteilen.

3 Schokolade grob hacken und in eine Metallschüssel geben. Einen Topf aussuchen, auf den die Schüssel gut passt, den Topf 3–4 cm hoch mit Wasser füllen, dieses aufkochen lassen und die Schüssel auf den Topf stellen. Ab und zu in der Schokolade rühren, bis sie geschmolzen ist. Mit einem Löffel etwas Schokolade in dünnen Linien über den eiskalten Skyr schlenkern. Sobald die Schokolade fest geworden ist, einmal umrühren, dabei die Schokoladenlinien zerbrechen. Restliche Schokolade für einen Stracciatella-Effekt auf die gleiche Weise in den Skyr einarbeiten.



4 Stracciatella-Skyr auf den Früchten verteilen und mit karamellisierten Haselnüssen bestreuen.

Tipp: Sowohl Karamell als auch Schokolade schmecken mit einer kleinen Prise Salz gleich noch mal so gut: Dafür eine Prise Fleur de Sel oder Flockensalz in die heiße Schokolade oder über die Haselnüsse streuen, solange die karamellisierten Nüsse noch heiß sind.



Foto: Parma

Buddha Bowl mit Parmaschinken

Zutaten für vier Personen:

- 150 g gekochte Quinoa
- 150 g Parmaschinken in Scheiben
- 150 g Granatapfelkerne
- 150 g Heidelbeeren
- 350 g Karotten
- 1/2 Kopf Endiviensalat
- 30 g Kürbiskerne
- Olivenöl
- Apfelessig
- Salz



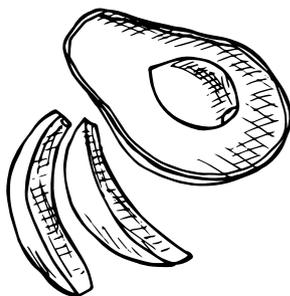
Zubereitung:

- 1** Karotten schälen und mit einem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen schneiden. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen.
- 2** Gekochte Quinoa, Karotten, Salat, Granatapfelkerne und Heidelbeeren in einer Schüssel nebeneinander anrichten.
- 3** Die Parmaschinken-Scheiben aufrollen und in der Mitte der Bowl platzieren, die Bowl mit Kürbiskernen bestreuen.
- 4** Olivenöl, Essig und Salz zu einem Dressing verrühren und über die Bowl geben.

Omelett mit Avocado, Parmesan und Kräutern

Zutaten für vier Personen:

- 6 Eier
- 40 ml Milch
- 150 g Parmesan (z.B. Parmigiano Reggiano)
- geriebener Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- 1 Avocado
- 1 Bund Rucola
- 30 g Butter
- pinke Pfefferkörner



Zubereitung:

- 1** Die Eier mit der Milch und 30 g geriebenem Parmesan verquirlen. Anschließend Salz, Pfeffer und Schnittlauch hinzugeben.
- 2** Die Avocado aus der Schale lösen und in schmale Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3** Eine Pfanne (12–15 cm Durchmesser) mit Butter einreiben, 1/4 der Eiermischung hineingeben und von beiden Seiten anbraten.
- 4** Jedes Omelett mit Avocado, Rucola und Parmesan-Spalten belegen, mit pinken Pfefferkörnern bestreuen und servieren.



Dies & Das



Glutenfreie Ernährung hat auch Schattenseiten

Vielfach wird behauptet, eine glutenfreie Ernährung sei nicht nur für Zöliakie-Patienten wichtig, sondern könne auch dazu beitragen, das eigene Körpergewicht zu reduzieren. Wie eine neuere Studie nun zeigt, lässt sich diese Behauptung nicht aufrechterhalten. Vielmehr würden nicht wenige glutenfreie Produkte mehr Kalorien aufweisen als ihre glutenhaltigen Vorbilder. Der Grund hierfür liege darin, dass glutenfreie Produkte häufig erhöhte Mengen gesättigter Fette, Zucker und Salz enthielten. Insbesondere glutenfreie Brote und Mehlerzeugnisse könnten dazu tendieren, mehr ungünstige Inhaltsstoffe aufzuweisen als ihre glutenhaltigen Äquivalente. Wer nicht von Zöliakie betroffen ist oder an einer nachgewiesenen Glutensensitivität leidet, sollte daher genau überlegen, ob eine glutenfreie Ernährung für ihn sinnvoll ist.



Mediziner wünschen sich dauerhafte Maskenpflicht in Arztpraxen

Die im Rahmen der Corona-Pandemie verhängte Maskenpflicht könnte ein Grund für deutlich reduzierte Erkrankungszahlen bei der saisonalen Grippe sowie bei den vor allem in der Herbst-Winter-Saison häufig auftretenden Magen-Darm-Infekten sein. Angesichts dieser positiven Entwicklung wünschen sich zahlreiche Mediziner nun eine dauerhafte Empfehlung zum Tragen von Masken in ihren Praxen – und zwar auch nach dem Ende der COVID-19-Krise. Neben der Benutzung eines Mund-Nasen-Schutzes könnten allerdings auch die Kontaktbeschränkungen, das Abstandsgebot sowie nicht zuletzt die bessere Handhygiene einschließlich des Desinfizierens eine wichtige Rolle bei den gesunkenen Erkrankungszahlen gespielt haben.



Woher kommt das Sprichwort: „Etwas aus dem Bauch heraus tun“?

Eine Vielzahl von Empfindungen wie Ärger, Ängstlichkeit und Stress, aber auch Freude, Begeisterung und Verliebtheit sind mit Vorgängen im Magen-Darm-Bereich verbunden. So kann beispielsweise Appetitlosigkeit in Trauersituationen ebenso auftreten wie das berühmte-berüchtigte Frustessen bei Stress in der Firma. Nicht ohne Grund spricht die moderne Medizin vom Bauchhirn und verortet hier den Sitz von Gefühlen und Emotionen. Eine Handlung aus dem Bauch heraus ist somit eine Gefühlsentscheidung. Sie steht im Kontrast zu den betont überlegten Kopfentscheidungen und ist eher eine spontane Sache. Nicht wenige Menschen behaupten, dass sie ihrem Bauchgefühl voll und ganz vertrauen könnten – und sich oft darauf verlassen würden.

Auch heute noch: Liebe geht durch den Magen!

Zu Zeiten der klassischen Rollenverteilung zwischen Mann und Frau galt ein gutes Essen nicht selten als Beweis großer Zuneigung. So sollten sorgsam zubereitete Mahlzeiten die Liebe des Mannes zu seiner Frau festigen und erhalten. Zwar gelang dies sicher nicht in jedem Fall und zweifellos kann auch das beste Essen eine erkaltete Beziehung nicht wieder aufwärmen; gleichwohl ist eine liebevolle Atmosphäre bei Tisch per se dazu geeignet, Frieden und Harmonie zu fördern. Auch heute noch genießen viele Paare ein gemeinsames Dinner – sei es im gemütlichen Heim oder in einem vornehmen Restaurant. Es kann daher kaum verwundern, dass viele erste Verabredungen mit einem Essen verbunden sind.



Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Verstopfungen

Ursachen, Behandlung,
Vorbeugung



Blasenschwäche

Was tun bei Harninkontinenz?

Mücken- und Zeckenzeit

Insektenstichen vorbeugen



Reizdarmsyndrom

Was dahintersteckt



Verspannungen

Diese Maßnahmen helfen



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: Sarah Bröcker, Alicia Retemeier
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

4x im Jahr

Druckauflage

50.000 Exemplare

Piktogramme/Icons

thenounproject

Bildnachweise

©iStock.com: monkeybusinessimages, MediaProduction, SolStock, mi-viri, Pornpak Khunatorn, Cecilie_Arcurs, romaset, Increativemedia, Anastasiia Boriagina, grinvalds, ipopba, TeamDAF, Tetiana Garkusha, transurfer, Olaf Simon, Deagreez, stockfour, Aleksej Sarifulin, blackCAT, seb_ra, Ridof-ranz, mladenbalinovac, PIKSEL, fizkes, RealPeopleGroup, Aja Koska, Halfpoint, vgajic, RichVintage, VioletaStoimenova, Povoziuk, zimmtytw, Yazgi Bayram, Wand_Prapan, bymuratdeniz, LaylaBird, Zbynek Pospisil, Sam-Stock

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im Juni 2021!

CED. Eine Krankheit, viele Geschichten – Hör' sie dir jetzt an

Eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung sieht man Betroffenen oft nicht an. Sie kann sich aber stark auf ihren Alltag auswirken.

Und das auf unterschiedliche Art und Weise, denn die Krankheitsverläufe und Symptome können variieren. Wie es Betroffenen mit ihrer CED geht und wie ihnen ein offener Umgang mit der Erkrankung hilft, erfahrt ihr in unserem Podcast.

CED-Erfahrungen zum Anhören gibt es hier:
Klartext – der Podcast über CED auf meineced.de



Oder auf Spotify : CED-Klartext

