

# BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

## GED UND KINDERWUNSCH

Was Betroffene beachten sollten

### MAGENKREBS

„Im Frühstadium macht Magenkrebs meist keine oder wenige Beschwerden!“

### ADIPOSITAS

Fettleibigkeit erkennen und behandeln

### IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Fit und gesund in den Herbst

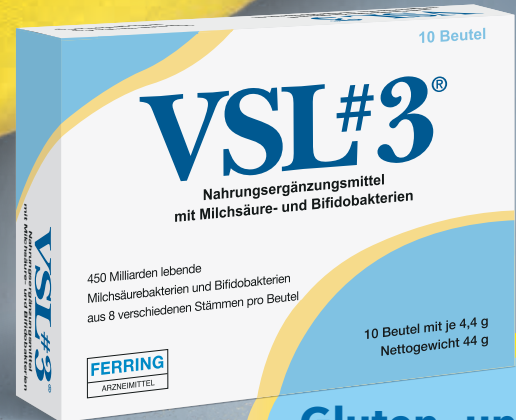
### GEHEIMTIPP SCHWEIZ

Ein Paradies für Aktivurlauber

Ihr Exemplar  
**ZUM MITNEHMEN!**



# VSL#3<sup>®</sup> 450 Milliarden Bakterien für Sie im Einsatz



10 Beutel mit je 4,4 g  
Nettogewicht 44 g

**Gluten- und  
laktosefrei**

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

[www.vsl-3.de](http://www.vsl-3.de)

**FERRING**

ARZNEIMITTEL

VSL#3<sup>®</sup> ist ein eingetragenes Warenzeichen von:  
Actial Farmaceutica Srl





# Liebe Leserin, lieber Leser,

sie ist ein unliebsames Thema: die Verdauung. Dabei ist Scham hier fehl am Platz. Fast jeder sechste Deutsche ist von chronischen Verdauungsproblemen betroffen – und die Dunkelziffer derer, denen Stress regelmäßig auf den Magen schlägt, ist noch höher. Die Beschwerden wie Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen und Blähungen können sehr unangenehm sein und auf Körper und Geist schlagen. In dieser Ausgabe geben wir wertvolle Hintergrundinformationen über Ursachen, Symptome und die Behandlung eines stressgebeutelten Verdauungstraktes. Eins ist klar: Je schneller man bei regelmäßigen Beschwerden einen Magen-Darm-Experten aufsucht, desto eher kann er der Ursache auf den Grund gehen, ernsthafte Erkrankungen ausschließen und helfen, die Symptome in den Griff zu bekommen.

Leiden Sie an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa und haben einen Kinderwunsch? Das schließt sich nicht aus! In der aktuellen Ausgabe von *Bauchmoment* erfahren Sie, ob die Erkrankungen vererbbar sind und was es bei der Nachwuchsplanung und in der Schwangerschaft zu beachten gilt. Dieses Mal widmen wir uns außerdem dem wichtigen Thema Magenkrebs. Rund

16.000 Menschen erkranken jährlich am Magenkarzinom, das im Frühstadium meist keine oder nur wenige Symptome zeigt. Im Interview klärt Dr. med. Siegfried Heuer, Gastroenterologe aus Bielefeld, über den Feind in unserem Magen auf.

Das aktuelle Heft ist gleichzeitig auch unsere Herbstausgabe. Und da Herbstzeit auch Erkältungszeit ist, beschäftigen wir uns damit, wie Sie fit und gesund durch diese Jahreszeit kommen können. Zudem haben wir unser heimisches Obst unter die Lupe genommen: Was macht die unterschätzten Äpfel, Birnen und Co so besonders? *Bauchmoment* kennt die Antworten.

Weiterhin möchten wir Ihnen die schönsten Orte in der Schweiz für den Aktivurlaub näherbringen und wie Sie sich im stressigen Alltag Auszeiten schaffen können – denn diese sind essenziell für Ihr Wohlbefinden.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Genießen Sie den goldenen Herbst!

*Ihre Vanja Unger*



08



19



32



35

- 06 **Wissenswertes**  
Rund um den Bauch

## Wissen

- 08 **Stress im Bauch**  
Wenn die Verdauung verrücktspielt
- 12 **Der Dünndarm**  
Glücksbringer in der Körpermitte
- 13 **Schon gewusst?**  
Fünf spannende Fakten über den Dünndarm, die garantiert überraschen
- 14 **Magenkrebs**  
„Im Frühstadium macht Magenkrebs meist keine oder wenige Beschwerden!“

## Ratgeber

- 16 **Kinderwunsch mit CED**  
Was Betroffene beachten sollten
- 19 **Dick, dicker, fettleibig?**  
Adipositas erkennen und behandeln
- 22 **Mundgeruch**  
Ein Symptom mit vielen Ursachen
- 25 **Fit & gesund in den Herbst**
- 26 **Heimisches Obst**  
Verführerische Früchtchen mit knackigem Charme

## Leben

- 29 **Auszeiten vom Alltag schaffen**
- 32 **Geheimtipp Schweiz**  
Ein Paradies für Aktivurlauber
- 35 **Mit Sport zur inneren Ruhe**
- 38 **Herbstbeauty – Ölen, cremen**  
Haut verwöhnen!
- 40 **Rezepte**  
Den Herbst herzhaft genießen
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau/Impressum**

- ✓ 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.





# Wissenswertes

## Rund um den Bauch



### Studie zeigt: Mahlzeiten früh am Tag dämpfen den Appetit

Eine in der Zeitschrift *Obesity* veröffentlichte Studie konnte nachweisen, dass der Zeitpunkt einer Mahlzeit einen maßgeblichen Einfluss auf Hunger und Appetit während des gesamten Tages haben kann. Es fällt leichter, Gewicht abzunehmen, wenn die Hauptmahlzeiten zwischen 8:00 und 14:00 Uhr stattfinden. Wird die Nahrung hauptsächlich in diesem Zeitraum aufgenommen, reduziert sich der Appetit während des gesamten Tages. Probanden, die ihre Mahlzeiten später einnahmen, konnten von diesem Effekt hingegen nicht profitieren.

Die Autoren gehen sogar davon aus, dass sich durch die Verlagerung der Mahlzeiten in dieser Zeitspanne auch das Körpergewicht reduzieren und damit die metabolische Gesundheit verbessern lasse. Noch sei allerdings nicht klar, welche Mechanismen für diesen Effekt verantwortlich seien.

### Darmbakterien können beim Abnehmen helfen

Inzwischen gibt es einige Hinweise darauf, dass der Darm bei der Entstehung von Übergewicht eine Rolle spielt. Eine neue Studie unterstützt diese These. Während man bislang nicht wusste, wie die Darmbakterien zusammengesetzt sein müssen, damit Menschen schlank bleiben, ist es Wissenschaftlern nun gelungen, der Beantwortung der Frage zumindest näher zu kommen. Akkermansia muciniphila heißt das Bakterium, das sich nachweislich positiv auf den Stoffwechsel auswirken kann. Ein belgisches Forscherteam der katholischen Universität in Louvaine hat diesen Zusammenhang erstmals nachgewiesen. Möglicherweise gibt es in naher Zukunft neue Therapieansätze zur Behandlung von Adipositas mit diesem Bakterium.



### Äpfel halten Darm gesund

Dass ein Apfel am Tag die Gesundheit erhalte, ist ein Spruch, den wir aus unserer Kindheit kennen. Forscher der Technischen Universität Graz haben nun herausgefunden, dass Äpfel vor allem für den Darm gesund sind, denn sie enthalten etwa 100 Millionen Bakterien.

Einige der im Apfel enthaltenen Bakterien können zur Aufrechterhaltung einer gesunden Darmflora beitragen. Da das Kochen die meisten der wertvollen Bakterien tötet, empfiehlt es sich, Äpfel und auch anderes Obst und Gemüse häufig roh zu verzehren. Bioäpfel haben sich übrigens als besser erwiesen, da sie mehr Bakterien als industriell erzeugte Äpfel enthalten.



## Parkinson könnte mit Störungen im Darm zusammenhängen

Schon seit Längerem sehen Forscher einen Zusammenhang zwischen Parkinson und der Darmfunktion. Es ist allerdings bisher nicht bekannt, was genau Parkinson auslösen kann. Eine aktuelle Studie stützt nun die Vermutung, dass Störungen im Darm die Krankheit auslösen können. Verdauungsbeschwerden sind unter Parkinsonpatienten häufiger anzutreffen, die Beschwerden beginnen meist viele Jahre vor den weiteren Symptomen der Krankheit. Darmbakterien stehen im Verdacht, an der Entstehung der Krankheit beteiligt zu sein. Einen solchen Zusammenhang konnten nun Studien mit Labormäusen zeigen.

Bei Parkinsonpatienten ist ein bestimmtes Protein, das Alpha Synuclein, verändert und lagert sich an bestimmten Stellen im Gehirn ab. Forscher haben Mäusen nun dieses veränderte Protein in das Muskelgewebe des Magens und in den Dünndarm gespritzt. Nach etwa sieben Monaten waren viele Nervenzellen im Gehirn abgestorben und die Nagetiere zeigten typische Parkinsonsymptome.

## Bauchfett reduzieren: neue Diät soll helfen

Trotz Sport und ausgewogener Ernährung will das Fett am Bauch einfach nicht verschwinden – dieses Problem haben viele Menschen. Dabei gilt das Bauchfett, das viszerale Fett, als Risikofaktor für viele Erkrankungen, da es stoffwechselaktiv wirkt und Entzündungen begünstigen kann.

Die Ursachen liegen nicht nur in einer genetischen Veranlagung, sondern auch in der falschen Ernährung und Bewegungsmangel. Mit einem 7 Punkte-Diätplan sollen betroffene Personen nun ganz gezielt Bauchfett abbauen. Die sogenannte Darmschlingen-Diät der australischen Fitnessexpertin Kristy Curtis ist eine Kombination aus Bewegung- und Ernährungstherapie. Folgende Schritte sollen Betroffenen helfen, am Bauch abzunehmen: Sport treiben, weniger Kalorien aufnehmen, Zucker drastisch reduzieren, proteinreicher essen, dafür Kohlenhydrate etwas einschränken, auf Alkohol verzichten, Stress reduzieren.



## Reizdarmsyndrom: Stress als Verursacher nachgewiesen

Etwa jeder siebte Mensch in Deutschland ist von Reizdarm betroffen. Betroffene wissen es instinktiv: Stress verschlimmert ihre Beschwerden. Forschern der Hongkonger Baptist University ist es nun gelungen nachzuweisen, dass dies nicht nur für akuten Stress gilt. Im Tierversuch hat sich gezeigt, dass frühkindlicher Stress für ein später auftretendes Reizdarmsyndrom im Erwachsenenalter verantwortlich sein kann. Gerieten die untersuchten Mäuse in der ersten Lebensphase unter Stress, erhöhte sich der Nervenwachstumsfaktor um 30 Prozent, was bedeutet, dass die neuronale Entwicklung ihres Nervensystems gestört wurde. Die Mäuse zeigten eine um 50 Prozent höhere Anzahl an enterochromaffinen Zellen im Darm, die besonders empfindlich auf Stress reagieren. Es könnte also durchaus sein, dass frühkindlicher Stress dafür sorgt, dass unser Darm im Erwachsenenalter empfindlicher auf Reize reagiert.

# Stress im Bauch

## Wenn die Verdauung verrücktspielt

Viele Menschen kämpfen mit wiederkehrendem Stress. Die einen mehr, die anderen weniger. Und jeder reagiert darauf anders. Während manche fast nichts Bemerkenswertes wahrnehmen, wenn sie Stress ausgesetzt sind, schlägt er anderen buchstäblich auf den Magen oder andere Abschnitte des Verdauungstraktes. Das ist aber kein Schicksal, dem Sie sich ergeben müssen.





Es gibt positiven Stress, der einen Menschen beflügeln und zu Höchstleistungen

anregen kann. Und es gibt negativen Stress, der uns das Leben schwer macht. Dabei ist Stress nicht nur ein Gefühl, sondern die reale körperliche Ausschüttung von Stresshormonen. Diese Hormone breiten sich über die Blutbahn im ganzen Körper aus und erreichen auf diesem Weg auch den Verdauungstrakt. Dort angekommen, können sie unangenehme Symptome auslösen. Der Verdauungstrakt reicht vom Mund über die Speiseröhre bis zum Dünn- und Dickdarm, schließt aber auch Organe wie Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle mit ein.

### **Stress schlägt auf die Verdauung**

Die bei Stress ausgeschütteten Stresshormone wirken auf verschiedenen Wegen auf das ausgeprägte Nervensystem des Verdauungstraktes ein, wo sie die Vorgänge direkt oder indirekt beeinflussen können. Dazu zählen unter anderem die Produktion der Magensäure sowie die Beweglichkeit und Durchblutung des Darms. Stress kann die Abläufe erheblich stören. Doch keine Sorge: Das ist eine völlig normale Reaktion, die meist völlig harmlos ist. Schwierig wird es erst dann, wenn die Beschwerden über lange Zeit immer wieder auftreten. In extremen Fällen können sich dann auch ernsthafte Krankheiten entwickeln.

### **Reizdarm und Reizmagen**

Zu den häufigsten Folgekrankheiten von Stress zählen der Reizdarm und Reizmagen. Betroffene leiden unter Schmerzen, Durchfall, Übelkeit, Sodbrennen und manchmal auch an Depressionen. Den Symptomen liegt keine organische Ursache zugrunde, doch die Beschwerden sind real. Das belegen auch Studien: So sollen die betroffenen Organe tatsächlich winzige Veränderungen aufweisen und ungewöhnlich reagieren. Wie viele Menschen in Deutschland tatsächlich an Reizdarm und Reizmagen leiden, ist nicht genau belegt. Es wird geschätzt, dass mehr als zehn Prozent der Deutschen betroffen sind. Manche Quellen gehen sogar davon aus, dass jeder Vierte unter einer der beiden Formen leidet.

## TYPISCHE SYMPTOME EINER GESTÖRTEN VERDAUUNG BEI STRESS



### **Stressbedingter Durchfall**

Eines der unangenehmsten Symptome von Stress im Körper ist Durchfall. Oft tritt er genau dann auf, wenn Betroffene ihn am wenigsten gebrauchen können, zum Beispiel während einer Prüfung.

Wer das immer wieder erlebt, kann die Angst entwickeln, dass das jederzeit wieder passiert. Auf dem Höhepunkt dieses Teufelskreises löst schließlich schon die Angst vor dem Stress Beschwerden aus und nicht nur der Stress selbst. Betroffene sollten nicht zu lange zögern, einen Arzt aufzusuchen, wenn sich das Problem verschärft, denn zusätzlich leiden Betroffene oft auch unter einer Störung des Wasser- und Nährstoffhaushalts, der es entgegenzuwirken gilt.



### **Sodbrennen**

Die Speiseröhre kann aufgrund ihrer Nähe zum Magen immer leicht mit Magensäure in Kontakt kommen. Stress sorgt bei manchen Menschen dafür, dass sie öfter aufstoßen müssen

oder mehr Verdauungssaft produzieren, wodurch die ätzende Flüssigkeit die ungeschützte Schleimhaut der Speiseröhre angreifen kann. Das sorgt nicht nur für Schmerzen, sondern kann auf Dauer das Organ beschädigen. Zunächst entzünden sich die betroffenen Stellen nur, doch diese können sich auf Dauer zu Speiseröhrenkrebs weiterentwickeln.



### **Blähungen**

Wer unter Stress isst, verschluckt nicht selten auch eine Menge Luft. Die will irgendwann wieder entweichen. Dabei gilt das Pupsen erst einmal als ganz normal. Völlig gesunde Men-

schen lassen mehrmals am Tag Luft ab. Dabei gibt es sogar offizielle Angaben, wie viele Blähungen normal sind: Etwa zehn bis 20 Pupsen am Tag sollten niemanden beunruhigen. Bei häufigeren Körperwinden oder sozialen Einschränkungen sollten Betroffene jedoch handeln und sich ärztliche Hilfe suchen.



### **Übelkeit und Erbrechen**

Ein diffuses Gefühl in der Magengegend kann sich unter andauerndem Stress zu einer starken Übelkeit weiterentwickeln. In schweren Fällen essen die Betroffenen nicht mehr oder übergeben sich sogar.

Ist dies häufiger der Fall, so sollte auf jeden Fall ein Magen-Darm-Spezialist aufgesucht werden. Denn wie beim stressbedingten Durchfall verlieren Betroffene Flüssigkeit und Nährstoffe. Hinzu kommt, dass häufiges Erbrechen die Schleimhaut der Speiseröhre und den Zahnschmelz beschädigt und so langfristige Folgen haben kann.



**Die Verdauung spielt verrückt?****Das tut der Arzt**

Besteht Leidensdruck, lohnt sich der Gang zum Arzt. Der Gastroenterologe wird zunächst klären, ob eine ungesunde Ernährungsweise, Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Allergie vorliegt. Ist das nicht der Fall, wird er prüfen, ob der Patient ernsthaft erkrankt ist, zum Beispiel an einer Infektion, Morbus Crohn oder Krebs. Kann all das ausgeschlossen werden, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die Ursachen für die Beschwerden psychischer Natur sind. Der Arzt hilft dem Stressgeplagten schließlich dabei, eine Ernährungs- und Lebensweise anzunehmen, die zu weniger Anspannung und Verdauungsbeschwerden im Alltag führt.

**TIPPS****DAS KÖNNEN SIE TUN, WENN STRESS AUF DIE VERDAUUNG SCHLÄGT****Regelmäßig bewegen**

Bewegung bringt die Verdauung in Schwung und baut Stress ab. Vor allem Vielsitzer sollten verstärkt darauf achten, sich genug zu bewegen. Verzichteten Sie aber auf anstrengende Sporteinheiten direkt nach dem Essen.

**Ruhe und Entspannung finden**

Es ist der Stress, der Sie quält. Die beste Maßnahme gegen stressbedingte Verdauungsstörungen ist daher, Stress zu lindern oder gar nicht aufkommen zu lassen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, etwas gegen die Belastung zu unternehmen, zum Beispiel Yogakurse besuchen, Entspannungs-CDs hören oder dem Lieblingshobby nachgehen.

**Stresssituationen gezielt meiden**

Ihr Job besteht nur noch aus Stress? Vielleicht ist es an der Zeit, Aufgaben abzugeben oder sich umzuorientieren. Manche Menschen reduzieren auch die Anzahl der Arbeitsstunden, um mehr Zeit für sich selbst zu haben. Auch eine vorausschauende Planung und effizientes Zeitmanagement können Entlastung bringen.

**Bewusster essen**

Essen Sie niemals zwischen Tür und Angel oder wenn Sie gerade unterwegs sind. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um in Ruhe zu essen, und setzen Sie sich dazu hin.

**Gesund ernähren**

Achten Sie auf ausreichend Vitamine, Nährstoffe und Ballaststoffe. Nehmen Sie stets nur so viel Nahrung auf, wie Ihr Körper wirklich braucht. Außerdem sollten Sie jeden Tag 1,5 bis drei Liter stilles Wasser trinken, das weder zu kalt noch zu heiß ist.

**Auf Alkohol, Nikotin und Koffein verzichten**

Genussmittel können Sodbrennen verursachen. Wer dann zu säureblockierenden Medikamenten greift, tut sich keinen Gefallen. Zwar lindern sie Schmerzen, doch gleichzeitig können schädliche Bakterien den Magen überleben und den Darm belasten.



# Meine CED

## Ich lebe damit. Nach meinen Regeln.

Du alleine bestimmst, wie  
du dein Leben mit CED lebst.  
Wir helfen dir dabei: mit  
Anregungen, Ideen und Tipps &  
Tricks für deinen Alltag auf  
**meineCED.de** und auf unserer  
Facebook-Seite **CEDLife**.

Besuche  
uns jetzt auf  
[www.meineCED.de](http://www.meineCED.de)  
und  CEDLife



# Der Dünndarm

## Glücksbringer in der Körpermitte

Viel zu oft wird der Dünndarm zu einem reinen Verdauungsorgan degradiert. Doch er ist viel mehr als das: Nicht umsonst spricht der Volksmund schon seit Langem intuitiv davon, ob man ein Thema bereits verdaut habe oder nicht. So ist der Dünndarm ein Schlüsselement für unser gesamtes Wohlbefinden.

Das fünf bis sechs Meter lange Organ ist in drei Bereiche gegliedert:

1. Zwölffingerdarm (Duodenum)
2. Leerdarm (Jejunum)
3. Krummdarm (Ileum)

Der kürzere Zwölffingerdarm befindet sich im Oberbauch und umfasst etwa 30 Zentimeter, während Leer- und Krummdarm im Unterbauch zu finden sind. Die Aufgabe des Dünndarms ist die Weiterverarbeitung des Speisebreis. Mittels rhythmischer Bewegungen (Peristaltik) vermischt er die Nahrung, transportiert und lockert sie. Während dieses Prozesses werden Nährstoffe aufgenommen. Dies geschieht über die Darmzotten, welche sich auf der Oberfläche des Darms befinden. Sie extrahieren die Nährstoffe aus dem Speisebrei und übertragen sie in den Blutkreislauf und das Lymphsystem.

Neben der Verarbeitung von Nährstoffen, ist auch die Aufnahme von Flüssigkeit für unsere Körperfunktionen von hoher Relevanz. Auch diese Aufgabe wird zu 80 Prozent vom Dünndarm übernommen, während der Dickdarm sich um die restlichen 20 Prozent kümmert. Der Dünndarm sorgt dafür, dass das Wasser aus der Nahrung selbst wie auch die Flüssigkeit, welche vom Magen stammt, dem Speisebrei entzogen wird, und stellt so dem menschlichen Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung.



Wie bereits angesprochen, ist der Dünndarm aber nicht lediglich ein Verdauungsorgan. Besonders für das Immunsystem besitzt der Dünndarm eine Schlüsselfunktion. Lymphknoten innerhalb der Darmschleimhaut bilden das darmassoziierte lymphatische Gewebe. Dieses unterstützt den Körper bei der Abwehr von Viren, Bakterien und weiteren Krankheitserregern.

Zudem ist der Dünndarm an der Bildung von Hormonen beteiligt. Hierüber werden bei-

spielsweise Funktionen der Bauchspeicheldrüse, des Magens oder der Galle reguliert. Besonders das Glückshormon Serotonin, welches durch seine Stimulation der Darmperistaltik eine ebenso wichtige Rolle bei der Verdauung spielt, wird hauptsächlich hier gebildet – der Dünndarm ist also ein echter Glücksbringer.





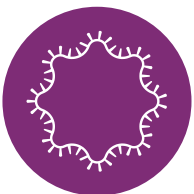
### Größter Teil des Darms

Der Dünndarm ist mit üblicherweise fünf bis sechs Metern das längste Organ des Verdauungstraktes.



### Kein Freund von Gluten

Zöliakie ist die Empfindlichkeit der Dünndarmschleimhaut gegenüber Gluten, dem Eiweiß des Getreidekorns. Diese Unverträglichkeit hat eine genetische Ursache und kann unbehandelt zur dauerhaften Schädigung des Dünndarms führen.



### Chronische Entzündung

In den letzten zwanzig Jahren nahm die Häufigkeit der chronisch entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn, die mit unangenehmen Symptomen wie Durchfällen und Schmerzen einhergeht, in den etablierten Industriestaaten zu. Ort der Entzündung ist der Dünndarm.

# SCHON GEWUSST?

Fünf spannende Fakten über den Dünndarm, die garantiert überraschen



### Starke Abwehr

Bösartige Krebserkrankungen kommen verhältnismäßig selten am Dünndarm vor. Diese sind häufig eher ein Thema des Dick- oder Mastdarms. Findet sich dennoch ein Tumor am Dünndarm, ist die Prognose in der Regel deutlich besser als an anderen Orten des Darms.



### Platzsparender Riese

Obwohl er nur den Bauchraum einnimmt, ist die gesamte Oberfläche des Dünndarms durch seine Windungen unglaublich 2.000 Quadratmeter groß.

# „Im Frühstadium macht Magenkrebs meist keine oder wenig Beschwerden!“



Sodbrennen, Schluckbeschwerden, Verdauungsprobleme oder Gewichtsverlust – Magenkrebs hat viele Gesichter. Jährlich erkranken rund 16.000 Menschen in Deutschland an der Krankheit. Im Interview spricht Dr. med. Siegfried Heuer, Facharzt für Gastroenterologie und Inhaber des Gastroenterologischen Zentrums Dr. Heuer in Bielefeld, über den Feind in unserem Magen.

**Bauchmoment:** Herr Dr. Heuer, was ist Magenkrebs?

**Dr. Heuer:** Grundsätzlich vermehren sich Krebszellen ungebremst und breiten sich im Körper aus. Ist der Ursprung des Krebses in den Drüsen der Magenschleimhaut, so spricht man im Fachjargon von einem Magenkarzinom, also von Magenkrebs.

**Bauchmoment:** Wie verbreitet ist Magenkrebs in Deutschland?

**Dr. Heuer:** Magenkrebs ist mit 16 000 Neuerkrankungen pro Jahr eine eher seltene Krebserkrankung. Zum Vergleich: Die Darmkrebserkrankungen im gleichen Zeitraum liegen bei circa 65.000 Menschen in Deutschland.

**Bauchmoment:** Welche Symptome bringt die Krankheit mit sich?

**Dr. Heuer:** Im Frühstadium macht Magenkrebs meist keine oder wenig Beschwerden. Auch lassen die Beschwerden oft nicht an die Krankheit denken. Deswegen wird Magenkrebs dann relativ spät entdeckt, d.h. wenn der Tumor bereits im fortgeschrittenen Stadium ist. Es gibt meist eine Vielzahl an Beschwerden, die auftreten können und im Krankheitsverlauf stärker werden oder sich verändern. Bei länger anhaltenden Symptomen wie Schwierigkeiten beim Schlucken, häufigem Erbrechen, starkem Appetitverlust, ungewolltem Gewichtsverlust, blutigem oder schwarz gefärbtem Stuhl, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Sodbrennen sollte man einen Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen aufsuchen.

**Bauchmoment:** Wie wird Magenkrebs diagnostiziert?

**Dr. Heuer:** Eine Magenspiegelung kann Klarheit verschaffen. Dazu wird ein Endoskop, d.h. ein biegsamer Schlauch, durch die Speiseröhre in den Magen geführt. Bei diesem Vorgang können Gewebeproben entnommen werden, die dann auf Krebszellen untersucht werden. Zusätzlich können weitere Untersuchungen nötig sein, wie ein Ultraschall des Magens von innen, ein Ultraschall der Leber und des gesamten Bauchraumes und eine Computertomografie (CT).

**Bauchmoment:** Ist Magenkrebs erblich?

**Dr. Heuer:** Wenn es bei direkten Verwandten wie Eltern oder Großeltern Magenkrebs gegeben hat, dann gibt es ein erhöhtes Risiko, ebenfalls an Magenkrebs zu erkranken.



**Bauchmoment:** Welche Magenerkrankungen können Magenkrebs begünstigen?

**Dr. Heuer:** Als Erstes ist hier die Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter Pylori* zu nennen. Wenn ein solches Bakterium während der Magenspiegelung festgestellt wird, dann gibt es die Empfehlung, dieses mit Antibiotika zu behandeln. Auch die Autoimmunmagenschleimhautentzündung bildet ein höheres Risiko wie auch eine familiäre Vorbelastung.

**Bauchmoment:** Kann die Ernährung eine Erkrankung an Magenkrebs begünstigen?

**Dr. Heuer:** Ja, das kann sie. Beispielsweise können gepökelte Fleischprodukte oder auch stark gegrilltes Grillgut eine Entstehung der Krankheit begünstigen.

**Bauchmoment:** Wie wird Magenkrebs behandelt?

**Dr. Heuer:** Wenn festgestellt wurde, dass die entnommenen Gewebeprobe von Magenkrebs befallen sind, folgt das sogenannte Staging: Mithilfe mehrerer Untersuchungen wird festgestellt, in welchem Stadium sich die Krankheit befindet und wie weit sie fortgeschritten ist. Hat der Krebs noch nicht gestreut, so kann er geheilt werden. Dann wird in der Regel eine Operation durchgeführt, bei der die Lymphknoten und der Magen teilweise oder komplett entfernt werden. Bei sehr früh erkannten Formen kann der Tumor lokal mit dem Endoskop entfernt werden.



Hat Magenkrebs erst einmal gestreut, so kann man ihn leider nicht mehr heilen. Dann zielt die Behandlung darauf ab, die Beschwerden zu mindern, das Wachstum des Krebses einzudämmen sowie die Lebensqualität zu erhalten und das Leben möglichst zu verlängern. Dies geschieht mithilfe von Medikamenten.

**Bauchmoment:** Macht – wie beim Darmkrebs – Früherkennung Sinn?

**Dr. Heuer:** Ja, allerdings nur bei einer familiären Vorbelastung. Dann sollte eine regelmäßige Magenspiegelung ab einem Alter von 40 Jahren durchgeführt werden.

**Bauchmoment:** Kann man Magenkrebs vorbeugen?

**Dr. Heuer:** Eine gesunde Lebensweise wie z.B. nicht zu rauchen, wenig Alkohol, wenig rotes Fleisch und viel Obst und Gemüse haben sicherlich positive Effekte, nicht an Magenkrebs zu erkranken.

**Bauchmoment:** Herr Dr. Heuer, danke für das Gespräch!



## DR. MED. SIEGFRIED HEUER

Dr. med. Siegfried Heuer, Vorstandsvorsitzender der Sektion Gastroenterologie des Berufsverbandes Deutscher Internisten (BD). Der Facharzt für Gastroenterologie und Inhaber des Gastroenterologischen Zentrums Dr. Heuer in Bielefeld war nach Studium und Promotion an der Universität Bochum u. a. als gastroenterologischer Oberarzt an der Medizinischen Klinik des Evangelischen Krankenhauses in Düsseldorf tätig. Dr. Heuer ist verheiratet und Vater von fünf Töchtern.



# Kinderwunsch mit CED

## Was Betroffene beachten sollten



Unter CED werden chronisch-entzündliche Erkrankungen der Darmschleimhaut zusammengefasst. Laut einer Studie der Barmer GEK sind in Deutschland 420.000 bis 470.000 Menschen betroffen. Viele Frauen interessiert besonders die Frage, ob eine Schwangerschaft bei CED Risiken birgt, da aufgrund der häufigen starken Durchfälle die Nährstoffverwertung gestört ist. Neben der ausreichenden Versorgung, auch des Ungeborenen, möchten Patientinnen wissen, ob eine Vererbung möglich ist oder besondere Risiken für das Kind bestehen. Die gute Nachricht: Eine Schwangerschaft ist bei CED nicht grundsätzlich ausgeschlossen.

Es handelt sich bei CED um den Oberbegriff für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, kurz MC und CU. Daneben gibt es unspezifische Krankheitsformen. Charakteristisch sind Durchfälle – bei Colitis ulcerosa eventuell in schleimiger Konsistenz, gelegentlich mit Blut vermischt. Morbus Crohn kann dagegen im Wechsel mit Verstopfungen einhergehen. Da die Darmschleimhaut angegriffen ist, sind Geschwüre, Fisteln und Verengungen möglich. Die Durchfälle können plötzlich auftreten, starke Bauchschmerzen sind eine häufige Begleiterscheinung. Der Beginn einer solchen chronischen Darmentzündung ist jedoch oft eher unauffällig und schleichend, sodass Betroffene zunächst gerne von einem harmlosen Infekt oder einer Unverträglichkeit ausgehen. Erst wiederkehrende Durchfälle geben Anlass zu einem Arztbesuch.

Da die Nährstoffversorgung bei chronischem Durchfall gestört ist, kann es zu Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen kommen. Weitere mögliche Begleiterscheinungen und Folgen sind Abgeschlagenheit, sinkende Leistungsfähigkeit, Eisenmangel, auffallende Blässe, gelegentlich auch Fieber. Die Entzündung beschränkt sich letztendlich nicht immer nur auf den Darm, sondern kann ebenso die Gelenke betreffen. Einige Erkrankte leiden zudem unter Haut- und Augenproblemen.

#### **Genetische Faktoren können eine Rolle spielen**

Ursächlich wird ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren vermutet. Eine genetische Veranlagung ist möglich, genügt jedoch nach Auffassung der Wissenschaft alleine meist nicht, um die Erkrankung ausbrechen zu lassen. Immunologische oder infektiöse Faktoren könnten einen Ausbruch begünstigen. Eine eindeutige Diagnose erfolgt durch einen

spezialisierten Facharzt – den Gastroenterologen. Hier erfolgen Blut- und Stuhlanalysen. Weiteren Aufschluss geben eine Endoskopie und die Untersuchung einer Gewebeprobe der Darmschleimhaut. Bildgebende Verfahren wie Kernspintomografie, Ultraschall und die Computertomografie runden die Diagnoseverfahren ab.

#### **Nährstoffmangel insbesondere bei Kinderwunsch ausgleichen**

Eine ursächliche Behandlung der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung ist nicht möglich. Die Therapie zielt auf den Erhalt der Lebensqualität ab. Da langfristig das Risiko für Mangelerscheinungen hoch ist, gilt es, diesen entgegenzuwirken – insbesondere dann, wenn ein Kinderwunsch vorhanden ist. Dazu werden bevorzugt, abgestimmt auf das individuelle Krankheitsbild, Nahrungsergänzungsmittel gewählt. Eine Umstellung der Ernährung kann parallel dazu einerseits sinnvoll

sein, um Mängeln weitgehend vorzubeugen, andererseits, um eventuelle Nahrungsmittelintoleranzen zu berücksichtigen.

Eine medikamentöse Behandlung richtet sich nach der Krankheitsphase, die sich in Schübe und beschwerdefreie Intervalle unterteilt. Während eines Schubes werden Wirkstoffe gewählt, die den entzündlichen Prozess lindern. Während einer beschwerdefreien Zeit wird medikamentös versucht, diese möglichst lange aufrechtzuerhalten. In besonders schweren Fällen kann ein chirurgischer Eingriff erforderlich werden.

#### **Fruchtbarkeit in beschwerdefreien Phasen höher**

Die gute Nachricht vorab: Eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung muss einem Kinderwunsch nicht im Wege stehen. Colitis ulcerosa steht nicht unter Verdacht, die Fruchtbarkeit zu beeinflussen, während dies bei einem akuten Schub einer an Morbus





Crohn erkrankten Frau möglich ist. In beschwerdefreien Phasen dagegen ist in diesem Fall eine Empfängnis wahrscheinlicher. Solche gelten allgemein als günstiger für den Verlauf der Schwangerschaft. Tritt diese dagegen während eines Schubes ein, ist das Risiko für eine Frühgeburt erhöht. Auch ein unterdurchschnittliches Geburtsgewicht ist möglich.

Bei einer geplanten Schwangerschaft werden idealerweise alle offenen Fragen mit dem behandelnden Arzt geklärt. Dieser kann zudem vorab prüfen, ob der Ernährungszustand und das Gewicht unkritisch sind, sowie ergänzende Laboruntersuchungen veranlassen, die Aufschluss über den Gesamtzustand geben. Ebenso ist abzuwägen, inwieweit die Medikation erhalten bleiben oder angepasst werden sollte.

#### **Gesundheitszustand bei Empfängnis beeinflusst Schwangerschaftsverlauf**

Der zu erwartende Verlauf hängt in erster Linie mit dem Gesundheitszustand zu Beginn der Schwangerschaft zusammen: Tritt diese in einer aktiven Phase während eines Schubes ein, ist die Wahrscheinlichkeit für einen weiteren Schub in den folgenden Monaten höher. Bei Schwangerschaftsantritt in einer beschwerdefreien Phase gibt es dagegen kein gesteigertes Risiko.

Es wird zum Wohl der werdenden Mutter und des ungeborenen Kindes angestrebt, die beschwerdefreie Phase zu erhalten, was eine Medikamenteneinnahme während der Schwangerschaft erforderlich macht. Keine Sorge: Die Charité Universitätsmedizin Berlin pflegt eine Datenbank mit Informationen zur Arzneimittelsicherheit während der Schwangerschaft und Stillzeit. Sowohl Ärzte als auch werdende Mütter können sich dort im Zweifel Informationen einholen oder beraten lassen. Es gilt in jedem Fall, Nutzen und Risiko der medikamentösen Behandlung abzuwägen: Ein Schub während der Schwangerschaft soll nach Möglichkeit vermieden werden.

#### **Wird das Baby auch CED haben?**

Die chronisch-entzündliche Darmerkrankung kann selbst nicht vererbt werden. Lediglich die genetische Veranlagung ist erblich. Das bedeutet keinesfalls, dass die Erkrankung auch ausbrechen muss: Statistisch erkranken nur zwei bis fünf Prozent der Kinder eines betroffenen Elternteils. Die meisten Betroffenen haben gar keinen weiteren Erkrankten in der Familie.

## TIPPS

### FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT BEI BETROFFENEN VON CED

#### **Risiken minimieren**

CED-Patienten, die einen Kinderwunsch hegen, sollten planen und so eine möglichst angenehme Schwangerschaft anstreben. Ärztliche Untersuchungen vorab und die darauf abgestimmte Therapie helfen Ihnen, einen beschwerdefreien Zustand zu erreichen. Falls planbar, ist der Schwangerschaftsbeginn in einer solchen Phase anzustreben.

#### **Medikamente anpassen**

Besprechen Sie die Medikation im Hinblick auf die Schwangerschaft und Stillzeit mit dem behandelnden Arzt.

#### **Ernährung optimieren**

Eine ausgewogene Ernährung ist sowohl für Schwangere als auch für CED-Patienten besonders wichtig. Eine Blutuntersuchung hilft, Ihren konkreten Bedarf zu ermitteln und gemeinsam mit dem Arzt die richtigen Nahrungsergänzungsmittel auszuwählen. Ernährungswissenschaftler empfehlen während der akuten Phase eine entlastende, ballaststoffarme Ernährung. In der beschwerdefreien Phase darf sie dagegen ballaststoffreich sein. Sind Intoleranzen bekannt, sollten Sie strikt auf die entsprechenden Lebensmittel verzichten, um einem Schub vorzubeugen. Der Selbsthilfverband Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung e.V. gibt Betroffenen grundsätzliche Empfehlungen zur Ernährung.

#### **Eisenversorgung im Blick behalten**

Patienten leiden häufig unter sogenannter Blutarmut, die mit Eisenmangel einhergeht. Der Bedarf sollte in der beschwerdefreien Phase unbedingt gedeckt werden. Während eines Schubes kann die zusätzliche Zufuhr dagegen kontraproduktiv sein, da Eisen entzündliche Prozesse fördern kann. Besprechen Sie die Einnahme eines eventuellen Präparates daher anhand Ihrer Werte mit dem behandelnden Arzt.

#### **Hilfe in Anspruch nehmen**

Unter Umständen erhalten Patientinnen Unterstützung durch die Krankenkasse, wenn sie während der Schwangerschaft oder nach der Entbindung Hilfe benötigen, beispielsweise durch eine Haushaltshilfe. Das kann Stress reduzieren und somit die Schwere der Schübe mindern.

#### **Vorfreude genießen**

Freuen Sie sich auf Ihr Baby! Mit der Erfüllung des Kinderwunsches beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der zugleich zu neuer Lebensqualität führen kann. Es ist durchaus möglich, dass sich dies auch positiv auf Ihren Krankheitsverlauf auswirkt.





Dick, dicker, fettleibig?

# Adipositas erkennen und behandeln

Fast jeder hat schon mal von Adipositas gehört. Doch um das Thema ranken sich zahlreiche Mythen, die zu großer Verwirrung führen. Ab wann ist jemand adipös? Was sagen die Grade der Adipositas aus? Wie gehen Ärzte mit übergewichtigen Patienten um und wie können sich Betroffene das Leben leichter machen? *Bauchmoment* kennt die Antworten.





Adipositas ist der Fachbegriff für Fettleibigkeit oder Fettsucht. Betroffene leiden unter einem starken oder krankhaften Übergewicht, das den Körper belastet und diverse Folgeerkrankungen auslösen kann. Häufige Folgeerkrankungen

sind Hautkrankheiten, Diabetes, Fettleber und Herz-Kreislauf-Erkrankungen von der Arterienverkalkung bis zum Herzinfarkt. Zur Diagnose wird der Body-Maß-Index (BMI) berechnet. Es handelt sich aber nur um einen Richtwert, der nicht immer funktioniert. Denn einige sehr sportliche und durchtrainierte Menschen weisen so viel Muskelmasse auf, dass sie laut BMI fettleibig wären, es aber nicht sind. Bei Unsicherheit kommen weitere Diagnoseinstrumente zum Einsatz.

### **Fettleibigkeit lässt sich durch den BMI bestimmen**

Je nach Schwere des Übergewichts lassen sich zwei Grade unterscheiden, wobei die Unterteilung ebenfalls auf Basis des BMI vorgenommen wird. Beim Berechnen sind das aktuelle Körpergewicht in Kilogramm und die Körpergröße in Meter erforderlich. Die Berechnung erfolgt dann nach folgender Formel: Gewicht geteilt durch die Körpergröße hoch zwei. Eine Person mit einer Größe von 1,73 Metern und einem Gewicht von 100 Kilogramm hätte also einen BMI von 33,4. Rechner im Internet liefern teilweise noch aussagekräftigere Werte, weil sie Geschlecht, Alter und eventuell auch Amputationen berücksichtigen.

### **Wann gilt man als adipös?**

Adipositas beginnt ab BMI 30. Grad 1 liegt bei BMI 34,9 oder kleiner vor. Ab BMI 35

bis 39,9 handelt es sich um Grad 2. Ein dritter Grad beginnt ab BMI 40. Das ist die schwerste Form der Fettleibigkeit und wird auch als morbid bezeichnet. Die Beispielperson mit BMI 33,4 befindet sich also im ersten Adipositasgrad. Übrigens: Schon ab einem BMI 25 sprechen Ärzte von Präadipositas. Wer sein Risiko besser einschätzen möchte, sollte zusätzlich seinen Bauch- und Taillenumfang messen. Das Krankheitsrisiko ist erhöht, wenn der Bauchumfang größer als 80 cm (Frauen) oder 94 cm (Männer) ist. Ab 88 cm (Frauen) oder 102 cm (Männer) ist es sogar stark erhöht.

Je höher der Adipositasgrad, desto höher das Risiko von Folgeerkrankungen. Mit jedem zusätzlichen Kilogramm muss der Körper mehr leisten, wobei er Erkrankungen weniger entgegenseetzen kann. Jedoch ist die Einteilung nicht ganz genau. Eine wichtige Rolle spielt

## TIPPS

## GEWICHT REDUZIEREN BEI ADIPOSITAS



### **1. Mehr Kalorien verbrauchen als aufnehmen**

Ermitteln Sie Ihren persönlichen Kalorienumsatz am Tag und zählen Sie durch genaues Abwiegen mit, wie viel Kalorien Sie aufnehmen. Lassen Sie auch Ihre Bewegung nicht außer Acht, denn dabei verbrennen Sie Kalorien – und zwar auch schon bei einem Spaziergang. Websites, Literatur und Apps können Ihnen dabei helfen, ganz genaue Werte zu ermitteln.

### **2. Bei starkem Übergewicht mehr bewegen**

Starkes Übergewicht motiviert nicht gerade zu mehr Bewegung. Beginnen Sie daher mit leichter Bewegung. Gehen Sie täglich spazieren oder schwimmen. Schwimmen ist eine der besten Sportarten für Adipöse, da es sehr gelenkschonend ist.



### **3. Starkes Übergewicht und extreme Bewegungseinschränkungen**

Wer schwer adipös ist und sich kaum bewegen kann, sollte sich an Nadja Hemann orientieren. Sie litt unter schwerem Übergewicht und konnte aufgrund starker Kniebeschwerden keinen Sport machen. Durch gezielte Kalorienreduktion nahm sie kontinuierlich ohne Sport ab, bis die Beschwerden so sehr nachließen, dass sie sich wieder mehr bewegen konnte und schließlich auch Normalgewicht erreichte. Über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse hat sie ein viel beachtetes Buch geschrieben.

### **4. Gleichgesinnte suchen und finden**

Geteiltes Leid ist halbes Leid: Bleiben Sie daher nicht allein und schließen Sie sich anderen Übergewichtigen an, z.B. in Selbsthilfegruppen. Gemeinsam nimmt es sich motivierter und leichter ab, man bleibt eher am Ball.

### **5. Nutzen Sie Hilfsmöglichkeiten**

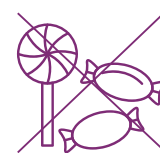
Wenn Sie glauben, dass Ihr Übergewicht seelische Ursachen hat, zögern Sie nicht, sich psychologische Hilfe zu suchen. Manche Menschen haben auch gute Erfahrungen mit Hypnose gemacht.

### **6. Lassen Sie sich nicht auf fragwürdige Methoden ein**

Versuchen Sie stets, die (leider) zahlreichen unseriösen Angebote zu meiden, und kaufen Sie niemals Pillen und Mittelchen, die Ihre Gesundheit ruinieren und trotz aller Versprechen und angeblich positiver Bewertungen sowieso nicht wirken.

### **7. Reduzieren Sie Stress**

Stress führt dazu, dass wir nicht mehr genau spüren, wann wir genug gegessen haben. Außerdem essen wir mehr und greifen öfter zu



Süßem und Fettigem. Wer Stress abbaut und sich öfter entspannt, hat seine Kalorienaufnahme daher auch besser im Griff.



nämlich auch, wo sich das Fett am Körper befindet. Bauchfett birgt mehr Gesundheitsrisiken als Fettpolster an Beinen und Po.

Wer an Adipositas leidet, ist nicht allein. Die Mehrheit der Deutschen ist präadipös mit einem BMI ab 25. Fast ein Viertel hat die Grenze zur Adipositas bereits überschritten. Auch Kinder und Jugendliche sind zu sechs Prozent von Adipositas betroffen. Laut Prognosen nimmt der Anteil von Fettleibigen in der Bevölkerung weiterhin zu.

#### **Adipositas kann verschiedene Ursachen haben**

Adipositas entsteht durch eine über lange Zeit aufrechterhaltene ungesunde Lebensführung. Dazu zählen eine ungesunde Ernährungsweise und ein Mangel an Bewegung. Manchmal haben Betroffene eine genetische Veranlagung, die allein aber kein Auslöser für Fettleibigkeit ist. Stress, bestimmte Medikamente und Vorerkrankungen wie Essstörungen

oder eine Schilddrüsenunterfunktion können eine Gewichtszunahme fördern.

#### **Abnehmen wichtigster Schritt bei Fettleibigkeit**

Wer an Adipositas leidet, sollte vor allem eins tun: sein Gewicht reduzieren. Mit den richtigen Maßnahmen lässt sich gezielt Gewicht abbauen und das individuelle Krankheitsrisiko reduzieren. Dabei sind auch kleine Erfolge hilfreich, wie Studien belegen. Selbst extremes Übergewicht ist kein Grund für eine Entmutigung. Viele erfolgreiche Abnehmer zeigen, dass sogar morbide Adipositas kein unabänderliches Schicksal ist und überwunden werden kann.

Es wird empfohlen, hierfür jedoch nicht auf radikale Diäten zu setzen. Zeitschriften versprechen gern, dass diese oder jene Wunderdiät viele Kilo in kürzester Zeit purzeln lässt. Doch in der Praxis funktioniert dies oft nicht. Es ist extrem schwer, die

strengen Regeln durchzuhalten; oft folgt der Jojoeffekt und im schlimmsten Fall wird der Körper geschädigt. Besser als jede Diät sind daher eine konsequente Ernährungsumstellung und ein Plus an Bewegung.

#### **Wann der Arzt helfen kann**

Betroffene sollten spätestens dann zum Arzt gehen, wenn sie Krankheitssymptome entwickeln. Mediziner können beim Abnehmen helfen und Betroffene an hilfreiche Anlaufstellen verweisen. In extremen Fällen von Adipositas in Kombination mit einer körperfettbedingten Erkrankung wie Diabetes kann auch eine Magenverkleinerung zum Einsatz kommen. Eine OP kann tatsächlich dabei helfen, viel Gewicht zu verlieren, doch aufgrund der einhergehenden Risiken ist ein gesundes Abnehmen immer zu bevorzugen.



Mehr als 71 Millionen Menschen weltweit haben Hepatitis C.\*

## Sie fragen sich, ob Sie von Hepatitis C betroffen sind?

Die beste Antwort:

*Lassen Sie sich testen!*

Obwohl das Hepatitis-C-Virus (kurz HCV) nur über Blut übertragen wird, gibt es Situationen, bei denen Sie sich infiziert haben könnten.

Wer sich zum Test und – im Falle einer Infektion – zur Behandlung entschließt, trifft eine Entscheidung für sich selbst, aber auch für seine Mitmenschen. Eine chronische Hepatitis C lässt sich heute bei nahezu allen Patienten verträglich heilen.\*\*

Mehr zum Thema Test und weiterführende Informationen:

[abbvie-care.de/hepatitis-c](http://abbvie-care.de/hepatitis-c)

EINE IMPFUNG GEGEN HEPATITIS C EXISTIERT DERZEIT NICHT.

SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT!



 **abbvie**  
care  
with you



# Mundgeruch

## Ein Symptom mit vielen Ursachen

Wenn andere bei einem Gespräch oder gar bei einem Kuss die Nase rümpfen, ist das für die Betroffenen ausgesprochen unangenehm – und oftmals haben sie ihren Mundgeruch selbst gar nicht bemerkt. Doch wie entsteht eigentlich Mundgeruch und was kann man gegen ihn tun?



Dass Knoblauch, Kaffee und Co für einen schlechten Atem sorgen können, ist allgemein bekannt. Doch glücklicherweise ist dieser nur von kurzer Dauer und lässt sich mit Kaugummi, Mundspülung oder Zähneputzen problemlos beseitigen. Wenn sich der Mundgeruch jedoch trotz dieser Maßnahmen beständig hält oder immer wieder auftritt, ist das ausgesprochen unangenehm und erfordert Ursachenforschung.

#### **Was ist Mundgeruch eigentlich?**

Kein Mund ist vollkommen geruchlos – auch dann nicht, wenn Zähne, Zahnfleisch und Zunge perfekt gepflegt und gesund sind. Selbst der Speichel hat einen Geruch. Dieser fällt im Normalfall jedoch sehr gering aus und wird sowohl von uns selbst als auch von anderen kaum bemerkt.

Von Mundgeruch ist dann die Rede, wenn ein unangenehmer Geruch anderen oder uns selbst auffällt. Dabei unterscheiden Mediziner zwei verschiedene Arten von Mundgeruch. Kommt der üble Geruch wirklich nur aus dem Mund und wird nicht mehr wahrgenommen, wenn der Mund geschlossen ist, wird er als Foetor ex ore bezeichnet. Strömt der Geruch hingegen nicht nur aus dem Mund, sondern auch aus der Nase, wird der Begriff Halitosis verwendet. Beide Formen des Mundgeruchs können unterschiedliche Ursachen haben.

#### **Erkrankungen des Verdauungstraktes können zu Mundgeruch führen**

Im Prinzip entsteht Mundgeruch immer auf die gleiche Art: durch Bakterien beziehungsweise schwefelhaltige Verbindungen, die von den Keimen erzeugt werden. Für das übermäßige Vorhandensein der Bakterien und des damit stärkeren Geruchs können sich jedoch verschiedene Auslöser verantwortlich zeigen:

- schlechte Mundhygiene und Karies
- Entzündungen, Verletzungen oder Wunden im Bereich des Rachens oder der Nasennebenhöhlen
- Tumore im Hals-Nasen-Raum
- Entzündungen oder krankhafte Veränderungen in der Speiseröhre oder dem weiteren Verdauungstrakt
- Atemwegserkrankungen

Auch ist Mundgeruch ein Symptom von bestimmten Stoffwechselerkrankungen, wie beispielsweise Diabetes. Kommt es zu einer sogenannten Stoffwechsellentgleisung, fällt dies durch einen typischen Geruch aus Mund und Nase des Betroffenen auf. Der Geruch verschwindet jedoch wieder, sobald eine entsprechende Behandlung erfolgt. Vergiftungen und Organversagen gehören ebenfalls zu Gründen für schlechten Geruch aus Mund und Nase. Bei plötzlichem Auftreten sollte daher dringend ein Arzt aufgesucht werden.

Dennoch muss nicht direkt an eine ernste Ursache gedacht werden, wenn Mundgeruch besteht. Denn in 90 Prozent der Fälle entsteht er direkt dem Mund und kann relativ einfach behoben werden.



#### **Wann man einen Arzt aufsuchen sollte**

In einigen Fällen können Halitosis und Foetor ex ore auf ein ernstes Problem hinweisen. Wenn also nicht gerade eine aromatische Speise genossen oder eine Zigarette geraucht wurde und dennoch Mundgeruch vorhanden ist, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden. Nur welcher? Der Hausarzt, Zahnarzt, Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder Internist?

Die Wahl ist von den folgenden Punkten abhängig:

##### **Hausarzt:**

- wenn die Ursache unklar ist und eine umfassende Mundhygiene betrieben wird
- wenn der Geruch plötzlich auftrat
- wenn der Geruch auch aus der Nase kommt
- wenn zusätzliche andere Symptome wie Atemprobleme, Übelkeit oder Schwindel auffallen

##### **Zahnarzt:**

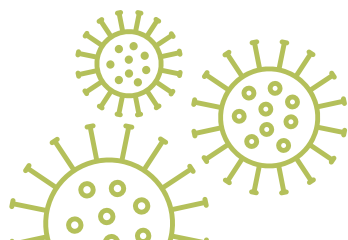
- wenn der Geruch auch nach dem Zähneputzen schnell wieder auftritt
- wenn Zahnschmerzen oder Zahnfleischentzündungen bestehen
- wenn der letzte Zahnarztbesuch länger als sechs Monate her ist

##### **Hals-Nasen-Ohren-Arzt:**

- wenn häufig Atemwegsinfekte vorliegen oder vorlagen
- die Nasenschleimhaut häufig gereizt wirkt oder die Nase läuft
- bei Schmerzen im Hals oder Schluckbeschwerden

##### **Internist:**

- wenn andere mögliche Ursachen bereits abgeklärt wurden
- wenn der Geruch beispielsweise beim Aufstoßen oder tiefen Ausatmen schlimmer zu werden scheint
- bei Schmerzen im Bereich der Speiseröhre oder des Magens





**Ursachenforschung: Was der Arzt macht**

Wie die Diagnose gestellt wird, ist selbstverständlich abhängig von dem jeweiligen Arzt. In jedem Fall wird aber zunächst eine Anamnese gestellt. Das heißt, es werden verschiedene Fragen gestellt. Beispielsweise, ob der Betroffene mit offenem Mund schläft oder schnarcht, wie die Ernährungsgewohnheiten sind und ob weitere Beschwerden vorliegen.

Im Anschluss erfolgt die Untersuchung. Ein Zahnarzt wird Zähne, Zahnfleisch und Zunge kontrollieren. Ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt wird hingegen Nase, Rachenraum, Nasennebenhöhlen und Hals untersuchen. Der Internist untersucht den Verdauungstrakt, beispielsweise durch eine Magenspiegelung. Zudem erfolgt eine Beurteilung des Geruchs, bei der der Arzt in verschiedenen Abständen die Atemluft des Patienten beurteilt.

Der Hausarzt ist hingegen eine erste Anlaufstelle und grenzt durch verschiedene Untersuchungen die mögliche Ursache ein, sodass er den Patienten an den entsprechenden Facharzt vermitteln kann. Eine Ausnahme stellen hier Stoffwechsellentgleisungen dar, wie beispielsweise eine Über- oder Unterzuckerung. Diese kann vom Allgemeinmediziner direkt behandelt werden.

**Hilfe bei Mundgeruch**

Ebenso wie die Untersuchung ist auch die Behandlung abhängig von der Ursache. Liegt die Ursache bei Zähnen und Zahnfleisch, können Zahnsanierung und eine verbesserte Mundhygiene den Mundgeruch schnell verschwinden lassen.

Bei Entzündungen oder Wunden erfolgt die Behandlung medikamentös. Mit Heilung der Verletzung oder dem Abklingen der Infektion wird auch der Mundgeruch beseitigt. Handelt es sich hingegen um Tumoren oder beispielsweise Veränderungen in den Nasennebenhöhlen, kann eine Operation notwendig sein.

## MUNDGERUCH VERMEIDEN UND BESEITIGEN

Mundgeruch lässt sich nicht in jedem Fall vermeiden. Zumindest nicht, wenn ihm eine Erkrankung oder eine krankhafte Veränderung zugrunde liegt – dann sollte auf jeden Fall ein Facharzt aufgesucht werden.

Liegt die Ursache für den Mundgeruch nicht in einer Erkrankung, so können die folgenden Tipps vorbeugend wirken:

**Gute Mundhygiene einhalten**

Zähne am Vorabend gründlich geputzt und dennoch ist der Atem nach dem Aufwachen alles andere als angenehm? Das liegt daran, dass die Bakterien nicht vollständig entfernt und nur reduziert werden können. Daher sind regelmäßiges Zähneputzen und das Säubern der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten sowie Zahnseide so wichtig. Aber auch die Zunge sollte nicht vergessen werden, da sich auf ihr ebenfalls bakterielle Beläge sammeln. Spätestens alle drei Monate sollte die Zahnbürste gewechselt werden. Anderenfalls erfüllen die Borsten ihre Reinigungsfunktion nicht mehr richtig.

**Regelmäßig zum Zahnarzt gehen**

Auch wenn es scheinbar keine Probleme gibt, sollte regelmäßig ein Zahnarzt aufgesucht und Kontrollen durchgeführt werden. Kleinere und bisher nicht spürbare Schwachstellen und mögliche Geruchsursachen lassen sich hierdurch frühzeitig erkennen und einfacher behandeln. Ebenso sollten regelmäßig professionelle Zahnreinigungen durchgeführt werden, um Bakterien zu entfernen.

**Viel trinken**

Durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr werden Bakterien und Beläge zumindest zu einem kleinen Teil weggespült. Zudem werden die Schleimhäute befeuchtet, was den körpereigenen Schutz unterstützt.

**Nicht hungern**

Wer lange nichts gegessen hat, kann ebenfalls schlechten Atem haben. Das lässt sich auf einen verminderten Speichelfluss zurückführen. Ebenso wie aufgrund Mundatmung oder Schnarchen ist dann nicht ausreichend Speichel vorhanden, um die Bakterien abzuwehren, und sie können sich stärker vermehren.

**Rauchen und Alkohol vermeiden**

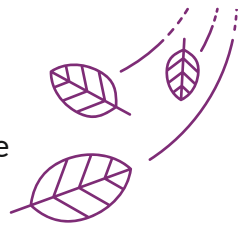
Rauchen und Alkohol greifen Zähne, Zahnfleisch und Mundschleimhaut an. Zudem zerstören sie die Balance in der Mundhöhle. Hierdurch können sich Keime schneller ausbreiten und Mundgeruch kann entstehen.



# Fit & gesund in den Herbst



Lange Spaziergänge im bunten Blätterwald oder sonnige Mittagspausen in Straßencafés – der goldene Oktober



verwöhnt uns hoffentlich auch in diesem Jahr mit reichlich natürlichem Vitamin D in Form von Sonnenstrahlen. Doch Achtung: Trotz gutem Wetter breiten sich im Herbst Erkältungsviren schneller aus, das Immunsystem schwächelt und die langen Abende, die nun nicht mehr draußen mit Freunden verbracht werden können, sorgen nicht unbedingt für gute Laune.

Um sich optimal auf den nahenden Winter vorzubereiten, können Sie einige unserer Tipps beherzigen.

## Gesund & regional

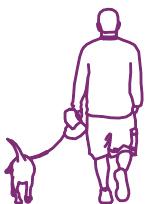
Nach der langen Eis-Zeit im Sommer ist jetzt gemüserreiche und zuckerarme Ernährung angesagt: So werden die Vitamin- und Nährstoffspeicher wieder aufgebaut und das Immunsystem von innen unterstützt. Jetzt schmecken Kürbise, Pilze und andere heimische Genüsse in Form von Suppen und Ofengemüse am allerbesten!

## Frische Luft – drinnen & draußen

Wer sich am liebsten zu Hause einkuschelt, sollte für frisch durchgelüftete Räume sorgen – also mindestens dreimal am Tag die Fenster für fünf Minuten öffnen. Denn eine Erkältung holt man sich trotz des Namens nicht im Kalten, sondern durch Erreger, die sich im Warmen tummeln.

Noch besser ist daher Bewegung an der frischen Luft: Sie unterstützt das Immunsystem und macht uns fit für den Herbst. Tanken

Sie Vitamin D in seiner natürlichen Form und bringen Sie den Kreislauf mit Drachensteigen oder herbstlichen Radtouren in Schwung.



## Nährstoffspeicher auffüllen

Wer häufig erkältet ist, sollte sein Blut auf Nährstoffmangel untersuchen lassen: Kinder und Senioren rutschen über die kalten Jahreszeiten schnell in einen Vitamin-D-Mangel, der das Immunsystem schwächt. Auch Zink, Eisen und Selen sind wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem, Magnesium wirkt leistungsfördernd bei Müdigkeit im Herbst.



## Finnische Gemütlichkeit

Jetzt ist wieder Saunazeit angesagt: Saunieren entspannt, wärmt und unterstützt auch gleich – bei regelmäßiger Wiederholung – die körpereigene Abwehr. Ein schneller Immunbooster

am Morgen sind Wechselduschen, die den Kreislauf und die Durchblutung anregen.

## Tea-Time

Pflanzenpower fürs Immunsystem: Am einfachsten und wohlthuendsten stärken Sie Ihren Körper mit Tees, die Kräuter und Pflanzen wie Ingwer, Thymian, Hagebutte, Holunder oder Sonnenhut enthalten. Außerdem werden durch regelmäßiges Trinken unsere Schleimhäute feucht gehalten und damit in ihrer Abwehrfunktion unterstützt.



## Cocooning

Einfach zu Hause kuscheln und Winterschlaf halten – das wäre schön. Tatsächlich sollten Sie sich in der kalten Jahreshälfte mehr Schlaf gönnen und ,wenn Sie es schaffen, auch weiterhin bei offenem Fenster schlafen. Das macht fit und sorgt für ein optimales Raumklima.



Der Tageslichtmangel, der ab Herbst immer stärker wird, sorgt mancherorts für chronische Müdigkeit. Da auch künstliches Licht nur zu weiterer Müdigkeit beiträgt, sind Tageslichtlampen ideal für alle, die unter dem Lichtmangel leiden oder schwermütig werden.

Wenn das Wetter zu ungemütlich zum Rausgehen ist: Laden Sie einfach Ihre Freunde zu sich nach Hause ein. Ein gemütlicher Video- oder Spieleabend in geselliger Runde hilft optimal gegen den Single-Herbstblues.



# Heimisches Obst

Verführerische Früchtchen  
mit knackigem Charme



Gute 60 Kilogramm Obst essen die Deutschen durchschnittlich pro Kopf in einem Jahr.

Und obwohl das Angebot exotischer Früchte inzwischen allgegenwärtig ist, behauptet sich der einheimische Apfel mit 23,5 Kilogramm pro Jahr und Kopf unangefochten auf dem ersten Platz des verzehrten Obsts. Gefolgt, nun ja, von der Banane. Doch heimische Birnen und Erdbeeren, Kirschen und Heidelbeeren punkten mit kurzen Transportwegen sowie regionaler Frische – und sind echte Kraftpakete für unsere Gesundheit. *Bauchmoment* hat spannende Fakten über unsere heimischen Vitaminbomben zusammengefasst.



## PFLAUMEN

### RICHTIG GUT MIT HELLER SCHICHT

Eine duftende Idee der Natur: Der weißlich schimmernde Duftfilm auf Pflaumen schützt die Früchte vor dem Austrocknen und damit vor Aromaverlust. Die weiße Schicht ist also ein sichtbares Qualitätskriterium. Zwetschgen sind übrigens eine der vielen Unterarten der Pflaume: oval und mit grünlich-gelbem, festem Fruchtfleisch. Die verdauungsfördernden Eigenschaften von Pflaumen kannten schon unsere Großmütter. Trockenfrüchte erzielen nahezu immer nachhaltige Erfolge.



## JOHANNISBEEREN

### FARBENFROHES TRIO MIT NEBENJOB

In Rot schmecken sie angenehm säuerlich, in Weiß aromatisch süß und in Schwarz intensiv herb: In allen drei Varianten stecken Johannisbeeren jedoch voller Vitamine und Mineralstoffe. Sie stärken – besonders wenn sie frisch gegessen werden – das Immunsystem und fördern die Blutbildung. Die Blüten der Schwarzen Johannisbeeren haben übrigens noch einen Zweit-Job: Sie sind beliebte Duftlieferanten für die hochkonzentrierten Extrakte, die in vielen Parfums verwendet werden.



## ÄPFEL

### DIE SAUREN SIND EIGENTLICH SÜSSER

Verblüffend: Saure Äpfel enthalten den meisten Zucker. So kommt beispielsweise der Jonagold auf 50 Prozent mehr Fructose als der vergleichsweise süße Golden Delicious. Das Geheimnis: Der gleichzeitig doppelt so hohe Säureanteil übertrücht diesen Fakt. Generell gilt übrigens, dass die jüngeren Apfelsorten weniger zuckerhaltig sind als die alten. Insgesamt lassen sich weltweit rund 30.000 Apfelsorten zählen, in Deutschland gibt es 2.000 verschiedene Äpfel. Zumindest in den Büchern der Botaniker – angebaut werden tatsächlich nur 25 Sorten.

## BIRNEN

### FREUNDLICH ZU MAGEN UND DARM

In Bezug auf ihre gesundheitsfördernde Wirkung darf man sie vergleichen: Birnen und Äpfel. Birnen enthalten allerdings weniger Säure und Fett als Äpfel und sind daher besonders freundlich zum Magen. Das Herbstobst punktet mit jeder Menge Mineralien und enthält reichlich Kalium und Kalzium. Beides regt den Stoffwechsel an, hilft bei Verdauungsstörungen und hat eine entschlackende Wirkung. Der hohe Anteil an Ballaststoffen und die damit verbundene sättigende Wirkung machen die Birne zum gesunden Superstar in vielen Diäten.

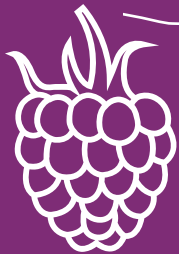


## KIRSCHEN

### ROTE ANTI-AGING-POWER

Kirschen können tatsächlich glücklich machen: In ihnen steckt reichlich von der Aminosäure Tryptophan, die als Baustoff für viele Glückshormone benötigt wird, die die Seele lächeln lassen. Gut gelaunte, optimistische Menschen leben nicht nur länger, sie sehen auch länger jung aus. Schützenhilfe bekommt die Haut in diesem Fall zudem von den Farbstoffen der Kirsche: Anthocyane fangen die Radikale in der Luft, straffen die Haut und verleihen ihr ein rosiges Aussehen.





## HIMBEEREN

### GANZ KLAR IM FALSCHEN FILM

Welcher Ignorant hat eigentlich die Auszeichnung „Goldene Himbeere“ für ganz miese Filme erfunden? Schließlich ist die Himbeere nicht nur ein geschmackliches Highlight, sondern auch ein gesundheitlicher Kassenschlager. Der hohe Ballaststoffanteil fördert die Verdauung und hilft, den Cholesterinspiegel zu senken. Im natürlichen Drehbuch stehen Provitamin A und Vitamin B, Magnesium, Kalzium, Kalium und Folsäure sowie – in einer Hauptrolle – Eisen, das blutbildend und reinigend wirkt. Und: Das enthaltene Biotin lässt den Teint strahlen und die Haare glänzen.

## STACHELBEEREN

### COMEBACK EINES DARM-FREUNDLICHEN OLDIES

Vor nicht einmal 50, 60 Jahren wuchsen Stachelbeeren in fast jedem Garten, auch weil die Pflanze anspruchslos, in der Pflege unkompliziert und außerdem wenig anfällig für Krankheiten ist. Dann erlebte die grüne, rote oder gelbe Frucht mit dem dezenten Streifenmuster ein dramatisches Attraktivitätstief – zu sauer und zu haarig, die Schale zu hart, der Strauch mit zu vielen Dornen bestückt – ,bevor sie als Vitaminbombe und aufgrund ihrer entwässernden und darmreinigenden Eigenschaften wiederentdeckt wurde. Nur die Briten sind seit dem Mittelalter ohne Unterbrechung eingeschworene Stachelbeerenfans – Gooseberry Fool ist eine klassische englische Nachspeise.



Dass das pakistanische Volk der Hunzas eine um zehn Jahre höhere Lebenserwartung hat als Vergleichsgruppen, ist wissenschaftlich erwiesen. Es wird vermutet, dass dies an den großen Mengen von Aprikosen liegt, die die Menschen dort traditionell essen. Tatsächlich unterstützen Aprikosen die Blutbildung und fördern das Zellwachstum. Die besondere Kombination diverser Inhaltsstoffe kann schädliche Keime in den Verdauungsorganen abtöten und das Wachstum bestimmter Tumorzellen verhindern. Antimikrobielle und antioxidative Wirkweisen stärken überdies das Immunsystem.



## ERDBEEREN

### VERFÜHRERISCHE POWERFRUCHT

Für Botaniker zählen sie zu den Nüssen und im Vitamin-C-Gehalt übertrumpfen sie locker die Zitronen: Erdbeeren sind eine gesunde, süße Verführung. Ganz wörtlich: Der roten Saisonfrucht wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt, für die das enthaltene Zink verantwortlich ist, das zur Produktion von Lusthormonen benötigt wird. Salicylsäure lindert Gicht und Rheuma, Phenolsäuren beugen Arteriosklerose vor. Vor allem aber sind Erdbeeren richtig lecker. Das finden übrigens auch Tennisfans: Beim Wimbledon-Turnier werden jährlich rund 35.000 Kilogramm verkauft.

## HEIDELBEEREN

### BLAUER PHÖNIX

Blaue Superhelden: Heidelbeeren, auch Blau- oder Schwarzbeeren genannt, enthalten einen Vitamincocktail wie aus einem medizinischen Bilderbuch. Vitamin C und E, K und jede Menge B-Vitamine, dazu Magnesium und Eisen machen das Immunsystem fit und helfen bei der Stressbewältigung. Der Ballaststoff Pektin schmeichelt dem Magen-Darm-Trakt, die zusätzlichen Gerbstoffe lindern Durchfall. Und die Pflanze selbst ist ein Phönix: Wilde Blaubeersträucher überstehen selbst Waldbrände. Wenn rundum alles in grauer Asche liegt, treiben die Sträucher schon nach kurzer Zeit wieder neu aus. Echte Überlebenskünstler.



## APRIKOSEN

### SAMTIGER JUNGBRUNNEN





# Auszeiten vom Alltag schaffen >>

Beruf, Kinder, Haushalt – häufig ist der Alltag hektisch und stressig und bietet uns kaum Raum für Ruhe und Entspannung. Oft nehmen wir das gar nicht mehr wahr: Sowohl die mediale Dauerberieselung, als auch der uns umgebende Stress sind zum Alltag geworden. Wir merken kaum, dass uns genau dieser Stress auch enorm belastet. Sich regelmäßig Auszeiten zu schaffen ist für die eigene Gesundheit besonders wichtig. Doch Auszeiten vom Alltag müssen Sie sich selbst schaffen.





### **Gefahren klar im Blick behalten**

Aktuelle Studien zeigen: Jeder zweite Deutsche fühlt sich von Burn-out direkt bedroht. Und mehr als die Hälfte aller Befragten gibt an, bereits gelegentliche Anzeichen der typischen Burn-out-Symptome bei sich entdeckt zu haben. Erschöpfung, Rückenschmerzen und innere Anspannung sind für viele Menschen mittlerweile sogar der Alltag. Doch egal wie stressig die Arbeit und der Alltag auch sein mögen: Wer auf sich aufpasst und sich selbst regelmäßig Auszeiten vom Alltag verordnet, kann deutlich gelassener agieren. Bei vielen Menschen genügt es bereits, wenn ein oder zwei Momente des Tages als ganz bewusste Auszeit genommen werden. Häufig kosten diese Auszeiten weder besondere Mühe noch besonders viel Zeit. Es ist vor allem eine Frage des aktiven Entschlusses, sich selbst eine solche Auszeit zu gönnen.

### **Power-Napping als bewusste Auszeit**

Power-Napping bezeichnet kurze Erholungsphasen, in denen sich Körper und Geist erholen und man bewusst abschalten kann. Nehmen Sie sich mittags einfach einmal 20 Minuten Zeit, um abzuschalten und den Körper herunterzufahren. Das geht sowohl

zu Hause als auch auf der Arbeit. In der Mittagspause ein wenig aktiv zu dösen, kann enorme Energien freisetzen. In einer lauten Arbeitsumgebung helfen Ohrschützer und eine Schlafbrille, die nötige Ruhe für das Power-Napping zu finden.

### **Ab in die Natur – Ruhe atmen**

Auszeiten sollte man sich bewusst und aktiv nehmen und sich damit etwas Gutes tun. Nach der Arbeit nicht direkt nach Hause oder zum Einkaufen zu fahren, sondern sich für 30 Minuten in die freie Natur zurückzuziehen, kann genau diesen Zweck erfüllen. Egal ob Sie an einen nahen Fluss oder See fahren, in den Park in der Umgebung gehen oder einen Waldspaziergang machen: In beinahe jeder Gegend gibt es diese Möglichkeiten. Lassen Sie Ihr Smartphone beiseite und genießen Sie bewusst die Ruhe und die Natur und atmen Sie tief ein und aus. Sie werden angenehm überrascht sein, wie viel Ruhe sich Ihnen bietet und wie leicht sich die eigenen Batterien wieder aufladen lassen.

### **Meditation: Ruhe in sich selbst finden**

Auch Meditation kann dabei helfen, kleine Auszeiten in den hektischen Alltag einzubau-

en. Es gibt verschiedene Anleitungen und Hilfsmittel, welche Ihnen die grundlegenden Schritte vermitteln. Sie benötigen weder viel Zeit noch eine besondere Umgebung, um sich einfach fallen zu lassen. Regelmäßige Meditationen – egal ob in der Bahn, in der Pause oder auch vor der Arbeit – helfen, dem Alltagsstress besser und gelassener zu begegnen.

### **Bewusstes Essen – genießen lernen**

Kennen Sie das? Beim Essen noch schnell eine Dienst-E-Mail lesen oder mit Kollegen über einen wichtigen Fall reden? Immer aktiv sein und das Essen nur als lästige Notwendigkeit betrachten? Dann verpassen Sie eine gute Chance zu einer Auszeit. Versuchen Sie, sich beim Essen nicht ablenken zu lassen, sondern aktiv die Mahlzeit wahrzunehmen und zu genießen. Sie trainieren nicht nur ein gesünderes Essverhalten, sondern schaffen zudem kleine und ganz bewusste Pausen vom hektischen Alltag.

### **Sport – die aktive Auszeit**

Sport ist gesund und hält den Körper fit. Doch auch unser Geist profitiert von der sportlichen Betätigung. Kennen



Sie das Gefühl der Entspannung, wenn Sie nach dem Work-out erschöpft und dennoch glücklich unter der Dusche stehen? Um vom Sport aktiv zu profitieren, müssen Sie weder viel Zeit einplanen noch Ihr Leben auf den Kopf stellen. 30 Minuten Sport genügen bereits, damit wir uns besser und entspannter fühlen. Versuchen Sie, an drei Tagen in der Woche ein kurzes Work-out in Ihren Alltag zu integrieren. Eine gesündere Auszeit ist kaum möglich.

#### **Lesen und entspannen – die kleinen Auszeiten genießen**

Beim Lesen von Büchern tauchen wir in neue und uns fremde Welten ein und vergessen häufig die Welt um uns herum. Wenn Sie sich besonders angespannt und gestresst fühlen, kann es helfen, sich einfach einmal 15 Minuten Zeit zu nehmen und in ein gutes Buch zu vertiefen. Der Stresslevel sinkt, da der Kopf nicht mehr über die eigenen Probleme nachdenkt, sondern mit in die Geschichte eintaucht. Aktives Lesen ist vor allem eine Sache der Übung. Je regelmäßiger Sie diese Form der persönlichen Auszeit praktizieren, umso einfacher wird das Abschalten.

#### **Feste Termine mit sich selbst vereinbaren**

Egal ob der Arbeitsalltag stressig ist oder ob Sie sich mit dem Haushalt und der Familie beschäftigen: Sie sollten sich immer Ruhephasen schaffen. Und das ist eine aktive Anstrengung für viele Menschen. Ritualisieren Sie Ihre Auszeiten entsprechend, damit diese für Sie zu einem festen Teil des Alltags

werden. Sie beispielsweise jeden Tag um 18 Uhr für 15 Minuten nur mit sich selbst und den eigenen Hobbys zu beschäftigen, klingt schwierig. Wenn Sie diese Zeiten aber konsequent durchhalten, lernt auch Ihre Umgebung, dass diese Zeiten nur Ihnen gehören.

#### **Wellness-Wochenenden – Ruhe für Körper und Geist**

Nicht jeder kann es sich leisten, alle zwei Monate ein Wellness-Wochenende zu genießen. Doch Wellness bedeutet nicht, dass Sie viel Geld ausgeben müssen. Ein Wochenende, an dem Sie die Kinder beispielsweise zu den Großeltern geben, das Telefon stummschalten und auch das Smartphone in der Tasche lassen, lässt sich viel einfacher gestalten. Schlafen Sie aus, widmen Sie sich Ihren Hobbys oder gehen Sie aus. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und genießen Sie die aktive Entspannung.

Sie sehen, es gibt viele einfache Möglichkeiten, sich im Alltag kleine Auszeiten zu schaffen. Wie der Philosoph und Theologe Reinhold Niebuhr so treffend formulierte: „Gott, gib mir die Gelassenheit, das hinzunehmen, was ich nicht beeinflussen kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann – und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.“ Manchmal genügt es tatsächlich, mit Ruhe und Gelassenheit dem Alltag zu begegnen, um den eigene Stresslevel zu senken!





# Geheimtipp Schweiz

Ein Paradies für Aktivurlauber

Regelmäßige Bewegung unterstützt die Darmgesundheit. Wer auch seinen Urlaub aktiv an den schönsten Reisezielen Europas verbringen möchte, dem sei die Schweiz empfohlen. In puncto Wanderwegenetz gehört das Alpenland zu den weltweit besten Destinationen. Zwischen Matterhorn und Rheinfall, Vierwaldstättersee und Trifttal bieten atemberaubende Landschaften ein einmaliges Naturerlebnis. Und ganz nebenbei trägt die Aktivität an der frischen Luft zum Wohlbefinden bei!

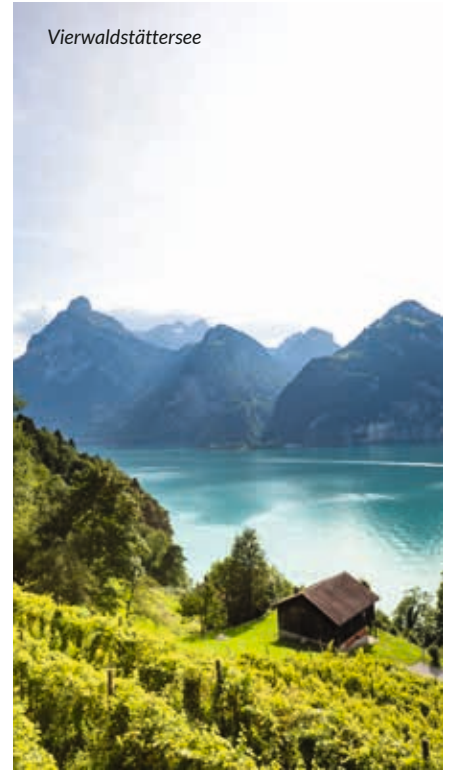




Bergdorf Zermatt mit Blick auf das Matterhorn



Vierwaldstättersee



Mit hochalpinen Berggipfeln und malerischen Seen, imposanten Gletschern und saftigen Almwiesen beeindruckt die Schweiz durch ihre landschaftliche Vielfalt. Wandern und Biken auf einfachen Routen im Tal oder auf anspruchsvollen Trails am Gipfel stehen bei Aktiven hoch im Kurs. Gute Kondition und beste Trittsicherheit sind in der Bergwelt Voraussetzung. In Höhenlagen der Schweiz sollten sich vor allem ambitionierte Anfänger und ältere Aktive nicht überschätzen, um überfordernde Situationen zu vermeiden! Ein wesentlicher Faktor für die eigene Sicherheit ist ein zeitgemäßes Equipment, das bestenfalls aus bequemen Wanderstiefeln und atmungsaktiver Allwetterkleidung besteht. Moderne Bergbahnen bringen Sportbegeisterte und Naturfreunde sicher an die entlegenen Orte in der Schweiz.

#### **Zermatt ist ein Traum für Aktivurlauber**

Was wäre die Schweiz ohne das Matterhorn? Im autofreien Bergdorf Zermatt ist der Blick auf das Wahrzeichen bemerkenswert. Je nach Jahreszeit begeistert die Ferienregion Wanderer und Biker, Kletterer und Skifahrer. Inmitten blühender Sommerwiesen oder magischer Winterlandschaften erwartet Aktive eine Fülle an Attraktionen. Wärmeempfindliche Menschen können in der Schweiz auf 1.600 Metern Seehöhe der sommerlichen Hitze entfliehen.

Liebhabern von Boutique-Hotels eröffnet das 22Summits in Zermatt eine komfortable Atmosphäre aus Naturmaterialien und Großzügigkeit. Im exklusiven Wellnessbereich des 4-Sterne-Hauses entspannen Körper und Geist bei Massage, Heubad oder Sauna. Einige Zimmer und Suiten locken mit spektakulärer Sicht auf das Matterhorn.

#### **Aktiv rund um den grenznahen Rheinfall**

Unweit zum Bodensee reiht sich das Naturschauspiel bei Schaffhausen in die größten Wasserfälle Europas ein. Eine Schifffahrt durch die tosenden Wassermassen ist ein Spaß für die ganze Familie. Als Attraktion gilt der größte Waldseilpark der Schweiz, in dem der Nachwuchs im Kidparcours unterwegs ist. An heißen Tagen ist die Kanutour von Stein am Rhein nach Schaffhausen eine abwechslungsreiche Alternative. Wichtig ist, trotz neuer Eindrücke ausreichend zu trinken!

In der Altstadt von Schaffhausen sind die geräumigen Apartments der Pension Zum Schwarzen Adler antik möbliert. Die Lage der Unterkunft ist einzigartig. Im Erdgeschoss des historischen Hauses können sich Gäste im Café Vordergasse beim Frühstück stärken. Der Mittagstisch lädt mit vegetarischen Gerichten ein.

#### **Jede Menge Aktivitäten am Vierwaldstättersee**

An einem der schönsten Gewässer der Schweiz gehört Luzern zu den beliebten Urlaubsorten. Zum Hausberg Pilatus führt die steilste Seilbahn der Welt. Wagemutige erwartet beim Paragliding ein echtes Abenteuer. Im Seebad Luzern schwimmen Badegäste in einer einzigartigen Anlage. Der Ausdauersport eignet sich perfekt für ein moderates Ganzkörpertraining. Nach dem Wandern auf dem Erlebnisberg Rigi zählt das Candlelight Nachtbaden im Hotel Rigi Kaltbad zu den außergewöhnlichen Events.

Eine fantastische Sicht auf den Vierwaldstättersee haben aktive Urlauber in der Schweiz vom beheizten Infinity Pool im Luxushotel Villa Honegg. Nur 20 Minuten von Luzern entfernt, liegt das 5-Sterne-Haus in unmittelbarer Nähe zum Golfclub Bürgenstock. Für den Ausflug in die Natur können Hotelgäste gratis ein E-Bike leihen. Nach so viel Aktivität verlangt der Körper nach einer Stärkung. Die Kochkunst des hoteleigenen Restaurants ist mit 14 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

#### **Faszination pur auf Europas längster Fußgängerhängebrücke**

In 170 Metern Höhe setzt die Überquerung der Triftbrücke in der Schweiz Schwindelfreiheit voraus. Die höchste Fußgängerbrücke der Alpen gilt als wahrer Touris-







Die Jungfrauabahn

tenmagnet. Der Panoramablick auf den türkisfarbenen Gletschersee ist überwältigend. Das Begehen der Dreiseilbrücke im Kanton Bern eignet sich ab 14 Jahren. Nach einer Fahrt mit der Triftbahn startet eine mittelschwere Tour von der Bergstation zur Triftbrücke. Wanderer sollten 90 Minuten Gehzeit einplanen. Trifthütte und Windegg-hütte liegen entlang des Weges.

Ab September 2019 eröffnet die Gadmer Lodge offiziell. Mit alpinem Charme präsentiert sich das 3-Sterne-Haus im Gadmental. Im neuen Berghotel sollen sich Familien, Sportler und Ruhesuchende wohlfühlen. Traditionelle Gerichte aus der Schweiz werden im Hotelrestaurant und im Gadmer-Stübli serviert. Die Unterkunft bietet eine tolle Sicht auf die Gadmen-Dolomiten.

#### **Auf der höchsten Eisenbahnstrecke der Welt unterwegs**

Das Jungfraujoch im Berner Oberland gehört zu den Naturwundern der Schweiz. Der berühmte Ausflugsort in den Alpen liegt auf 3.454 Metern Höhe über Meer. Die Bahnstation Jungfraujoch ist die weltweit höchste. Mit Blick auf das Mittelland, die Vogesen und den Aletschgletscher fühlen sich Besucher in eine andere Welt versetzt. Ganzjährig ist ein Eispalast zu besichtigen. Sobald die Höhenluft hungrig macht, können sich Reisende im Gletscher-Restaurant Top of Europe verwöhnen lassen. Zum



Rheinfall

Greifen nah scheinen die 4.000er-Gipfel im Weltnaturerbe Jungfrau-Aletsch bei einer Gletschertour zur Mönchsjochhütte.

Im Herzen der Schweiz genießen Gäste im Boutique Hotel Glacier in Grindelwald einen herrlichen Blick auf die weltberühmte Eiger-nordwand. Das Lifestyle- und Designhotel ist für Aktivurlauber mit Haustieren perfekt. Auf Wunsch kümmert sich ein Dogness Spazierdienst um das Wohlergehen der Vierbeiner. Beim Tasting Menü mit acht Gängen begeben sich Gourmets auf eine kulinarische Reise mit exklusiven Zutaten.

#### **Ein Muss für Bikerfans ist der Sustenpass**

In 2.224 Höhenmetern führt die 45 Kilometer lange Motorradstrecke über 23 Kehren

von Innertkirchen im Kanton Wallis nach Wassen im Kanton Uri. In der Regel ist einer der schönsten Pässe der Schweiz von Juni bis Oktober geöffnet. Beim anspruchsvollen Radmarathon Alpenbrevet sind Profis gefordert. Optimale Bedingungen finden Wanderer, Bergsteiger und Kletterer rund um den Sustenpass.

Das familiengeführte Hotel Restaurant Urweider in Innertkirchen strahlt eine behagliche Atmosphäre aus. Die Unterkunft in der Haslital-Jungfrau-Region vereint Tradition und Moderne. Das hoteleigene Restaurant lockt mit gehobener Küche. Auch in der kalten Jahreszeit zieht es Skifahrer und Winterwanderer ins Hotel.



# Mit Sport zu innerer Ruhe







**Mit Sport zur Entspannung – so oder ähnlich wird häufig für Kurse geworben. Für viele ist dies fast schon ein Widerspruch in sich. Schließlich klingt es alles andere als entspannend, aus der Puste zu kommen. Für andere gehören Pilates, Yoga oder Laufen jedoch dringend als Ausgleich zum Leben. Was ist also dran, an der Ruhe durch den Sport?**



Viele Menschen fühlen sich im modernen Alltag gehetzt. Von einem Termin zum nächsten Meeting rennen, zwischen all den Aufgaben und Verpflichtungen kaum fünf Minuten Zeit zum Durchatmen. Der Feierabend wird dafür umso gemütlicher vorm Fernseher verbracht – obwohl das auch nicht so recht gegen den Stress hilft.

#### **Stress und gesundheitliche Herausforderungen im Alltag**

Dass negativer Stress und Daueranspannung ungesund sind, ist alles andere als neu. Bereits seit 1968 werden die gesundheitlichen Auswirkungen von Dauerstress wissenschaftlich untersucht. Die Ergebnisse sind erschreckend: Schlafstörungen, eine erhöhte Entzündungsneigung, chronische Schmerzen, Depressionen und ein gesteigertes Herzinfarktrisiko können ebenso wie hormonelle Veränderungen durch Dauerstress entstehen. Das wohl erschreckendste Ergebnis ist jedoch, dass auch das Gehirn verändert wird. Es wird kleiner und Umbauprozesse finden darin statt. Das beeinflusst wiederum, wie wir lernen und uns erinnern können.

Die Resultate zeigen deutlich, dass Stress langfristige Folgen haben kann – und daher dringend etwas dagegen unternommen werden sollte. Da sich ein rasanter Arbeitsalltag in vielen Fällen nicht vermeiden lässt, kann ein Ausgleich die beste Wahl sein.

#### **Wozu innere Ruhe suchen?**

Ob es als innere Ruhe, Entspannung, den Kopf frei zu bekommen oder Ausgleich zum hektischen Alltag bezeichnet wird – der Gegensatz zum Stress wird von jedem Menschen für die psychische und physische Gesundheit benötigt. Das Abschalten sorgt u.a. dafür, dass die Gedanken zur Ruhe kommen können. Diese Konzentration auf

eine Aufgabe wirkt entlastend auf das Gehirn und die Psyche und hilft dabei, wieder neue Energie zu tanken. Wer sich regelmäßig Zeit zum Auftanken nimmt muss daher auch nicht befürchten, auszubrennen oder völlige mentale Erschöpfung zu erleben.

Auch körperlich hat die innere Ruhe einen positiven Effekt: Der Puls sinkt, die Atmung wird tiefer und selbst die Durchblutung wird verbessert. Wer diese gesundheitsförderlichen Auswirkungen noch steigern möchte, sollte sich dem Sport zuwenden.

#### **Bewegung hilft beim Abschalten**

Wenn die Konzentration auf den Körper und auf Bewegung gerichtet ist, wandern die Gedanken nicht mehr durch die Aufgaben des Alltags oder den anstrengenden Arbeitstag. Stattdessen müssen sie ganz im Hier und Jetzt sein – anderenfalls können die Bewegungen nicht richtig ausgeführt werden.

Aber nicht nur der Geist findet zur Ruhe und Entspannung. Auch dem Körper wird dabei etwas Gutes getan. Die Durchblutung wird

angeregt, die Sauerstoffversorgung verbessert. Nach der körperlichen Anstrengung kommt der Körper zudem besser zur Ruhe. Nicht zuletzt ist die gezielte Bewegung auch ein sinnvoller Ausgleich für alle, die hauptsächlich sitzend arbeiten.

#### **Die Qual der Wahl: Welcher Sport für innere Ruhe?**

Im Grunde genommen kann jede Sportart für innere Ruhe sorgen. Es ist lediglich eine Frage des persönlichen Typs und der eigenen Vorliebe. Manche bekommen beim Boxen den Kopf frei. Andere gehen lieber zum Schwimmen oder Laufen.

Natürlich gibt es jedoch einige Sportarten, die zur Entspannung lieber und häufiger genutzt werden. Zu diesen gehören Yoga und Pilates. Beide Sportarten sind einfach zu erlernen – und das Beste: Sie können an jedem Ort und ohne Equipment ausgeführt werden. Weiterhin sind sie gelenkschonend und die ruhigen Bewegungen bringen Körper und Geist zur Ruhe.



# FÜR EINSTEIGER:

## 6 Yoga- und Pilates-Übungen für innere Ruhe

Achten Sie bei jeder der Übungen darauf, dass sie sie korrekt ausführen und langsam vorgehen, um den vollen Effekt zu erhalten



Das Kind



Der Krieger



Der Baum

### DER KRIEGER

- Aufrecht hinstellen und das rechte Bein nach vorn setzen.
- Das linke Bein seitlich etwa im 90-Grad-Winkel zum rechten Bein neben dem Körper abstellen.
- Die Arme waagrecht auf Schulterhöhe ausstrecken, sodass sie eine gerade Linie ergeben.
- Den rechten Arm über dem rechten Bein halten, den linken Arm gerade nach hinten.
- Das rechte Knie leicht nach vorne ziehen und das Bein etwas beugen.
- Nach 15 Sekunden Spannunghalten werden die Seiten gewechselt.

### DER BAUM

- Aufrechten Stand einnehmen.
- Handflächen auf Brusthöhe zusammenpressen.
- Eine Fußsohle auf Kniehöhe an das andere Bein pressen.
- Nach 15 Sekunden die Beine wechseln.

### DAS KIND

- Auf den Fersen sitzend, den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen.
- Der Kopf liegt auf dem Boden.
- Entspannen und die Arme auf den Boden fallen lassen, sodass sie entlang des Körpers liegen.
- Die Übung sollte mindestens 30 Sekunden lang ausgeführt werden.

Für Anfänger passende Pilates-Übungen sind unter anderem Kneefolds, Phönix und Rückenglück.

### KNEE FOLDS

- Auf den Rücken legen und die Beine hüftbreit anstellen, dabei den Bauch anspannen.
- Im Wechsel ein Bein anheben, kurz halten und wieder abstellen.
- Pro Seite sollten jeweils sechs Wiederholungen durchgeführt werden.

### PHÖNIX

- Auf den Rücken legen und die Beine ablegen.
- Ein Bein anziehen und das Knie mit beiden Händen umfassen und zum Bauch ziehen. Das andere Bein ausgestreckt abheben. Die Position für einige Atemzüge halten.
- Im Wechsel ein Bein zum Körper ziehen und ein Bein ausgestreckt abheben.
- Pro Seite eine Wiederholung durchführen.

### RÜCKENGLÜCK

- Auf den Rücken legen, die Arme auf Schulterhöhe ausstrecken und ablegen.
- Die Beine angewinkelt abstellen.
- Die Beine kontrolliert nach rechts kippen lassen, dabei darauf achten, dass die Fußkanten auf dem Boden bleiben.
- Kurz halten und die Beine zur anderen Seite kippen lassen. Wieder sechs Wiederholungen pro Seite.

# Herbstbeauty

Ölen, cremen – Haut verwöhnen!

Auch wenn uns der Herbst gelegentlich mit ein paar Sonnenstrahlen erfreut: Der Sommer ist nun definitiv vorbei und die an den Urlaub erinnernde Bräune verblasst genauso wie die wohltuenden Gedanken an Meeresrauschen, Sonnencremeduft und den Geschmack von riesigen Eisbechern. Jetzt ist allabendliches Haut verwöhnen angesagt – das tut im Herbst nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.

Nach dem Sommer wirkt die Haut durch die intensive UV-Strahlung oft wie ausgetrocknet und freut sich über reichhaltige, rückfettende Pflege. Öl- oder pflanzenbutterhaltige Produkte regenerieren die Epidermis und sorgen für streichelzarte Herbsthaut am ganzen Körper. Je nach Vorliebe kommt ein schnell einziehendes Trockenöl nach dem Duschen zum Einsatz oder ein abendliches Verwöhnritual mit einer wohltuenden Bodylotion. Wenn dann auch noch der Partner Zeit hat für ein paar sanfte Massagegriffe: perfekt! Eine Massage sorgt für eine bessere Durchblutung der Haut und macht diese dadurch widerstandsfähiger. Zudem sorgt die verbesserte Mikrozirkulation für rosige Haut und lockert verspannte Muskeln.

**Übergangspflege fürs Gesicht: Ampullenkuren**  
Regelmäßige Ampullenkuren sind besonders gut geeignet, wenn sich Jahreszeitenwechsel anbahnen und die Haut auf einmal andere Bedürfnisse hat. Hier eignen sich Produkte mit Hyaluron, Q10 oder wertvollen Ölen.

Auch in Seren stecken hoch konzentrierte Wirkstoffe, die die Haut in der Übergangsphase begleiten. Öle wie Trauben-, Hagebutten- oder Aprikosenkernöl haben eine intensiv pflegende und regenerierende Wirkung auf die sonnengestresste Haut, die sich nun auf die Heizungsaison vorbereiten muss.

**Für den perfekten Glow ist Schummeln erlaubt**  
Je nach Hauttyp sind nun feuchtigkeitsspendende oder rückfettende Pflegeprodukte angesagt. Wer seine Sommerbräune noch ein paar Wochen verlängern möchte, zaubert sich darüber hinaus mit Selbstbräuner oder schimmernden Foundations den Sommer zurück ins Gesicht. Profis setzen auf Bronzer oder Highlighter, die das Gesicht modellieren und dem Teint einen besonderen Glanz verleihen.

Einen Grauschleier auf der Haut kann ein Peeling lindern, denn dadurch werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt und der Teint wirkt klarer. Wenn darauf einmal pro Woche auch noch eine feuchtigkeitsspendende Pflegemaske folgt, bekommt der Teint genau die Extraportion Pflege, die er jetzt im Herbst so dringend benötigt.

#### **Badewanne für Herbstwonne**

Wenn die Haut extrem trocken ist, tut ein Ölbad besonders gut. In Kombination mit der Wärme kann es die Haut noch schneller regenerieren. Aber Achtung: Das Bad sollte nicht zu heiß sein; sonst hat es den gegenteiligen Effekt. Eine für die Haut angenehme Badetemperatur sind 36 bis 38 Grad Celsius. Auch Basenbäder sorgen für eine schöne Herbsthaut.

#### **Superfoods für die Haut**

Mit mineral- und antioxidantienreicher Ernährung oder entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln kann man der Haut im Herbst ebenfalls Gutes tun: Nüsse, viel frisches Obst und Gemüse oder grüner Tee sorgen für einen strahlenden Teint. Auch Vitamin D sollte ab sofort wieder zugeführt werden, da es der Körper nur bei ausreichend Sonnenlicht selbst bilden kann.

#### **Nicht vergessen: UV-Schutz auch im Herbst**

Doch natürlich gibt es auch Tage, an denen die Herbstsonne noch kräftig scheinen kann. Daher sollten die Sonnencremes nicht in der Schublade auf den nächsten Sommer warten, sondern auch im Herbst aufgetragen werden. Unser Tipp: Eine getönte Tagescreme mit LSF 20 oder 30 schützt den ganzen Tag und verleiht gleichzeitig einen strahlenden Teint.



# Den Herbst herzhaft genießen

Eben noch in luftiger Sommerkleidung fruchtiges Himbeereis geschlemmt, dann wird es plötzlich kühl und unbeständig. Mit den schwächer werdenden Sonnenstrahlen verblasst auch das sommerliche Stimmungshoch. Die jetzt immer früher einsetzende Dunkelheit legt sich aufs Gemüt, Körper und Seele verlangen nach Wärme. Doch bevor der Winter richtig beginnt, präsentiert die herbstliche Natur noch einmal eine breite Palette leckerer Köstlichkeiten, aus denen sich lauter Gute-Laune-Mahlzeiten zaubern lassen, die den Körper mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen fit für die kalte Jahreszeit machen.



## Bunter Salat mit Parmaschinken

*Zutaten (für 4 Portionen):*

1 Fenchel  
50 g Babyspinat  
50 g Feldsalat  
1 grüner Apfel  
100 g Parmaschinken in Scheiben  
Saft und Abrieb von 6 Orangen  
50 g essbare Blüten  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

1. Fenchel waschen, Wurzelansatz und Stängel abschneiden, anschließend in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Spinat und Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Den Apfel in Spalten schneiden.
3. Fenchel und Salat mischen und auf vier Teller verteilen.
4. Für das Dressing Olivenöl und Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat träufeln.
5. Die essbaren Blüten, Parmaschinkenscheiben und Apfelspalten auf dem Salat verteilen und mit dem Orangenabrieb garnieren.

## Rote Bete mit Parmigiano Reggiano und Kräutersauce

### Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Rote Bete  
 100 g Parmigiano Reggiano  
 100 g frischer Salat, geschnitten  
 12 Scheiben Baguette,  
 dünn geschnitten  
 1 Bund Petersilie  
 1 TL Silberzwiebeln  
 50 ml natives Olivenöl  
 Sesamsamen

1. Die Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Öl beträufeln und leicht salzen.
2. Das Brot rösten und den Parmigiano Reggiano in Spalten hobeln. Dann die Petersilie waschen und mit den Zwiebeln und der Hälfte des Olivenöls in einem Mixer fein zu einer Kräutersauce zerkleinern. Mit Salz abschmecken.
3. Die Rote Bete mit dem Salat, den Parmigiano-Reggiano-Spalten und dem gerösteten Brot anrichten. Darüber die Kräutersauce geben und mit gerösteten Sesamsamen garnieren.



Foto: Parmigiano Reggiano

## Spinat-Kürbis-Lasagne mit Schafskäse

### Zutaten (für 1 Portion):

250 g TK-Blattspinat  
 75 g Weihenstephan Butter  
 1 EL Mehl (15 g)  
 300 ml Weihenstephan H-Milch  
 Salz, Pfeffer, Muskat  
 250 g Hokkaido-Kürbis  
 125 g Fetakäse  
 2 EL Weißbrotbrösel oder Semmelbrösel

1. Spinat auftauen lassen. Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen (ohne Umluft 190 Grad). 1 EL Butter (15 g) in einem Topf zerlassen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Bei kleiner Hitze 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Ebenfalls unter Rühren die kalte Milch zugeben und zum Kochen bringen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. 5 Minuten schwach köcheln lassen.

2. Kürbis waschen und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. In möglichst dünne Scheiben schneiden – am einfachsten geht das mit einem Gemüsehobel. Spinat ausdrücken und ein paarmal durchschneiden.
3. Eine kleine Auflaufform buttern, abwechselnd Spinat, Kürbis und Schafskäse einschichten, dabei zwischen jede Schicht etwas Béchamelsauce geben. Zuletzt eine Kürbisschicht auflegen, mit Sauce bestreichen und mit Bröseln bestreuen. Butter in kleinen Flöckchen auf der Gemüse-Lasagne verteilen, auf der zweituntersten Schiene im Ofen etwa 35 Min. goldbraun backen.



Foto: Weihenstephan

# Dies & Das

## Gesunde Darmflora kann bei Lebensmittelallergien helfen

Immer mehr Menschen leiden unter Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten. Eine aktuelle Studie hat nun gezeigt, dass es wahrscheinlich einen Zusammenhang zwischen dem Mikrobiom und der Entstehung von Lebensmittelallergien gibt. Bei einer allergischen Reaktion reagiert unser Immunsystem über, es stuft harmlose Nahrungsmittel als potenziell gefährlich ein. Die Studie weist darauf hin, dass eine gesunde Darmflora möglicherweise nicht nur unsere Abwehrkräfte stärken, sondern auch vor allergischen Reaktionen auf Nahrungsmittel schützen kann.

## Helfen Salzstangen und Cola bei Magen-Darm-Beschwerden?



Egal ob bei Durchfall, Erbrechen oder Übelkeit – Cola und Salzstangen werden als Hausmittel häufig empfohlen. Doch was ist dran an dem Tipp aus der Hausapotheke? Nicht viel. Zwar benötigt der Körper viel Flüssigkeit, um nicht auszutrocknen, doch kann Cola sogar Durchfall fördern. Das enthaltene Koffein fördert außerdem sogar den Kaliumverlust. Dem können auch Salzstangen nicht entgegenwirken, denn ihnen fehlt es an Kalium und auch an Natrium. Besser geeignet, um den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust bei Durchfall auszugleichen, ist eine Elektrolytlösung aus der Apotheke. Als Hausmittel eignet sich außerdem ein geriebener Apfel oder eine Banane; beide Obstsorten liefern reichlich Kalium und können verlorene Mineralien wieder zurückgeben. Bei starken Magen-Darm-Beschwerden, die mehrere Tage anhalten, sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden.

## Spinat am besten als Smoothie konsumieren

Grünes Blattgemüse wie Spinat enthält reichlich Antioxidantien, vornehmlich Lutein. Diese tragen zur Gesunderhaltung unseres Körpers bei und können Entzündungen lindern. Davon profitiert nicht nur die Darmgesundheit, sondern der gesamte Körper. Forscher der Universität Linköping in Schweden haben nun herausgefunden, wie sich das Antioxidans aus Spinat am besten nutzen lässt. Sie haben verschiedene Zubereitungsmethoden miteinander verglichen. Den höchsten Gehalt an Lutein gewinnt man, wenn man Spinat in Form eines Smoothies oder als Saft konsumiert. Roh und stark zerkleinert wirkt grünes Blattgemüse also am besten. Für einen besseren Geschmack empfiehlt es sich, Spinat und süßeres Obst wie Ananas oder Banane für den Smoothie zu kombinieren. So schmecken die grünen Blätter auch Kindern.



## Hausmittel bei Magenbeschwerden

Der Magen zickt, der Darm grummelt? Gegen Blähungen und Bauchkrämpfe können Kräutertees mit Fenchel, Anis und Kümmel helfen. Die Beschwerden können außerdem durch Carminativum-Hettereich-Tropfen gelindert werden. Beim Reizdarmsyndrom hilft mitunter die Abklärung der Ursache; häufig steckt eine Nahrungsmittelunverträglichkeit hinter den Beschwerden. Zusätzlich kann eine Mischung aus Entspannung, Bewegung und der Auswahl bekömmlicher Lebensmittel Abhilfe schaffen. Die Symptome einer Magenschleimhautentzündung können sich mit Kamillentee und Süßholzwurzel lindern lassen. Auch selbst hergestellter Leinsamenschleim oder Heilerde können zu einer Verbesserung der Beschwerden führen.





# Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:



## Magenschleimhautentzündung

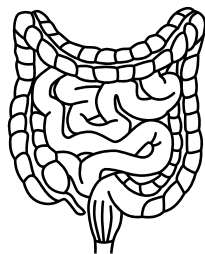
Was tun?

## Infektionen mit Helicobacter

Ursachen, Symptome und Behandlung



(Gutes)  
Leben mit  
chronisch-  
entzündlichen  
Darmerkrankungen



## Verstopfungen vorbeugen und behandeln



## Reise: Winterurlaub mal anders



## Alte Hausmittel

Was wir von Oma lernen können



## Impressum

### Herausgeber

Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

### Redaktion

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

### Anzeigenleitung

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

### Designkonzept & Realisation

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

### Druck

Bonifatius GmbH  
Karl-Schurz-Straße 26  
33100 Paderborn  
www.bonifatius.de

### Verlag

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

### Erscheinungsweise

4 x im Jahr

### Druckauflage

50.000 Exemplare

### Piktogramme/Icons

thenounproject

### Bildnachweise

©iStock.com: Nadasaki, Tatomm, Darunechka, Nikada, Pornpak Khunatorn, shih-wei, LaylaBird, AndreyPopov, NanoStockk, Jan-Otto, Chinnapong, AlinaTraut, FG Trade, Liderina, TomFoldes, MangoStar\_Studio, Helios4Eos, skynesher, anandaBGD, alvarez, AscentXmedia, DieterMeyrl, extravagantni, 35007, JaCZhou, omersukrugoksu, PeopleImages, swissmediavision, g-stockstudio, strixcode, LianeM, simarik, jenifoto, Tharakorn, Demkat, LaylaBird, FlairImages, manonallard

Die nächste Ausgabe von  
**Bauchmoment** erscheint  
im Dezember 2019!