

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

MORBUS CROHN

Eine Betroffene über ihren Weg in ein glückliches Leben

HÄMORRHOIDEN

Pölsterchen als Plagegeister

BLÄHUNGEN

Mythen im Faktencheck

LAKTOSEINTOLERANZ

Was tun, wenn Milch auf den Magen schlägt?

IMMUNSYSTEM

Diese Lebensmittel stärken es

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE



Wenn dein Bauch
den Takt verändert,
lerne mit ihm
zu tanzen.

Die Diagnose CED hat mein
Leben damals etwas aus dem
Rhythmus gebracht. Gespräche
mit Freunden und der Familie
haben mir geholfen, die Balance
wiederzufinden – denn mein
Leben besteht aus mehr
als nur meiner Krankheit.

Jetzt mehr über
CED erfahren:
meineCED.de





starke Bauchschmerzen, Durchfälle und ein krampfender Darm sind nur einige Symptome, unter denen Eva Maria Tappe immer wieder leidet. Der Grund: Wie bis zu 470.000 Deutsche leidet sie unter einer chronisch-entzündlichen Erkrankung des Darms (CED). Bevor bei ihr letztendlich die Diagnose Morbus Crohn gestellt wurde, musste Eva einen wahren Ärztemarathon hinter sich bringen. Heute hilft sie anderen Erkrankten mit ihrem Verein CHRONISCH GLÜCKLICH e.V. Im Interview steht Eva uns Rede und Antwort rund um ihre Krankheit und gibt Tipps dazu, was ihr persönlich beim Leben mit der CED hilft. Und sie erzählt ihre Geschichte – eine Geschichte, die inspiriert und Mut macht.

Liebe Leserin, lieber Leser,

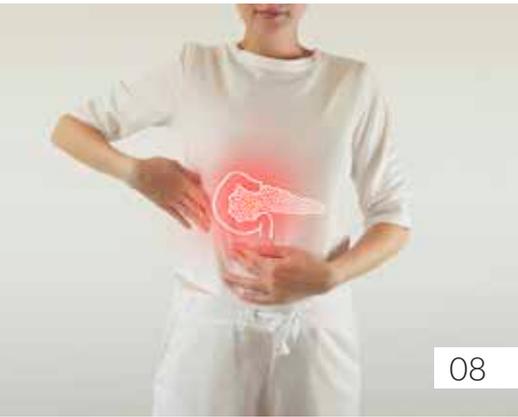
Ein weiteres Thema, das uns in dieser Ausgabe von *Bauchmoment* sehr am Herzen liegt, sind Hämorrhoiden. Gesellschaftlich häufig ein Tabuthema, obwohl sie jeder Mensch hat, können sie unangenehme Beschwerden wie Juckreiz und Brennen in der Analregion hervorrufen. Doch das muss nicht sein, sind Hämorrhoiden doch gut behandelbar. Was die kleinen Pölsterchen eigentlich sind, wann man einen Arzt aufsuchen sollte und wie die Behandlung aussieht, erfahren Sie hier – ebenso, was Sie tun können, wenn Ihnen Milch regelmäßig auf den Magen schlägt und Sie vermuten, unter an Laktoseintoleranz zu leiden.

Mit der aktuellen *Bauchmoment*, die Sie gerade in den Händen halten, ist auch ein guter Bekannter wieder da: der Herbst. Und da mit der Herbstzeit auch häufig wieder Erkältungen in Umlauf kommen, erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können – und zwar ganz einfach mit der Kraft der Lebensmittel. Damit Ihre Kraft und Ihr Immunsystem nicht dem Stress im Job zum Opfer fallen, erklären wir, wie Sie mehr Energie bei der Arbeit haben und ein Burn-

out vermeiden können. Ganz wichtig hierfür sind Auszeiten! Wir stellen Ihnen dieses Mal die schönsten Märchenschlösser Europas vor, die einen Besuch wert sind – und bringen Asien auf Ihren Teller. Mit leichten, gesunden und superleckeren Rezepten wird Ihr Körper optimal versorgt. Und das Beste: Sie lassen sich auch noch unglaublich schnell zubereiten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen – und vor allem wünschen wir Ihnen, dass Sie und Ihre Lieben gesund sind und dies auch bleiben!

**Ihre
Vanja Unger**



08



14



22



36

05 **Wissenswertes**
Rund um die Körpermitte

Wissen

08 **Bauchspeicheldrüse**
So klein und doch so groß

10 **Hämorrhoiden**
Pölsterchen als Plagegeister

Ratgeber

14 **6 Mythen über Blähungen**
Was ist dran?

16 **Laktoseintoleranz**
Wenn Milch auf den Magen schlägt

20 **Chronisch glücklich**
Ein glückliches Leben ist trotz CED möglich!

24 **Depression und Darm**
– gehen Arm in Arm?

26 **Burn-out vermeiden**
– Mehr Energie im Job

Leben

28 **Immunsystem stärken**
– mit der Kraft der Lebensmittel

31 **Cellulite**
Bye-bye, Dellen – hallo, straffe Haut!

34 **Unreine Haut**
(K)ein Teenie-Problem

36 **Märchenhaft**
Die schönsten Schlösser Europas

40 **Schnelle Rezepte aus Asien**
Leicht, gesund und superlecker

42 **Dies & Das**

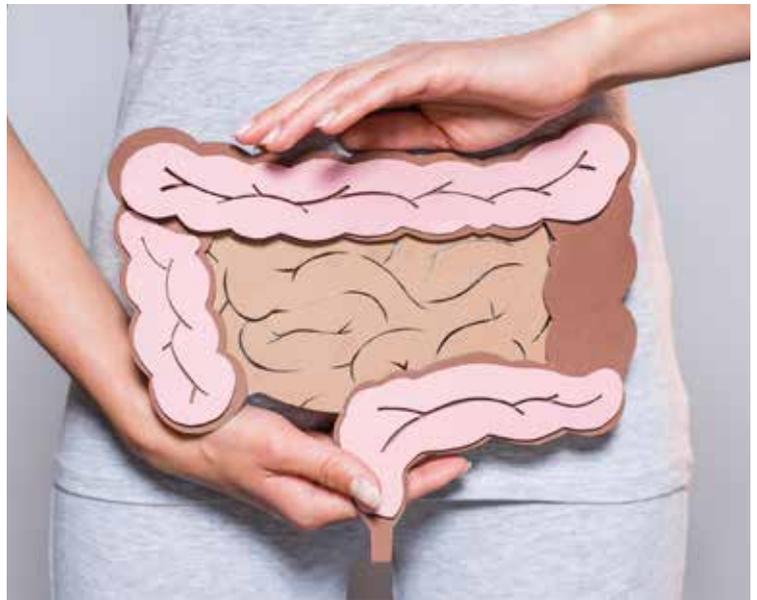
43 **Vorschau/Impressum**

Wissenswertes

Rund um die Körpermitte

Schon einwöchige Diät bringt **Darm** in Schwung

Wer sich gute Abwehrkräfte, Vitalität und mentale Leistungsfähigkeit wünscht, muss vor allem auf eines achten: seine Darmgesundheit. Laut neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist diese zum Glück gar nicht so schwer umzusetzen. Aktuelle Studien zeigen, dass bereits eine 7-tägige Diät ausreicht, um einen aus dem Gleichgewicht geratenen Darm wieder in Schwung zu bringen. Durch die Ernährungsumstellung verbessern sich das allgemeine Wohlbefinden und die Fitness. Als Basis des Wochenplans dienen ein Glas warmes Wasser, ein Löffel Heilerde und eine Portion Flohsamen am Morgen. Gesunde Snacks für zwischendurch sind Dinkelcracker, Äpfel, Birnen und dazu ein Glas Buttermilch.



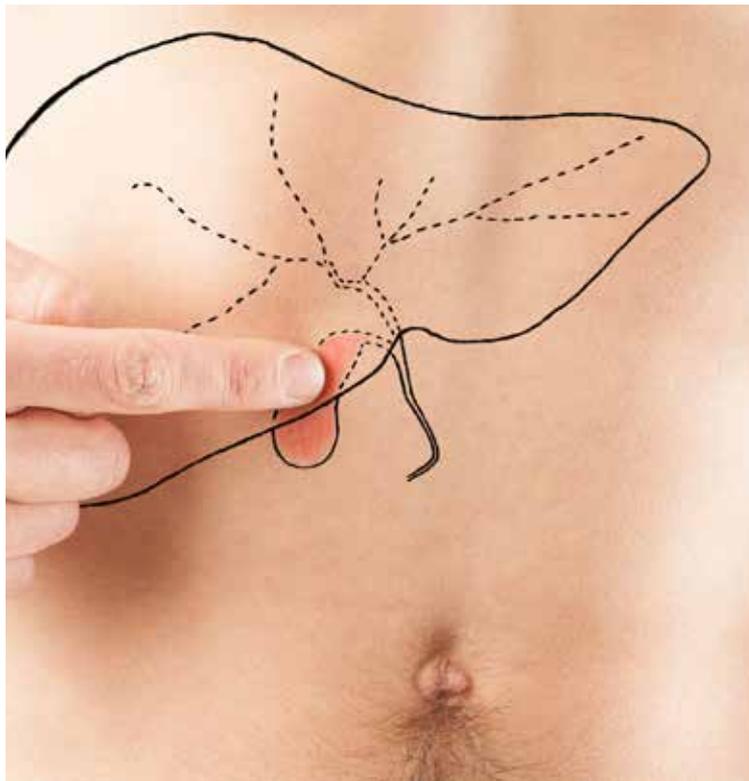
Fettleber als Grund für immer mehr Transplantationen

In den Industrienationen zählt die Fettleber zu den häufigsten Stoffwechselerkrankungen. Die chronische Beeinträchtigung wird durch Übergewicht verursacht und kann nicht mit Medikamenten behandelt werden. Eigentlich sorgt ein Zusammenspiel zwischen Leber, Gehirn und Hormonen für eine Regulation der Kalorienzufuhr. Ignorieren Menschen die Warnsignale ihres Körpers allerdings, ist das System chancenlos. Durch die übermäßige Nahrungszufuhr kann das Fett nicht mehr vom Gewebe aufgenommen werden und wird in die Leber eingelagert. Manchmal bleibt als einziger Ausweg eine Lebertransplantation. Gerade in den USA und in Europa steigt die Anzahl der diagnostizierten Fettlebern rapide. Experten rechnen daher damit, dass die chronische Erkrankung bald der häufigste Grund für eine Lebertransplantation sein wird.



Lavendel unterstützt die Verdauung von fettreichen Speisen

Lavendel ist nicht nur ein auffallend schönes Kraut mit einem angenehmen Duft – es wirkt gegen Stress, Einschlafbeschwerden und Magen-Darm-Erkrankungen. Besonders für Menschen, die von dem Reizmagen-Syndrom betroffen sind, kann die lila blühende Pflanze Abhilfe schaffen. Die ätherischen Öle haben direkten Einfluss auf das Zentralnervensystem und sorgen so im ganzen Körper für Entspannung. Aufstoßen, Übelkeit und Blähungen werden durch die Einnahme von Lavendel deutlich reduziert. Der Appetit kommt zurück und Erbrechen passiert nur noch in Ausnahmefällen. Generell hilft ein Aufguss der Heilpflanze bei der Verdauung von fettreichen Speisen und verhindert so Bauchschmerzen, Völlegefühl und Co.



Schmerzen nach Alkohol- und Kaffeekonsum können auf Gallensteine hindeuten

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

Achtsames Essen schützt vor Fettleibigkeit

Viele Menschen in den Industrienationen haben es verlernt: das bewusste Essen. Denn bei der Nahrungsaufnahme geht es nicht nur darum, den Kalorienbedarf zu decken, sondern auch seinem Körper Gutes zu tun. Sich darüber klar zu werden, was man eigentlich isst, welche Zutaten enthalten sind, wie diese schmecken und wann man satt ist, sorgt aber nicht nur für mehr Genuss – es beugt auch ernsthaften Erkrankungen wie Fettleibigkeit oder chronischen Verdauungsproblemen vor. Das Problem: Die menschlichen Erbanlagen entwickeln sich nur langsam weiter und so wird die Auswahl der Nahrungsmittel immer noch ähnlich gesteuert wie zu Zeiten einer Jäger- und Sammlergesellschaft – fett- und zuckerhaltige Speisen bedeuten eine sichere Energiezufuhr. Doch genau die tun unserem Darm nur in Maßen gut. Gerade Einwohner der Industrienationen sollten daher lernen, wieder bewusster mit dem Überangebot an Nahrungsmitteln umzugehen.



Nahrungsmittelunverträglichkeiten können chronische Haut erkrankungen hervorrufen

Die menschliche Haut ist keineswegs eindimensional. Im Vielmehr besteht das größte Organ aus Oberhaut, Lederhaut, Unterhaut, Hautanhangsgebilden und Nerven. Durch ihre Lage ist die Haut außerdem den unterschiedlichsten Umwelteinflüssen ausgesetzt. Diese können neben genetischen Veranlagungen chronische Erkrankungen wie Rosacea oder Ekzeme verursachen. Alkohol, Nikotin und Fast Food können das Risiko einer Hauterkrankung erhöhen. Ebenso negativ auf das Erscheinungsbild der Haut wirken Stress, Schlafmangel oder hautirritierende Kleidung. Neueste Studien belegen, dass auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten wesentlich zum Auftreten von chronischen Hauterkrankungen beitragen können.

So klein und doch so groß

Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse, auch Pankreas genannt, ist ein kleines Organ, das häufig wenig Beachtung findet – dabei leistet es täglich Schwerstarbeit für unseren Körper.

Vor allem wenn wir besonders fettiges Essen zu uns nehmen, steht sie vor einer echten Herausforderung. Denn der Körper benötigt für die Verwandlung von Nahrung in Nährstoffe Verdauungshelfer in Form von Verdauungssäuren und Enzymen. Diesen zentralen Lieferservice übernimmt dabei die Bauchspeicheldrüse. Wie der Name schon verrät, besteht sie aus Tausenden von Drüsenzellen, die pro Tag etwa anderthalb Liter Verdauungssaft bestehend aus Säure, Wasser und Enzymen produzieren und diesen direkt in den oberen Dünndarm, den Zwölffingerdarm, abgeben.

Pankreashormone steuern den Blutzuckerspiegel

Doch das Wunderwerk Bauchspeicheldrüse kann noch mehr. Neben dem Verdauungssaft stellt sie die sogenannten Pankreashormone, die direkt ins Blut ausgeschüttet werden, her. Während die Alpha-Zellen das Hormons Glucagon produzieren, sind die Beta-Zellen für die Produktion von Insulin zuständig.

Die Hauptaufgabe des Hormons Insulin ist die Glucoseverwertung. Dabei wird der Zucker in die Zellen des Muskel- und Fettgewebes eingeschleust, wo dieser zur Energiegewinnung verbrannt oder als Reserve eingelagert wird. Das Insulin sorgt so dafür, dass dem Blutkreislauf Glucose entzogen und in den Zellen verbraucht wird. Als Folge senkt es den Blutzuckerspiegel. Glucagon auf der anderen Seite mobilisiert die nötigen Speicherreserven und erhöht den Blutzuckerspiegel.

Und dieses Wechselspiel der beiden Hormone ist lebenswichtig: Es sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel auf einem stabilen Niveau gehalten wird, und stellt sicher, dass der Körper stets über die erforderliche Glucosemenge verfügt.



Erkrankte Bauchspeicheldrüse kann Diabetes verursachen

Wenn die Bauchspeicheldrüse krank wird und mit ihren Aufgaben überfordert ist, kann dies jedoch schwerwiegende Folgen haben; beispielsweise können schmerzhafte Entzündungen oder Diabetes die Folge sein.

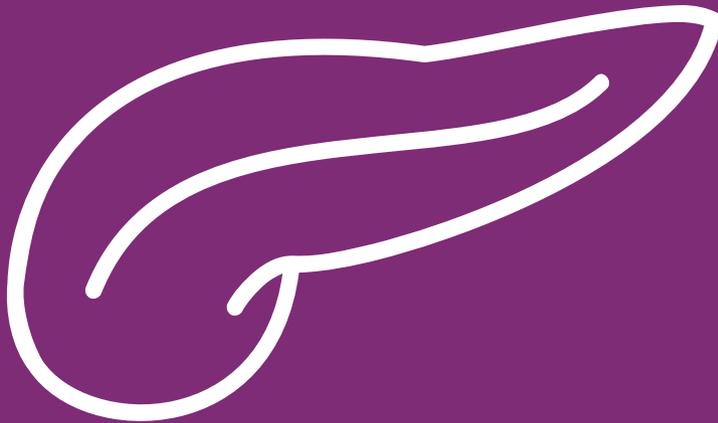
Beim Diabetes Typ 1 zerstört das körpereigene Immunsystem nach und nach die Beta-Zellen in den Langerhansschen Inseln. Dadurch gerät die Insulinproduktion ins Stocken, bis sie schlussendlich vollständig versiegt. Eine hormonelle Insulinunterstützung ist dann notwendig, da die Zellen keine oder nur noch deutlich weniger Glucose aufnehmen können. Anders tritt der Diabetes Typ 2 auf. Dieser zeigt sich nicht durch einen Insulinmangel, sondern durch eine Insulinunempfindlichkeit bzw. Insulinresistenz. Die Zelle kann mit dem produzierten Insulin nichts mehr anfangen. Das führt dazu, dass die Glucose nicht mehr ausreichend verbraucht wird und durch die ständige Neubildung der Blutzuckerspiegel ansteigt was Folgeerscheinungen wie beispielsweise

Schlaganfälle, Erblindungen, Herzinfarkte oder Gefäßverschlüsse auslösen kann.

Deshalb gilt: Bei dem Verdacht, an einer erkrankten Bauchspeicheldrüse zu leiden, sollte unbedingt ein Spezialist, wie z.B. der Gastroenterologe oder gegebenenfalls ein Diabetologe, aufgesucht werden. Warnsignale einer Bauchspeicheldrüsenerkrankung können u.a. Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Unwohlsein, Schwäche, Durchfall, Fettstuhl, ungewollter Gewichtsverlust, Druckgefühl im Oberbauch oder Schmerzen gürtelförmig im Rücken, Anzeichen von Gelbsucht oder Zuckerentgleisungen sein. Um seine Bauchspeicheldrüse möglichst lang gesund zu halten, kann man jedoch auch selbst aktiv werden. An erster Stelle sollte der weitestgehende Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie auf regelmäßiges üppiges und fettes Essen stehen. Und natürlich nicht zu vergessen: Jede Form von Bewegung und Sport bringt Ihre Verdauung in Schwung und hilft so, die Nahrung zu verarbeiten.

SCHON GEWUSST?

Sechs spannende Fakten über das
Stoffwechselorgan Bauchspeicheldrüse



Echtes Leichtgewicht

Die Bauchspeicheldrüse wiegt bei Erwachsenen zwischen 60 und 120 Gramm und erreicht eine Länge von 15 bis 20 Zentimeter.



Hungerverantwortliches Hormon

Die Bauchspeicheldrüse produziert das Hormon Ghrelin, das den Appetit anregt.



Kleine Insellandschaft

Einen Teil der Bauchspeicheldrüse bilden die sogenannten Langerhansschen Inseln. Diese wurden nach dem deutschen Pathologen Paul Langerhans benannt, welcher im Jahr 1869 das hormonproduzierende Gewebe in der Drüse entdeckte.



Großer Produzent

Die Bauchspeicheldrüse produziert und liefert ca. 30 Verdauungsenzyme an den Darm, die dort im Zuge der Verdauung Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate aus der Nahrung spalten.



Historisches Organ

Der Name Pankreas (Bauchspeicheldrüse) kommt aus dem Griechischen. Dabei steht „pan“ für alles und „kreas“ für Fleisch. Schon der Arzt Hippokrates verwendete im alten Griechenland diesen Begriff.



Die Krebserkrankung

Jedes Jahr erkranken etwa 10.000 Menschen in Deutschland an Bauchspeicheldrüsenkrebs, was rund sechs Prozent aller Krebserkrankungen ausmacht. Leider wird diese Krebsform häufig spät diagnostiziert und hat einen schlechten Verlauf.

Hämorrhoiden

Pölsterchen als Plagegeister

Keiner spricht darüber, doch jeder hat sie: Hämorrhoiden. Sie sind geschützt im Analkanal beheimatet und führen im Idealfall ein Schattendasein, denn erst wenn sie sich vergrößern, führen sie zu Beschwerden. Diese sind zwar gut behandelbar, doch es gibt ein Problem: Bei Schnupfen, Magenschmerzen und Hautausschlag wird der Arzt aufgesucht, Hämorrhoiden dagegen sind ein Tabuthema, das häufig mit Scham einhergeht, weshalb ein Arztbesuch gemieden wird. Und so gibt es häufig Toilettenhorror, der gar nicht nötig wäre.

Die Menschen unterhalten sich oft über gesundheitsbezogene Themen. Doch rund um den Analkanal ist die Diskussionsbereitschaft eher verhalten. Scham, Unsicherheit und Ekel ranken sich um ein Tabuthema, das doch so viele Menschen angeht. Dazu zählen Hämorrhoiden – doch die sind alles andere als eine Seltenheit. Studien dokumentieren, dass es in Deutschland über 3,5 Millionen Menschen wegen Hämorrhoiden zum Arzt zieht. Dazu kommt eine Dunkelziffer von Betroffenen, die unter Hämorrhoiden leiden, sich aber nicht zum Arzt trauen, die sich nicht wirklich schätzen lässt.

Vom Tabuthema ans Tageslicht: Hämorrhoiden unter der Lupe

Wenn jemand erzählt: „Ich habe Hämorrhoiden“, wäre es eigentlich richtig zu entgegnen: „Die hat doch jeder“. Denn auch wenn der Begriff „Hämorrhoiden“ als Synonym für eine Krankheit verwendet wird – Hämorrhoiden sind eine anatomische Struktur, die jeder Mensch besitzt. Es sind kleine Pölsterchen, die wir im Analkanal haben und die eine wichtige Funktion erfüllen: Sie sind als Schwellkörper aktiv und damit ein wichtiges Mitglied im Team unseres Kontinenzorgans, das unkontrollierten Stuhlgang verhindert. Ähnlich einer Schwammstruktur aufgebaut, kleiden die Hämorrhoiden einen Bereich des Analkanals ringförmig aus. Sie sind somit für den Schließmuskel eine wertvolle Unterstützung.

Nicht immer ein Versteckspiel: die Formen von Hämorrhoiden

Verursachen sie Beschwerden, können Hämorrhoiden aus dem Analkanal heraus schauen – müssen es jedoch nicht. Und das ist die wichtige Unterscheidung, die es bei der Einteilung von Hämorrhoidalleiden gibt. Bei manchen Menschen machen die kleinen Pölsterchen in ihrer Position im Analkanal Beschwerden, bei manchen ragen sie aus dem Analkanal heraus und wirken so für viele Patienten besonders bedrohlich.

Tatort Toilette:

Was Hämorrhoidalleiden ausmacht

Bereiten Hämorrhoiden Beschwerden, so sind sie meist zunächst auf eine Vergrößerung des Schwellkörpers zurückzuführen. Auch die Hämorrhoidalblutung ist ein typisches Symptom, das durch die oberflächlichen, winzigen Arterien herrührt. Nicht

selten können auch Entzündungen auftreten. Diese äußern sich in Brennen und Juckreiz, was nicht nur beim Stuhlgang selbst, sondern auch im Alltag ein Problem wird. Durch die Schwellkörpervergrößerung kann ein Fremdkörpergefühl geschaffen werden, sodass Unsicherheit herrscht, ob der Stuhlgang überhaupt komplett erfolgt ist. Auch der Stuhlgang selbst kann kompliziert werden, denn die Schwellkörper machen die Passage durch den Analkanal nicht unbedingt einfach.

Studien haben belegt, dass es einen Zusammenhang zwischen Verstopfung und den unangenehmen Hämorrhoidensymptomen gibt. Die Wirkungskette ist leicht nachzuvollziehen: Wer Verstopfung hat, presst beim Stuhlgang mehr. Dies führt zum Anschwellen der Hämorrhoidalpolster. Bei manchen Patienten kommt es zu Hämorrhoidalblutungen.

Sind es wirklich Hämorrhoiden?

Beschwerden und Wucherungen am Anus sind unangenehm. Dennoch schieben viele den Arztbesuch hinaus. Doch der Besuch ist gleich mit einer ganzen Reihe von überzeugenden Vorteilen verbunden. Zum einen kann eine Ausschlussdiagnose bezüglich einer bösartigen Erkrankung durchgeführt werden. Zum anderen sind Hämorrhoiden durch den Arzt wirklich zweifelsfrei feststellbar. Und zum Dritten kann ein unangenehmer Teufelskreis unterbunden werden, wenn die Diagnose Hämorrhoiden lautet. Denn durch Pressen kommt es zur Hämorrhoidenvergrößerung. Dies macht den Kanal im Rektum für die Stuhlpassage enger. Das bedeutet im Klartext: Noch mehr Pressen führt zu noch stärkeren Beschwerden.

Die Diagnosestellung ist simpel. Oft ist die Anamnese schon geeignet, den Verdacht zu erhärten. Mit einer Tastuntersuchung kann eine Schwellkörpervergrößerung gut festgestellt werden. Aus dem Analkanal heraustretende Hämorrhoiden sind mit Pressen zu provozieren und so zweifelsfrei zu diagnostizieren. Häufig kann dies schon der Hausarzt feststellen. Experte für Hämorrhoidalleiden ist der Magen-Darm-Spezialist, ein Gastroenterologe. Er kann mit einer Spiegelung Hämorrhoiden gut erkennen. In der Regel ist zusätzlich eine Darmspiegelung zum Ausschluss einer anderen Blutungsursache wie z.B. Polypen oder Tumore erforderlich.



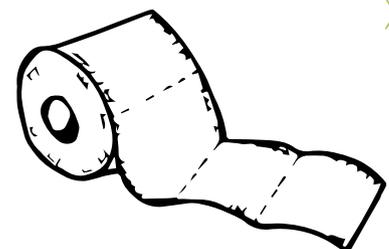
Das Leiden nicht aussitzen!

Zwei Therapieansätze im Überblick

Doch was macht der Arzt, wenn die Diagnose feststeht? Es gibt zwei Möglichkeiten, die Behandlung anzugehen: die symptom-basierte und die ursachenbasierte Therapie. Oft werden diese miteinander kombiniert.

Die symptom-basierte Therapie beschäftigt sich mit den Hämorrhoiden selbst. Häufig werden Salben verschrieben, damit die gereizten Areale sich wieder entspannen. Ist das Hämorrhoidalleiden ausgeprägt, wird manchmal auch ein operativer Eingriff angeraten.

Zunächst wird bei vielen Patienten jedoch die ursachenbasierte Therapie empfohlen. Sie hat als Basis die Behandlung der Verstopfung als Auslöser für das Pressen. Die richtige Ernährung ist dabei das A und O. Eine ballaststoffreiche Kost ist ideal, damit der Stuhl weicher wird. Die Ernährungsumstellung kann in der Regel aber nur funktionieren, wenn die Trinkmenge optimiert wird. Zusätzlich sind sportliche Aktivitäten eine wichtige Ergänzung, denn sie aktivieren die Peristaltik – die natürlichen Darmbewegungen.





TIPPS

Vorbeugung von Hämorrhoidalbeschwerden: sieben Tipps

Auch bei Hämorrhoiden gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. Die folgenden Tipps können Sie präventiv einsetzen, um den Terror im Toilettenbereich zu verhindern.

1. GENUG FLÜSSIGKEIT TRINKEN



Die Asiaten praktizieren es regelmäßig: das warme Glas Wasser als Start in den Tag. Denn so wird auch das Verdauungssystem wach und Verstopfungen wird entgegengewirkt. Doch es ist nicht nur das Glas Wasser am Morgen, das hilft – generell sollte jeder Mensch täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Körper ausreichend zu versorgen und gleichzeitig die Verdauung in Gang zu halten.

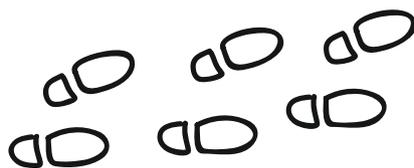
2. YOGA AUSÜBEN



Yoga bietet Ihnen eine heilsame Kombination von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung und Meditation. Viele Asanas eignen sich dazu, die Darmtätigkeit zu vitalisieren. Der richtige Ansprechpartner hierfür ist der Yogalehrer Ihres Vertrauens.

3. FLOKSAMEN IN DIE ERNÄHRUNG INTEGRIEREN

Flohsamenschalen sind unter den naturheilkundlichen Mitteln im Rahmen der Stuhlregulierung bei Verstopfung (übrigens auch bei Durchfall) bewährt und beliebt. Sie unterstützen den Darm zuverlässig, sanft und ohne jedes Abhängigkeitspotenzial. Wichtig: in Wasser quellen lassen und viel nachtrinken!



4. ZUCKERKONSUM REDUZIEREN



Zucker ist ein echter Killer der Darmtätigkeit. Viele Menschen, die seinen Konsum reduziert haben, berichten über eine verbesserte Verdauung, was essenziell für die Hämorrhoidenprävention ist.

5. DIE PSYCHE MITEINBEZIEHEN

In psychologischen Thesen wird nicht selten vertreten, dass es für Verstopfung auch einen psychischen Auslöser geben kann. Das Festhalten des Stuhls kann im übertragenen Sinne auch ein Festhalten im täglichen Leben sein, das für einen Menschen nicht gesund ist. Sollte Ihre Psyche belastet sein, kann eine Psychotherapie helfen.

6. BALLASTSTOFFE ZU SICH NEHMEN



Die Integration von viel Vollkorn in den Speiseplan kann die Therapie einer Verstopfung günstig beeinflussen. Auch Gemüse und Obst sowie einfache Hausmittel, beispielsweise Trockenpflaumen, können den Stuhl nachhaltig und nebenwirkungsfrei regulieren.

7. AKTIV WERDEN

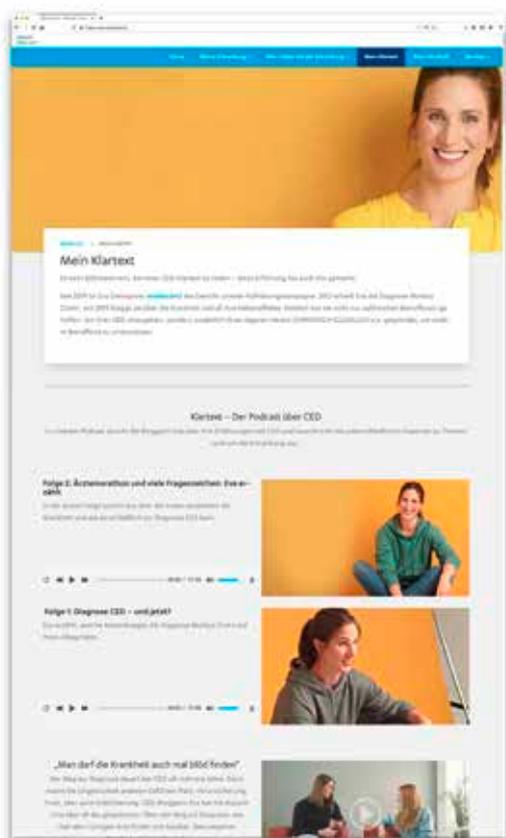
„Nach dem Essen sollst du ruh'n oder 1000 Schritte tun.“ Das Sprichwort ist auch bei Verstopfung relevant, denn körperliche Aktivität aktiviert auch den Darm. Treiben Sie daher regelmäßig Sport und ersetzen Sie den Fahrstuhl durch die Treppe sowie den Bus durch einen Fußmarsch. Nicht nur Ihr Darm, sondern auch Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken!



Aufklärungskampagne rund um CED

Podcasts für mehr Mut und eine klare Kommunikation

„Ich möchte über chronisch-entzündliche Darmerkrankungen aufklären und anderen Betroffenen zeigen, dass sie nicht allein sind.“



Es kann befreiend sein, bei einer CED Klartext zu reden – diese Erfahrung hat auch Eva gemacht. 2012 erhielt sie die Diagnose Morbus Crohn, seit 2015 bloggt sie über die Krankheit und all ihre Nebeneffekte. Seitdem hat Eva nicht nur zahlreichen Betroffenen geholfen, offen mit ihrer CED umzugehen, sondern zusätzlich ihren eigenen Verein **CHRONISCH GLÜCKLICH e.V.** gegründet, um andere Betroffene zu unterstützen.

In **„Klartext – Der Podcast über CED“** tauscht sich Eva mit wechselnden Gästen über ihre jeweiligen Erfahrungen mit der Erkrankung aus. Aktuelle Folgen beschäftigen sich beispielsweise mit den Themen „Wie gehe ich in meiner Beziehung oder in der Familie mit der Diagnose CED um“ und „Wie erkläre ich meinen Freunden CED“. Eva und ihr Gesprächspartner Holger haben früher häufig Ausreden erfunden, wenn es um ihre Beschwerden ging – heute sprechen beide offen darüber und wissen, warum es sich lohnt, mit Freunden Klartext zu sprechen.

Weitere Informationen auf www.meineced.de



Facebook-Kanal bietet Plattform zum Austausch

Ergänzend zur Website bietet auch der Facebook-Kanal „CEDlife“ eine Vielzahl an praktischen Informationen: Unter dem Motto „The Art of Life with CED“ wird den Usern Raum gegeben, die vielen Aspekte des Lebens mit einer CED zu diskutieren und so kreativ und positiv mit der Erkrankung umzugehen.

So gibt es unter dem Hashtag #balanCED Tipps für eine CED-freundliche Ernährung oder eine Anleitung für Entspannungsübungen, unter #FactsonFriday erhalten die User Zahlen und Fakten rund um CED, wie etwa die neuesten Studienergebnisse. Die Kategorie #advanCED beschäftigt sich unter anderem mit Mythen rund um CED.

Vor allem Betroffene sollen durch den offenen und positiven Umgang innerhalb einer Gruppe CED-Erkrankter dazu ermutigt werden, ebenfalls über ihre chronisch-entzündliche Darmerkrankung zu sprechen.

Austausch über Facebook: CEDLife



Mythen über Blähungen

Was ist dran?

Jedem passiert es dann und wann: Der Darm rumort, der Bauch drückt und die Luft möchte raus – kurz: Man kämpft mit Blähungen bzw. den sogenannten Flatulenzen. Doch was ist eigentlich eine Blähung? Medizinisch steht der Begriff für die an sich normale Gasbildung im Verdauungstrakt, die aufgrund der Verdauungsvorgänge entsteht und dabei den Darm unwillkürlich aufbläht. Gesellschaftlich sind die Darmwinde jedoch häufig ein Tabuthema, um das sich die verschiedensten Mythen ranken. Doch was ist an ihnen dran? *Bauchmoment* hat ihren Wahrheitsgehalt unter die Lupe genommen.

WAHR ODER FALSCH: DIE GRÖßTEN MYTHEN ÜBER BLÄHUNGEN IM FAKTEN-CHECK

Mythos Nr. 1: Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen.

Richtig! Zwar gibt nicht jedes Böhnchen ein Tönchen ab, doch fördern komplexe Kohlenhydrate mit den enthaltenen Molekülen bzw. Oligosaccharide das Pupsen. Auch riechen diese häufig strenger. Dies liegt daran, dass bei deren Verdauung Aminosäuren zersetzt werden.



Mythos Nr. 2: Blähungen sind vererbbar.

Stimmt nicht! Die Bildung von Gas im Darm ist ein völlig normaler Teil der Verdauung. Bis zu einem Viertel der Flatulenzen besteht aus harmloser verschluckter Luft, die beispielsweise beim Essen in den Körper gelangt ist, die restlichen drei Viertel Darmgase entstehen während des Verdauungsvorgangs. Häufigen Blähungen können jedoch auch andere Ursachen zugrunde liegen – allerdings hat dies nichts mit einer erblichen Veranlagung zu tun.

Mythos Nr. 3: Nach 17 Uhr zu essen, erhöht die Pupsfrequenz.

Stimmt! Untersuchungen belegen eindeutig, dass vor allem fettthaltige Speisen nach 17 Uhr vom Körper nicht mehr so gut verdaut werden und daher im Magen liegend Blähgefühle verursachen können.

Mythos Nr. 4: Männerwinde riechen stärker als die von Frauen.

Falsch! Hiermit wird den Männern Unrecht getan, denn Frauenpuppe riechen strenger. Der Grund: Sie enthalten eine um 90 Prozent größere Masse an stinkenden Schwefelstoffen. Gleichzeitig ist die sogar 200 Prozent höher konzentriert als bei Männern.

Mythos Nr. 5: Stress fördert Blähungen.

Da ist korrekt. Mentaler Stress wirkt sich auf praktisch alle humanbiologischen Prozesse negativ aus, da der Körper sozusagen in Alarmbereitschaft versetzt wird. Da der Darm über das sogenannte Bauchgefühl in engem Zusammenhang mit der Psyche steht, können stressige Situationen die Darmtätigkeit negativ beeinflussen und neben Blähungen auch Durchfälle oder Verstopfungen auslösen.

Mythos Nr. 6: Wer mehr als zehn Mal täglich pupst, hat Darmprobleme.

Das stimmt nicht. Ob man es glaubt oder nicht: Bis zu 20 Darmwinde pro Tag gelten als normal. Im Durchschnitt pupst jeder



Mensch rund 14 Mal am Tag – unabhängig von Alter und Geschlecht. Liegt die Zahl der Darmwinde deutlich über 20, so kann sich ein Gang zum Magen-Darm-Spezialisten lohnen, um die Ursache abzuklären.

Mythos Nr. 7: Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Ursache für Blähungen sein.

Stimmt! Blähungen können ihre Ursache in einer Unverträglichkeit von beispielsweise Milch- oder Fruchtzucker haben. Milchzucker ist außer in Milch und Joghurt beispielsweise auch in Sahne, Quark und Speiseeis enthalten, Fruchtzucker in frischem Obst und Gemüse, aber auch in verarbeiteten Lebensmitteln. Ob eine Lebensmittelunverträglichkeit tatsächlich Ursache für die Blähungen ist, kann ein Gastroenterologe mittels entsprechender Tests feststellen.

**SIE LEIDEN UNTER BLÄHUNGEN?
DIESE HAUSMITTEL KÖNNEN HELFEN**

Kräutertee

Vor allem Fenchel und Kümmel sind wohltuende Helfer aus der Naturapotheke. Besonders lindernde Teemischungen entstehen durch Extrakte von Anis, Schafgarbe, Thymian oder Fenchel. Den Tee vor dem Einnehmen eine Weile ziehen lassen.

Ingwer und Galgant

Ingwer ist nicht nur gut für das Immunsystem, sondern auch bei Blähungen hilfreich. Durch die enthaltenen Gingerole entspannt sich die Darmmuskulatur und die Produktion von Darmgasen lässt nach. Zunächst ein frisches Stück der Wurzel einige Minuten lang kauen und den wohltuenden Effekt auf sich wirken lassen. Wem roher Ingwer zu scharf ist, der kann alternativ einen Tee aus frischer Ingwerwurzel zubereiten, diesen einige Zeit ziehen lassen und danach genießen.



Aloe-Vera-Saft

Aloe Vera ist bekannt für seine verdauungsfördernden Fermente und Enzyme. Natürlicher Aloe-Vera-Saft ist in gut sortierten Reformhäusern erhältlich; er ist trinkfertig und wohlschmeckend. Durch eine Trinkkur mit Aloe Vera werden Schad- und Giftstoffe aus dem Darm ausgeschwemmt.

Apfelessig

Apfelessig ist in der Lage, Fäulnisbakterien im Darm zu reduzieren und gleichzeitig die Produktion von Magensaft anzuregen. Zwei Teelöffel Apfelessig mit lauwarmem Wasser mischen und das Getränk nach Belieben mit Honig süßen. Eine derartige Entschlackungstrinkkur ist eine Wohltat für den Darm.

Pflanzliche Bittermittel

Durch pflanzliche Bitterstoffe wird die Produktion von Magen- und Gallensaft stimuliert und auf diese Weise die Verdauung verbessert. Natürliche Bitterstoffe können in Form von Arnika- oder Tausendgüldenkrautsaft aus der Apotheke bezogen werden.





Laktoseintoleranz

Wenn Milch auf den Magen schlägt

Käse, Milch oder Joghurt – wenn nach dem Verzehr von milchhaltigen Produkten plötzlich Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit auftreten, könnte eine Laktoseintoleranz dafür verantwortlich sein. Doch was ist das eigentlich und wie kann man trotz einer Unverträglichkeit ein gutes Leben führen? Die wichtigsten Fakten im Überblick.



Was ist Laktose?

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

Wie wird Laktose vom Körper verarbeitet?

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

Wieso verarbeitet der Körper bei einer Laktoseintoleranz Milchzucker nicht richtig?

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

Was sind die Ursachen für die Unverträglichkeit von Milchzucker?

Es gibt die primäre und die sekundäre Laktoseintoleranz. Bei der primären Unverträglichkeit liegt entweder eine Erbkrankheit

vor oder – dies ist weitaus häufiger – es verringert sich im Laufe des Lebens die Enzymtätigkeit bis hin zur ausbleibenden Laktaseaktivität.

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

Was sind typische Beschwerden bei einer Milchzuckerunverträglichkeit?

Die Symptome können sehr stark variieren. Häufig haben Betroffene mit Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall zu kämpfen. Aber auch Übelkeit, Sodbrennen, schmerzhafter oder schmieriger Stuhlgang sowie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel können auftreten. Die Bandbreite an möglichen Beschwerden ist verhältnismäßig groß, sodass es leider manchmal etwas dauert, bis ein Patient vom Arzt die Verdachtsdiagnose Laktoseintoleranz bekommt.

Wie kann man feststellen, ob ich tatsächlich eine Laktoseintoleranz habe?

Als erstes sollte man einen Magen-Darm-Spezialisten aufsuchen, der sich gut im Bereich der Nahrungsmittelunverträglichkeiten auskennt. Dem Gastroenterologen stehen dann verschiedene Ansätze für die Diagnostik zur Verfügung, wie die Ausschlussdiät und auch der Laktose-Toleranz-Test, der bestimmte Blutwerte bestimmt. Ich empfehle allerdings die Diagnose über den H₂-Atemtest.

Wie läuft ein H₂-Atemtest ab?

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

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

Zunächst sollte abgeklärt werden, ob es sich um eine primäre oder eine sekundäre Laktoseintoleranz handelt. Dies geht





lediglich mittels einer genetischen Untersuchung. Die Unterscheidung ist deswegen so wichtig, weil Arten der sekundären Laktoseintoleranz immer einen Hinweis auf eine zugrunde liegende Darmerkrankung sein können. Im Anschluss wird ein individueller Therapieplan erstellt, der vom Schweregrad der Erkrankung abhängt. Im Vordergrund steht die Mengenverträglichkeit des Milchzuckers. Diese reicht von einer völligen Unverträglichkeit bis hin zu einer leichten Unverträglichkeit. Selten treten Unverträglichkeitssymptome bei Laktosemengen von unter drei Gramm auf. Eine sekundäre Laktoseintoleranz kann durch die Behandlung der Grunderkrankung mit Medikamenten oder einer Diät geheilt werden. Bei der primären Laktoseintoleranz kann lediglich mit einer laktosefreien Diät und einer Enzymersatztherapie behandelt werden.

Wie sieht so eine laktosefreie Diät aus?

Man sollte die Nahrungsmittel meiden, die einen hohen Anteil an Laktose aufweisen. Dazu zählen natürlich Milch und die Lebensmittel, die aus Milch hergestellt werden, wie Joghurt oder Käse – wobei es auch einige Käsesorten gibt, die kaum Laktose enthalten. Weiterhin sollten Sie auf Milchpulver und Molke verzichten. Gänzlich

muss jedoch nicht zwingend auf Laktose verzichtet werden, denn die meisten Betroffenen können geringe Mengen (ca. zehn bis zwölf Gramm pro Einzeldosis) an Laktose durchaus symptomfrei genießen.

Ist die Einnahme von Präparaten aus Drogeriemärkten und Apotheken, durch die man trotz Laktoseintoleranz Milchzucker zu sich nehmen kann, sinnvoll?

Sollten größere Mengen pro Einzeldosis verzehrt werden wollen, müssen diese speziellen Enzympräparate mit Laktase zugeführt werden.

Laktose ist ein Zweifachzucker, der aus je einem Molekül Glukose und einem Molekül Galaktose besteht

Das Enzym wird biotechnologisch hergestellt und in Form von Pulvern, Kautabletten oder Kapseln verkauft. Diese Enzympräparate sind sehr wertvoll für Betroffene, da sie ihnen ermöglichen, trotz Unverträglichkeit größere Mengen an Laktose zu sich zu

nehmen. Allerdings sollte auf diese Enzympräparate nur ab und an gesetzt werden. Sie sind eine Hilfe für besondere Situationen; jedoch ersetzen sie nicht die bei der Diagnose Laktoseintoleranz notwendige Umstellung auf eine laktosearme oder -freie Ernährung.

Was können Betroffene noch tun, um ein möglichst beschwerdefreies Leben zu führen?

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

- ✓ 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.



„Ein glückliches Leben ist trotz CED möglich!“



Schätzungen zufolge leiden bis zu 470.000 Menschen in Deutschland an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) – Tendenz steigend. Betroffene fühlen sich häufig stark in ihrem Leben eingeschränkt. Der Grund: CED gehen einher mit Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfällen, Übelkeit, aber auch Fieber, Gewichtsverlust und Erbrechen, die schubweise auftreten. Außerdem ist es häufig ein langer Weg zur Diagnose. Diese erhielt Eva Maria Tappe im Jahr 2012. Nach einem langen Leidensweg hat sie es sich zum Ziel gemacht, trotz chronischer Erkrankung ein glückliches Leben zu führen – und anderen Betroffenen zu helfen. Im Interview mit *Bauchmoment* spricht die Gründerin von CHRONISCH GLÜCKLICH e.V. über ihren persönlichen Weg, ihr Leben mit Morbus Crohn und macht Betroffenen Mut.

Frau Tappe, Sie leben mit der Diagnose Morbus Crohn. Wie machte sich die Erkrankung zunächst bei Ihnen bemerkbar?

Im jungen Erwachsenenalter hatte ich immer wieder mit ersten Symptomen zu kämpfen, welche sich während meines Studiums verstärkten. Hierzu zählten immer wiederkehrende Schmerzen, plötzlich auftretende Durchfälle, Erbrechen und Nahrungsmittel-unverträglichkeiten. Ein wahrer Ärztemarathon mit teils absurden Diagnosen über sieben Jahre folgte. Mehrfach stellte ich die Ernährung um, suchte bei starken Schmerzen notfallmäßig den Arzt oder das Krankenhaus auf. Doch niemand konnte mir wirklich helfen.

Wie gingen Sie damit um, dass Sie keine Hilfe fanden?

Es war eine schwierige Zeit. Ich fühlte mich nicht ernst genommen, ratlos und verunsichert. Immer wieder hörte ich, dass bestimmt Stress die Ursache sei. Irgendwann fing ich selbst an zu glauben, dass das alles nur mein Kopf ist.

Was war der Wendepunkt, wann erfuhren Sie, dass Ihre Symptome nicht lediglich Kopfsache sind?

Das war ein Tag im Jahr 2012, an dem gar nichts mehr ging. Nach drei Tagen, die ich fast nur auf der Toilette verbrachte und die

mich völlig entkräfteten, nahmen mich meine Eltern verzweifelt mit zu ihrem Arzt. Und auf einmal, nachdem ich jahrelang im Dunkeln getappt war, äußerte dieser die Verdachtsdiagnose CED, welche sich durch eine in den nächsten Tagen durchgeführte Koloskopie bestätigte.

Wie ging es nach der Diagnose CED für Sie weiter?

Zunächst einmal war ich erleichtert, dass der Übeltäter endlich einen Namen hatte und ich wusste: Ich bin nicht verrückt. Doch dann zermarterte ich mir den Kopf: Was genau ist denn eine CED, was bedeutet das für mich persönlich? Was kann ich tun? Wo bekomme ich Informationen her? Außerdem kämpfte ich mit meinem schlechten Gewissen, denn auch mein Umfeld belastete es zu sehen, wie schlecht es mir ging. Freundschaften zerbrachen, weil das Verständnis für meine Erkrankung fehlte. Hinzu kamen Zukunftsängste, Schmerzen und sogar Angst vorm Essen. Und über allem schwebte die Frage: Bleibt das jetzt für immer so? Das konnte und wollte ich nicht akzeptieren.

Was bedeutet das konkret?

Ich bin ein sehr zielstrebiges Mensch. Und ich dachte, wenn ich erfolgreich wäre, wäre ich auch glücklich. Deshalb machte ich einen Plan: nämlich so weiterzumachen wie bisher,

mein Studium beenden, die Karriereleiter erklimmen, dann in ruhigere Gewässer wechseln und offen für die Familienplanung sein. Voller Tatendrang und Hoffnung trat ich im neuen Jahr dann endlich meinen Job als IT-Beraterin an.

Sie taten also so, als ob es die Krankheit und Ihre Diagnose gar nicht gäbe?

Genau. Ich gab mein Bestes, wollte stark sein – ungeachtet mehrerer Schwächeanfälle, starker Schmerzen und Durchfälle. Bis meine Schmerzen so schlimm wurden, dass ich mich krankmelden musste. Da realisierte ich, dass ich mich mit meiner Erkrankung auseinandersetzen muss, dass es nicht funktioniert, sie einfach zu verdrängen, und dass dies obendrein auch noch gefährlich ist.

Und dann stellten Sie Ihr Leben um?

Nicht direkt. Zunächst einmal versuchte ich, die Erkrankung anzunehmen und zu akzeptieren. Ganz schön schwierig für so einen überambitionierten und ehrgeizigen Menschen wie mich. Doch ich sprang über meinen Schatten, spielte mit offenen Karten und sprach mit meinem Arbeitgeber.

Diese Offenheit dem Arbeitgeber gegenüber war sicherlich kein leichter Schritt. Wie reagierte er?

Meine Offenheit zahlte sich aus: Er war





zum Glück sehr verständnisvoll und gab mir dir Möglichkeit, meinen Einsatzbereich zu verändern und Stunden zu reduzieren. Im Anschluss saugte ich alle Informationen zu CED auf, die ich finden konnte. Ich wollte wissen, welche Therapiemöglichkeiten es gibt, wie ich mich ernähren soll und was ich sonst noch tun kann. Ich wollte einfach trotzdem glücklich sein! Damals gab es noch nicht so ein breites Angebot im Internet zum Thema und es war nicht leicht, die richtigen Informationen herauszufiltern.

Was hat Ihnen letztendlich geholfen?

Da spielten verschiedene Pfeiler eine Rolle. Zunächst einmal die Akzeptanz der Erkrankung, im nächsten Schritt, sie zu verstehen, und dann der offene Umgang mit der Krankheit Freunden und Kollegen gegenüber. Außerdem die Reduktion meiner Arbeitszeit, denn so kann ich an den Nachmittagen und am Wochenende Kraft tanken.

Wichtig für mein Wohlergehen ist auch das Thema Achtsamkeit, d.h. in mich hineinzuhören, zu schauen, was mir guttut, Körpersignale wahrzunehmen und so zu erkennen, wann ein Schub kommt. Gleichzeitig sich nicht zu viel abzuverlangen, sondern auch zu akzeptieren, dass man Pausen braucht – denn auch das bedeutet Stärke. Und, ganz wichtig: Trotzdem nicht zu ängstlich zu werden, denn macht man sich zu viel Stress, zieht der Körper häufig nach.

Es war bei Ihnen ein Weg von sieben Jahren, bis die Diagnose Morbus Crohn gestellt wurde. Wo hätten Sie sich mehr Hilfestellung gewünscht?

Ich hätte mir mehr Unterstützung gewünscht nach der Diagnosestellung. Ich musste mir ziemlich viel selbst aneignen und habe darunter gelitten. Den Ärzten fehlte oft einfach die Zeit und manchen leider auch die Einfühlbarkeit. Die Arzt-Patienten-Beziehung und gemeinsam Therapieschritte zu besprechen, spielt meiner Meinung nach eine wichtige Rolle. Mittlerweile habe ich einen



Arzt gefunden, von dem ich mich verstanden und ernst genommen fühle. Es hätte mir auch geholfen, wenn mir eine Stelle genannt worden wäre, an die ich mich wenden kann. Auch hätte ich mir mehr Verständnis von der Gesellschaft gewünscht. Die Öffentlichkeit ist leider noch nicht flächendeckend sensibilisiert – zum einen, was jüngere chronisch Erkrankte angeht, zum anderen, was den Umgang mit Darmerkrankungen und sozusagen unsichtbaren Erkrankungen angeht.

Wie geht es Ihnen heute, psychisch und physisch? Wie sieht Ihr Leben aus?

Durch meine Therapie und Eigeninitiative wurden die Ausschläge nach und nach immer weniger heftig, die Zeitabstände zwischen den Schüben länger. Und mit der Zeit konnte ich immer besser unterscheiden zwischen kleineren Bauchzickereien und ernst zu nehmenden Symptomverschlechterungen. Natürlich hat sich vieles verändert, Freundschaften sind zerbrochen und meine sportliche Leistungsfähigkeit ist bei Weitem nicht mehr so gut wie früher. Dennoch würde ich sagen, dass ich heute glücklicher bin.

Sie sind heute glückliche, als vor der Diagnose?

Nun, ich hätte jetzt ewig darauf achten können, dass ich meine Pläne nicht umsetzen konnte. Doch das hätte mich unglücklich gemacht. Ein Perspektivwechsel tut da sehr gut. Natürlich hat man gerade als CEDler Tage, an denen es einem psychisch und physisch nicht gut geht. Aber ich finde, es ist sehr wichtig, dass, auch wenn uns eine oder mehrere Sachen zu unserem vollkommenen Glück fehlen, uns dies nicht davon abhält, alles andere zu genießen! Heute reflektiere ich Dinge, schätze und genieße sie. Ich feiere die schönen Momente und das Gefühl, stark zu sein, und vor allem stehe ich zu mir und dem, was mir guttut. Das heißt jetzt aber nicht, dass ich mir keine Ziele mehr setze. Ich interpretiere Glück nur anders.

2017 haben Sie den Verein CHRONISCH GLÜCKLICH e.V. gegründet. Warum?

Nach meiner Diagnosestellung wollte ich Erlebtes verarbeiten, aber vor allem auch andere Betroffene ermutigen. Deshalb fing ich an, den Blog *evalescam* zu schreiben.

Im Lateinischen bedeutet das so viel wie „Ich werde stark sein“. Ich bekam viele positive Rückmeldungen und merkte, dass sich Betroffene – wie auch ich damals – häufig alleingelassen fühlen. Deshalb gründete ich CHRONISCH GLÜCKLICH. Der Verein unterstützt Menschen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa dabei, die eigene Krankheit anzunehmen und einen neuen Alltag mit mehr Lebensqualität zu finden. Außerdem möchten wir in der Gesellschaft mehr Aufmerksamkeit auf das Thema CED richten. Eine CED-Erkrankung ist bei Weitem kein Einzelfall und es sollte sich niemand für diese Diagnose schämen oder sie erklären müssen!

Wie genau unterstützen Sie Betroffene von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa?

Die Angebote und die Projekte von CHRONISCH GLÜCKLICH e. V. sind vielfältig: Individuelles Coaching, Podcasts, Blogs, Informationsveranstaltungen, ein Ratgeberbuch und Motivationskampagnen in den sozialen Medien zählen dazu. Zentral bei allen Aktivitäten ist der Netzwerkgedanke – Betroffene zusammenzubringen, den Austausch zu fördern und neue Inspiration und Motivation zu geben, um das Leben mit der CED anzupacken. Mit Erfolg, denn das CHRONISCH GLÜCKLICH-Team und unser Bauchfreunde-Netzwerk wachsen stetig: Aus meiner One-Woman-Show ist mittlerweile ein passioniertes 13-köpfiges Team geworden, unser Podcast wurde schon über 43.000 Mal gehört und auf Instagram haben wir mehrere Tausend Follower.

Die Arbeit im Verein ist sehr zeitintensiv. Was motiviert Sie dazu dranzubleiben?

Es macht mich glücklich, wenn ich merke, dass ich Betroffenen dabei helfen kann, trotz CED ein glückliches Leben zu führen. Auf einem Workshop hat mal eine junge Frau zu mir gesagt, dass die Arbeit mit CHRONISCH GLÜCKLICH sie dazu bewegt hat, wieder aufzustehen, an sich selbst zu glauben und wieder am Leben teilzunehmen – ich finde es gibt keine schönere Anerkennung für sein eigenes Engagement.

Frau Tappe, abschließend: Welche Tipps haben Sie für Menschen, die von der Diagnose CED betroffen sind?

Kurz und knapp: Informiert und vernetzt euch und holt euch Unterstützung! Leitfäden, Apps und der Austausch mit CEDlern und Experten können sehr hilfreich sein. Erinnerungen im Handy an die Medikamente oder eine Toilettenfinder-App können helfen, den Alltag entspannter zu gestalten. Außerdem ist Selbstfürsorge ein wichtiges Stichwort: Hört in euch hinein und darauf, was euch guttut! Und vor allem: Bleibt positiv! Ein glückliches Leben ist trotz CED möglich.

Sie möchten CHRONISCH GLÜCKLICH e.V. unterstützen?

*Der Verein ist ehrenamtlich tätig und freut sich über Hilfe durch ärztliche Expertise, Projektunterstützung oder Spenden. Spendenkonto:
IBAN: DE48 4506 0009 5076 7381 00
BIC: GENODEM1HGN (Märkische Bank eG)*



LEKTÜRE FÜR BETROFFENE

Auf humorvolle und einfühlsame Art schildert Kirsten Schneider in diesem Ratgeber ihren Weg in ein Leben mit der Diagnose CED und gibt Betroffenen Tipps. „Ach du Scheißel! Ich hab' einen chronisch-entzündlichen Darm“, UVP 17,90 €, ISBN 978-3-00-063376-8



ÜBER EVA MARIA TAPPE

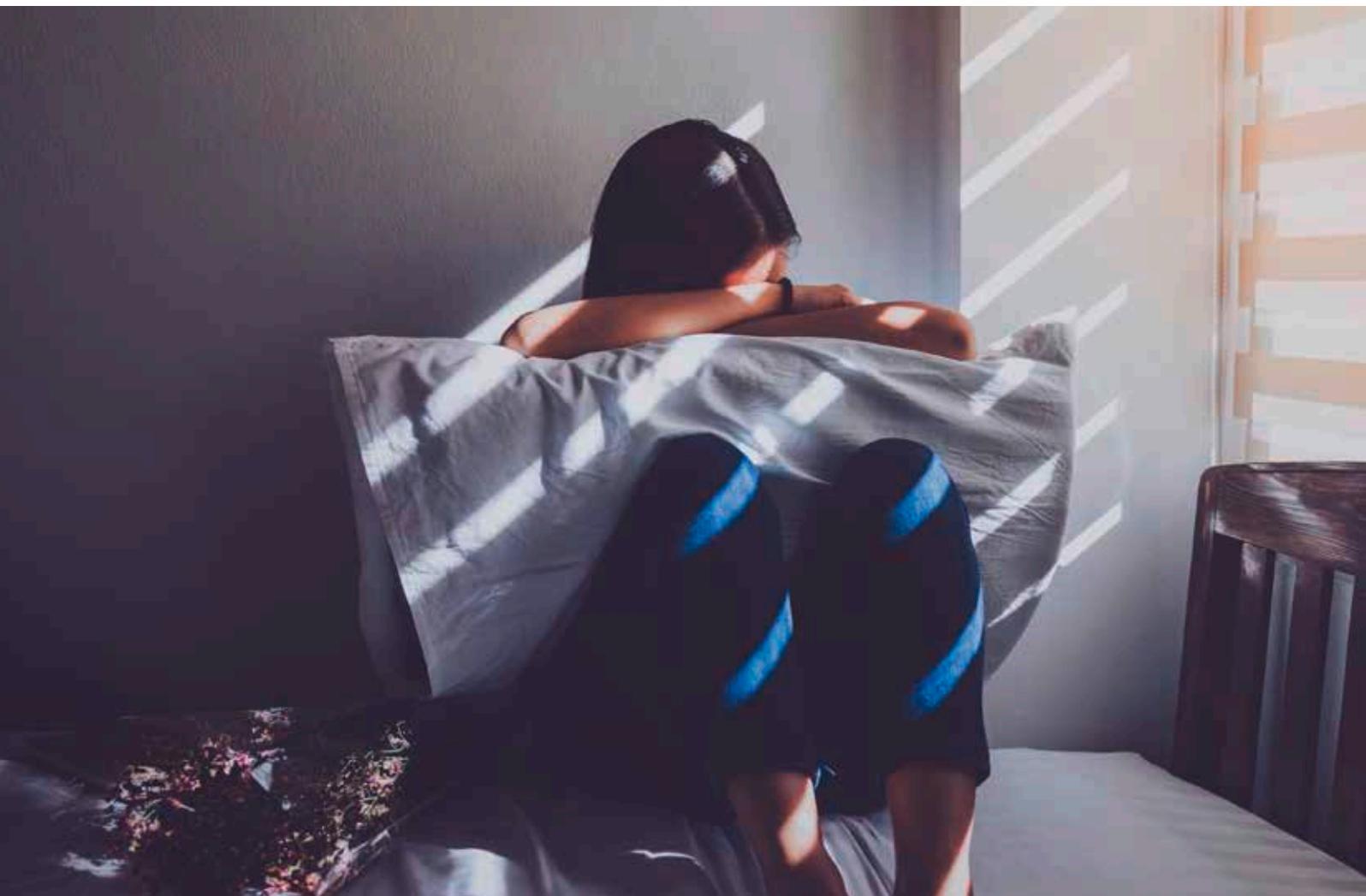
Eva Maria Tappe bekam 2012 nach sieben Jahren Ärztemarathon die Diagnose Morbus Crohn. Um Betroffene mit der Diagnose CED zu vernetzen und ihre Lebensqualität zu steigern, gründete sie 2017 den Verein CHRONISCH GLÜCKLICH e.V. (www.chronisch-gluecklich.de). Die 35-jährige ehemalige Unternehmensberaterin arbeitet heute in einer Stiftung und lebt mit ihrem Mann und ihrem Beagle in ihrem Heimatort Hagen.



Depression und Darm

– gehen Arm in Arm?

„Liebe geht durch den Magen“, so lehrt es uns der Volksmund. Jetzt heißt es immer öfter „Depression kommt durch den Darm“. Wie passt das zusammen? Gar nicht. Denn was der Volksmund über die Liebe sagt, ist wissenschaftlich nicht belegt. Dass aber Darmbakterien beziehungsweise eine gestörte Darmflora unsere psychische Gesundheit beeinflussen, wird mittlerweile durch verschiedene Studien ziemlich sicher belegt.



Symbiose zwischen Mensch und Bakterien

Die genaue Zahl kennt niemand, aber in unserem Darm leben geschätzt rund 100 Billionen (!) Bakterien aus etwa 1.000 Arten. Damit existieren in unserem Organismus mehr bakterielle als humane Zellen. Die meisten, nämlich etwa 95 Prozent, sind willkommene Gäste, mit denen wir seit Tausenden von Jahren in einer gesunden Symbiose leben, denn sie stärken unser Immunsystem und schützen uns vor verschiedenen Erkrankungen. Darüber hinaus hilft die Darmflora bei der Verdauung und baut Giftstoffe ab. Aber was ist mit den restlichen fünf Prozent?

Neue Erkenntnisse aus der Forschung

Seit einigen Jahren beschäftigen sich immer mehr Forscher mit den Zusammenhängen zwischen Darm und Psyche. Sie haben dabei herausgefunden, dass eine gestörte Darmflora mit Angstgefühlen, seelischen Verstimmungen und Depressionen zusammenhängen kann. Daraus folgt der Schluss, dass wir etwas für unsere psychische Gesundheit tun, wenn wir uns um das Wohlbefinden unserer Darmflora kümmern.

Eine 2019 veröffentlichte Studie der Katholischen Universität Leuven in Belgien hat untersucht, wie die Merkmale des sogenannten Mikrobioms im Darm mit der psychischen Gesundheit des Menschen zusammenhängen. Dafür standen Stuhlproben von rund 2.000 Probanden zur Verfügung. Das Ergebnis: Bei Menschen, die an Depressionen leiden, befanden sich deutlich weniger Bakterien der Gattungen Dialister und Coprococcus im Stuhl als bei psychisch gesunden Menschen. Eine Veränderung trat auch nach der Verordnung von Antidepressiva nicht ein. Diese große Studie bestätigt recht eindrucksvoll, was in der Mikrobiomforschung zuvor nur vermutet wurde.

Trotzdem ist dies noch kein endgültiger Beweis. Denn es könnte auch umgekehrt so sein, dass eine Depression das Mikrobiom im Darm negativ beeinflusst. Die belgische Studie belegt allerdings, dass die Bakterien der Darmflora mit unserem Nervensystem zumindest kommunizieren können, indem sie Neurotransmitter erzeugen.



Was macht die Darmflora mit dem Menschen?

Zwischen Darm und Gehirn findet eine rege Kommunikation statt, wobei die Beeinflussung der Psyche durch die Darmflora deutlich stärker ist als umgekehrt. Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang von der Darm-Hirn-Achse. Der Darm kann steuern, ob wir Appetit verspüren oder satt sind, er kann positive Auswirkungen auf das menschliche Lernen haben und ein Suchtverhalten erzeugen.

Darmhormone sind in der Lage, Ängste zu erzeugen, und Teile der Bakterien in der Darmflora produzieren wichtige Botenstoffe des Gehirns. Neben der Auslösung von Depressionen wird in der Wissenschaft auch diskutiert, ob der Darm mitverantwortlich ist für Erscheinungen und Erkrankungen wie Demenz, Autismus, Abhängigkeiten und Aufmerksamkeitsdefizitstörungen. Wenn dem so ist, kann man davon ausgehen, dass unsere Ernährung einen wichtigen Anteil daran hat, wie der Darm unsere Psyche steuert und unser Leben beeinflusst. Manche Forscher vermuten, dass der Stoffwechsel von Bakterien im Darm das Gleichgewicht der Hirnbotsstoffe Dopamin, Serotonin und Noradrenalin stören kann. Vor allem Dopamin und Serotonin spielen eine Rolle, weil eine Fehlfunktion dieser beiden Substanzen mit Depressionen in Verbindung gebracht wird.

Welche Therapieansätze gibt es?

Wenn es so ist, dass die mangelnde Anzahl an Bakterien wie Dialister und Coprococcus für das Entstehen von Depressionen verantwortlich ist, könnte die Verabreichung von

Probiotika ein Therapieansatz sein. Auf diese Weise ließen sich die fehlenden Bakterien dem Darm über die Ernährung zuführen. Endgültige Beweise fehlen aber bislang. Die Forschung hat auf diesem Gebiet noch reichlich Arbeit zu leisten, bevor eine solche Behandlung wirklich zuverlässig getestet werden kann.

An der Universität Basel gibt es Versuche, die Zusammensetzung des Mikrobioms mit Stuhltransplantationen zu beeinflussen. Dabei wird der Stuhl gesunder Menschen auf depressive Menschen übertragen. Aber auch diese Experimente stecken noch in den Kinderschuhen. Es gibt keine gesicherten Erkenntnisse, wie der gesunde Stuhl beschaffen sein muss und wer als Spender in Frage kommt, ohne andere Krankheiten zu übertragen.

Falsche Ernährung und Umwelteinflüsse

Wie bereits erwähnt, war es ein langer Weg durch die Evolution, bis Mensch und Darmbakterien zu einer symbiotischen Lebensweise gefunden hatten. Diese Symbiose wird aber seit einigen Jahrzehnten erheblich gestört. Zum einen durch schädliche Umwelteinflüsse, zum anderen durch industriell verarbeitete Nahrung, zu viel Zucker und tierische Fette oder chemisch erzeugte Nahrungsmittelzusätze. Das beeinflusst die Darmflora natürlich auch. Hier ergibt sich wahrscheinlich ein weiterer Ansatz für Forschungen, wie weit Ernährung, Darmflora und deren Verantwortlichkeit für Depressionen zusammenhängen.



Burn-out vermeiden!

Mehr Energie im Job

Das Erschöpfungssyndrom, auch Burn-out genannt, wurde erstmals im Jahr 1974 von dem amerikanischen Psychotherapeuten Herbert J. Freudenberger beschrieben. Es benennt ein Krankheitsbild, bei dem Menschen sich chronisch überfordert fühlen, vermehrt in frustrierende Situationen geraten und sich selbst zwischen beruflichen und privaten Belastungen verlieren.

Ausmaß und ein prominentes Beispiel

Mittlerweile identifiziert sich bis zu 1/3 der arbeitenden Bevölkerung mit der oben beschriebenen Klassifikation. Auch wenn die Symptomatik des Erschöpfungssyndroms häufig mit der Diagnose Depression vermischt und verwechselt wird, kann bei solchen Größenverhältnissen bereits von einer Pandemie gesprochen werden, welche konkrete Gegenmaßnahmen erfordert. In der Diskussion über die Thematik fallen Begriffe wie Work-Life-Balance, Entfremdung, Depersonalisierung, Arbeitszeitmodelle und Workloads.

Eines der bekanntesten Gesichter, das mit der Thematik Erschöpfungssyndrom in Zusammenhang gebracht wird, ist der Fußballlehrer Ralf Rangnick. Als er im Jahr 2012 von seiner Trainerstelle bei Schalke 04 zurücktrat, begründete er dies mit der Aussage: „Ich habe keine Kraft mehr“ und beschrieb im Folgenden, wie der berufliche Stress seiner Psyche zunehmend zusetzte, bis er von Auszeiten keinen Erholungseffekt mehr erfuhr und auch körperlich am Ende war. Was Rangnick damals tat, war, sich selbst zu schützen und konsequent zu handeln, denn in seinem Zustand konnte er der Erwartungshaltung von innen und außen nicht mehr gerecht werden, schon gar nicht, ohne sich selbst massiv zu schaden.

Ursachen und Gegenmaßnahmen

Im schlechtesten Fall werden Menschen, welche ihre beruflichen Anforderungen nicht mehr erfüllen können, als leis-

tungsschwach oder gar leistungsunwillig stigmatisiert. Dabei sind meist gerade solche Personen von Burn-out betroffen, die sich selbst unter enormen Druck setzen, um ihre Aufgaben bestmöglich zu erfüllen. Perfektion ist auch deswegen keine gesunde Einstellung, weil bereits bei kleinen Fehlern der eigene Wert in Frage gestellt wird – so entsteht enorme Frustration und das Selbstwertgefühl leidet. Betroffene berichten oft, dass sie sich für zu viele Dinge gleichzeitig verantwortlich fühlen, auch für solche Aufgaben, die eigentlich im Kompetenzbereich ihrer Kollegen liegen.

Prioritäten setzen und Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden

Eine wichtige Maßnahme, um der zunehmenden Erschöpfung entgegenzuwirken, ist daher Abgrenzung. Dies gilt zum einen zeitlich: Arbeitszeit und Freizeit sollten klar getrennt werden, um die Phasen der Regeneration auch nutzen zu können. Zum anderen müssen Betroffene oft lernen, Prioritäten zu setzen und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Nicht zuletzt gilt: Nein sagen können, wenn die Kollegen mal wieder versuchen, ihre eigenen Aufgaben auf diejenigen zu übertragen, die im Notfall immer bereitstehen, obwohl diese selbst bereits mit Arbeit überladen sind. Kommunikation ist in diesem Zusammenhang ein Schlüsselwort, denn oft ist

13 %

der Deutschen betrachten ihre Arbeit als nicht sinnvoll.

anderen gar nicht bewusst, dass sie ihre leistungsbereiten Mitmenschen überfordern. Schließlich werden diejenigen, welche sich gerne oft und lautstark über zu viel Arbeitsbelastung beklagen, unabhängig vom realen Workload häufig eher als Performer wahrgenommen.

Geschichte und Moderne

Der Begriff der Entfremdung ist ebenfalls eng mit dem Erschöpfungssyndrom verbunden. Karl Marx prägte diesen Begriff bereits im Rahmen seiner Kapitalismuskritik im 19. Jahrhundert und beschrieb, wie zunehmende Arbeitsteilung, hohe Arbeitsbelastung und fehlende Teilhabe an der Wertschöpfung die Identifikation mit der eigenen Arbeitsleistung und letztlich auch mit der eigenen Identität aufzulösen begannen. Die daraus resultierende Sinnleere ist ein echter Motivationskiller und macht das Arbeiten für Betroffene zu einem chronischen Kraftakt. Die Größenverhältnisse dieser Problematik werden deutlich, wenn man bedenkt, dass immerhin 13 Prozent der Deutschen ihre Arbeit als nicht sinnvoll betrachten.

Moderne Unternehmen arbeiten daher im Normalfall darauf hin, die Identifikation ihrer Mitarbeiter mit dem Unternehmen zu erhöhen und ihnen eine sinnstiftende Tätigkeit zu vermitteln. Dem förderlich ist in jedem Fall auch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Bedürfnissen, die sogenannte Work-Life-Balance. Historisch gesehen eher neue Arbeitsmodelle wie Homeoffice und flexible Arbeitszeiten sind dabei ebenso ein Mittel der Wahl, wie flache Hierarchien innerhalb eines Unternehmens das Gefühl fördern, wirklich etwas bewegen zu können.



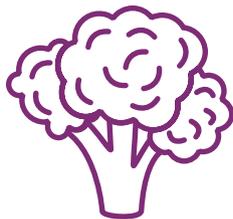
Immunsystem stärken

mit der Kraft der
Lebensmittel



Das Immunsystem ist ein komplexes System aus Zellen, Gewebe, Organen und Molekülen. Wer insbesondere im Herbst und Winter fit und gesund sein und bleiben möchte, sollte ganz bewusst sein Immunsystem stärken.

Hilfreich sind Lebensmittel, die reich an Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen sind. Welche Lebensmittel diese Voraussetzungen erfüllen, hat *Bauchmoment* für Sie zusammengefasst.



BROKKOLI

Aktivierung von natürlichen Killerzellen durch Sulforaphan

In einer indischen Studie wurde nachgewiesen, dass der in Brokkoli enthaltene Inhaltsstoff Sulforaphan die Aktivität natürlicher Killerzellen steigert. Sulforaphan ist ein starkes Antioxidans, das die Produktion von Gamma-Interferon und Interleukin 2 anregt, wodurch die Vermehrung und Teilung von Abwehrzellen angeregt wird. Um die Wirkstoffe zu erhalten, ist die Zubereitung von Brokkoli in einem Dampfdruck-Kochtopf empfehlenswert.



GRÜNKOHL

Die Nährstoffbombe

Grünkohl gehört zu den nährstoffreichsten Gemüsesorten. Er enthält nicht nur Vitamin C, sondern auch Vitamin B, E, Folsäure, Kalzium und Magnesium. Vitamin C unterstützt die Aufnahme von Eisen über die Nahrung und stärkt das Immunsystem sowie körpereigene Abwehrkräfte, sodass freie Radikale eliminiert werden.

SPEISEPILZE

Zutat mit Heilwirkung

Sie heißen Maitake, Reishi oder Shiitake, um nur einige Speisepilze zu nennen, deren Heilwirkung insbesondere in Asien genutzt wird, die aber auch im heimischen Garten angebaut werden können. Reishi hat unter anderem antientzündliche, antivirale und antioxidative Fähigkeiten, während Shiitake durch seine Inhaltsstoffe verschiedene Immunzellen aktiviert, unter anderem Fresszellen, sogenannte Makrophage, Neutrophile und natürliche Killerzellen. In Tierstudien konnte eine aktivierende Wirkung des Maitake auf das Immunsystem nachgewiesen werden, was auf seine Inhaltsstoffe Grifolan und andere Beta-Glucane zurückzuführen ist.

NÜSSE UND SAMEN

Reich an wertvollen Nährstoffen

Nüsse und Samen enthalten unter anderem Kupfer, Selen, Zink und Vitamin E. Sie sind reich an Ballaststoffen, an wertvollen Omega-3-Fettsäuren und an Antioxidantien, die allesamt geeignet sind, das Immunsystem zu stärken. Beispiele sind Sesamsamen, Kürbiskerne, die Paranuss, Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse und Mandeln. Wissenschaftlich belegt ist, dass insbesondere süße Mandeln eine ähnlich heilsame Wirkung im Darm auslösen wie Präbiotika. Durch den Verzehr von Mandeln erhalten nützliche Darmbakterien ausreichend Nahrung, was sich positiv auf die Darmflora auswirkt, die Teil des Immunsystems ist.



KNOBLAUCH

Die Wunderknolle

Knoblauch wird aufgrund seiner zahlreichen Vitamine und Mineralstoffe gerne als Wunderknolle bezeichnet. Kalium, Selen, die Vitamine A, B und C sowie sekundäre Pflanzenstoffe stecken im Knoblauch. Mit dabei ist der antibakterielle Wirkstoff Allizin, der im geschnittenen Knoblauch entsteht und Krankheitserreger sowie Viren eliminiert. Selbst bei einer bereits vorhandenen Erkältung verkürzt die Aufnahme von rohem und zerdrücktem Knoblauch ihre Schwere und Dauer.

OBST UND GEMÜSE

Das Extra an Vitamin C

Nicht nur Zitronen haben einen hohen Anteil an Vitamin C. Das gilt auch für Orangen, Grapefruits, Bananen, für Hagebutten, rote Paprika, für Grün- und Rosenkohl und für Spinat. Vitamin C sorgt unter anderem für einen besseren Zellschutz und fängt freie Radikale ab. Insbesondere frischer Zitronensaft sorgt im Körper für ein basisches Milieu, sodass er weniger empfänglich für Bakterien und Viren ist.





INGWER

Die Kraftknolle mit ätherischen Ölen und Scharfstoffen

Der Superstar unter den natürlichen Erkältungsmitteln ist der Ingwer, dessen Scharfstoffe und ätherischen Öle medizinisch von Bedeutung sind. Diese sogenannten Gingeole haben eine antibakterielle und antivirale Wirkung. Wissenschaftler gehen davon aus, dass sie in der Lage sind, Entzündungsbotschaften verstärkt abzutransportieren, sodass beispielsweise Erkältungssymptome schneller abklingen.



BEERENSTARK

Die runde Naturheilkraft

Es sind die heimischen Beeren, die eine große Naturheilkraft entfalten. Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Johannisbeeren, um nur einige zu nennen, sind reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Für das Immunsystem bedeutsam ist auch ihr hoher Anteil an Pflanzenfarbstoffen, deren Heilkraft erst seit einigen Jahren Gegenstand medizinischer Forschungen ist. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass Flavonoide freie Radikale neutralisieren und Körperzellen vor Schädigungen schützen. Gleichzeitig wirken sie entzündungshemmend und antibakteriell und hemmen die Ausbreitung von Pilzen, Viren und Bakterien.

CHICORÉE

Der bittere Kick für die Darmflora

Chicorée ist insbesondere in den Wintermonaten ein wertvoller Vitaminlieferant. Vor allem die Bitterstoffe unterstützen Galle und Leber und sorgen für eine gesunde Darmflora, die Teil des Immunsystems ist. Die wertvollsten Bitterstoffe befinden sich im Mittelteil am Wurzelende des Chicorées, die deshalb nicht bei der Zubereitung entfernt werden sollten. Chicorée kann roh als Salat oder gedünstet in der Gemüsepfanne zubereitet werden.

TOMATE



Der Radikalfänger

Kalzium, Magnesium, B-Vitamine sowie die Vitamine A und E sind nur einige der Vorzüge, die Tomaten aufweisen. Richtig gesund sind Tomaten wegen ihres hohen Anteils an Lycopin. Lycopin verleiht ihnen nicht nur die charakteristische rote Färbung, sondern zählt auch zu den Antioxidantien und Radikalfängern. Das bedeutet, dass freie Radikale neutralisiert werden, bevor sie Schäden in den Körperzellen anrichten können. Die Aufnahme von Lycopin wird durch die Zugabe von Fetten begünstigt.

KAROTTE

Der orange Wachmacher

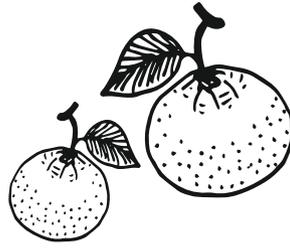
Bereits die Griechen und Römer schätzten die medizinische Wirkung von Karotten, die auch Mohrrüben oder Möhren genannt werden. Nicht nur in den Wintermonaten sind sie eine reiche Quelle an Vitamin C. Sie enthalten außerdem Kalzium, Kalium, Eisen, Phosphor, Kupfer, Schwefel, Folsäure, Magnesium, Mangan, Pektin sowie die Vitamine E, A, B1 und B2. Dieser Mix aus Mineralien und Vitaminen stärkt das Immunsystem und beugt Erkältungen vor, hilft aber auch bei chronischer Müdigkeit und Darmproblemen.



Byebye, Dellen – hallo, straffe Haut

Das hilft gegen Cellulite





Spieglein, Spieglein an der Wand: Immer wieder finden sich Frauen vor dem Spiegel wieder, die kritisch Po und Oberschenkel beäugen. Lästige kleine Dellen – die Cellulite – ist ihr Rechercheziel. Leider ist die Orangenhaut – so wird die hügelige Landschaft im Volksmund bezeichnet – mit hohem Anteil genetisch bedingt. Dennoch kann ihr vorgebeugt und der Dellenkultur mit Sport ein echter Sparringspartner entgegengesetzt werden.

Wer freundlich gesinnt ist, nennt sie kleine Dellen. Böse Zungen setzen da eher auf die Bezeichnung Beulenpest. Das Erscheinungsbild ist dasselbe – Dellen, die unterschiedlich in Anzahl und Ausprägung die Oberschenkel und Popartie von Frauen bevölkern. Fast aller Frauen, wenn man es genau nimmt. Denn Studienergebnisse dokumentieren, dass etwa neun von zehn Frauen im Laufe ihres Lebens eine mehr oder weniger ausgeprägte Hügelandschaft bekommen. Die eine früher, die andere später.

Cellulite oder Cellulitis?

Zunächst gilt es, mit einem Irrtum aufzuräumen. Manchmal werden die Dellen auch als Cellulitis bezeichnet. Das ist falsch. Denn -itis bezeichnet immer eine Erkrankung, die durch eine Entzündung charakterisiert ist. Und tatsächlich gibt es die Cellulitis auch. Doch sie kennzeichnet die Entzündung des Unterhautgewebes. Das hat mit den Hügelchen im Oberschenkel- und Pobereich jedoch nichts zu tun. Cellulite ist wirklich ausschließlich das Erscheinen der Orangen-

haut, mit der manche Frauen unzufrieden, manche sogar richtig unglücklich sind.

Die Ausprägung der Cellulite wird in Stadien eingeteilt. Am günstigsten trifft es die Frauen, bei denen die Dellen erst in Erscheinung treten, wenn man die Haut zwischen zwei Fingern zusammenkneift. Bei anderen sind die Hügelchen und Dellen als Struktur erst im Stehen, bei der dritten Gruppe auch in liegender Position echte Störfaktoren.

Lymphstauung verursacht Cellulite

Cellulite hat mit dem Lymphsystem zu tun. Und genau dieses ist dafür verantwortlich,

dass sich überwiegend Frauen über die Dellen an Beinen und Po ärgern. Denn im weiblichen Zyklus kommt es immer wieder einmal zu Wassereinlagerungen und gestauten Lymphen, was viele Frauen aus dem Bereich der Brüste kennen, die dann leicht anschwellen. Dasselbe gibt es auch beispielsweise im Oberschenkelbereich. Unter der Haut befindet sich bei dem Menschen das Fettgewebe, das von einem Gitter aus Kollagenfasern – klassischem Bindegewebe – durchzogen ist. Durch die Lymphstauung wird dieses Netz im Oberflächenbereich als Dellenlandschaft erkennbar. Das ist unangenehm, aber es





gibt auch eine richtig gute Nachricht: Cellulite ist nicht gefährlich. Es ist ein rein kosmetisches Thema.

Cremes sind kein Allheilmittel

Doch was verschafft Abhilfe? Diese Frage beschäftigt Frauen seit Jahrhunderten. Und die Tatsache, dass noch keine Creme als Cellulitekiller präsentiert werden konnte, ist kein Zufall. Studien – nicht nur bezüglich Cellulite, sondern beispielsweise auch rund um die Faltenbehandlung – haben immer wieder dokumentiert, dass Wirkstoffe nicht so tief in die Hautschichten eindringen können, als dass sie sich dort effektiv entfalten könnten. So gilt auch für Cellulite-Cremes: Sie sind nicht effektiv, sondern höchstens eine Ergänzung zu anderen Maßnahmen, wobei es eher die Massage als ein Wirkstoff ist, der einen Effekt erzielt. Erwiesen ist jedoch: Es gibt zwei Säulen, mit denen Cellulite wenigstens reduziert werden kann. Die eine ist die Ernährung, die andere Sport.

Fett und Zucker begünstigen Cellulite

Was im Volksmund für Kalorien gilt, ist auch bei Cellulite nicht ganz falsch: Drei Sekunden auf der Zunge, drei Jahre auf den Hüften. Denn Fett und Süßes begünstigen die Bildung von Cellulite, da sie das Unterhautfettgewebe negativ beeinflussen. Deshalb kann es Cellulitegeplagten helfen, den Konsum von Fett und Zucker zu reduzieren.

Sport ist das A und O

Außerdem hat Sport eine hohe Bedeutung bei der Behandlung von Cellulite. Denn er ist mit einer Reihe von überzeugenden Vorteilen verbunden. Zum einen dient er dem Fettabbau, was einen Faktor der Cellulitebildung reduziert. Zum anderen wird die Aktivität der Lymphgefäße durch die natürliche Bewegung gut angekurbelt. Und zum Dritten werden Muskeln aufgebaut, was im Bereich von Oberschenkel und Haut zu einer Straffung und somit auch zur Verbesserung des Hautbildes in diesen Regionen beitragen kann. Sport – optimalerweise in Verbindung mit einer gesunden Ernährung, kalten Duschen und Massagen – kann sowohl Prävention als auch Behandlung sein.

Knackiges Work-out für straffe Haut



PONEBER

Begeben Sie sich in die Rückenlage und winkeln Sie die Beine an. Nun wird das Becken nach oben gedrückt, zehn Sekunden gehalten und kontrolliert wieder abgesenkt. Es empfiehlt sich, die Übung mindestens drei Mal zu wiederholen. Profis üben einbeinig mit einem nach oben ausgestreckten Bein.

ABSPREIZEN DER BEINE

Dies ist eine wirksame Übung für die Außenseite der Oberschenkel, die im Stehen oder auf der Seite liegend durchgeführt werden kann. Einfach jeweils ein Bein zur Seite abspreizen und kurz halten, zwanzig Mal wiederholen, im Anschluss die Seite wechseln. Auch bei dieser Übung gilt: Kontrolliert und ohne Schwung üben!

Tipp: Dieses Work-out kann auch gut im Pool ausgeführt werden, denn der Widerstand des Wassers macht die Übung noch effektiver.



LUNGES

Diese einbeinigen Kniebeugen haben einen sehr kräftigenden Effekt. Damit die Übung nicht zu wackelig wird, werden die Füße in der Schrittstellung hüftbreit voneinander entfernt, im Anschluss folgt ein Ausfallschritt. Das hintere Knie zieht zum Boden. Zehn Mal wiederholen, im Anschluss die Seite wechseln.



SQUATS

Squats sind Kniebeugen und effektiv für die Straffung des Pos und der Oberschenkel. Wichtig ist, dass die Fußspitzen bei der Beugung durch die Knie nie verdeckt werden. Der Blick sollte nach vorn gerichtet sein und der Po nach hinten abgesenkt werden, sodass sich nicht nur die Knie Richtung Boden bewegen. Es empfiehlt sich, vier Sätze mit jeweils zwanzig Wiederholungen durchzuführen.

ADDUKTORENLIFT

Diese Übung ist ideal für die Kräftigung der Oberschenkelinnenseite geeignet. Für den Adduktorenlift legen Sie sich auf die Matte und stellen das obere Bein auf. Das untere Bein wird gestreckt, die Fußspitzen werden angezogen. Nun das untere Bein dynamisch anheben und absenken. Auf jeder Seite zwei Mal zwanzig Wiederholungen durchführen.



(K)ein Teenie-Problem

Unreine Haut

Die meisten Probleme macht unreine Haut üblicherweise während der Teenagerjahre. Etwa 20 Prozent der Bevölkerung bleibt das Problem jedoch auch über die Pubertät hinweg erhalten. Zwar ist der Hauttyp zum großen Teil eine Frage der Veranlagung, es gibt jedoch auch Wirkmechanismen, die man für eine reine Haut zu seinem Vorteil nutzen kann.



Entstehung und Ursachen

Bei Hautunreinheiten lassen sich Mitesser, Pickel und Akne begrifflich unterscheiden. Mitesser entstehen durch verstopfte Talgdrüsen. Der eingelagerte Farbstoff Melanin kann mit dem Sauerstoff der Luft reagieren und sich dunkel verfärben. Von Pickeln spricht man, wenn eitergefüllte Bläschen das makellose Erscheinungsbild der Haut verunstalten. Pickel entstehen normalerweise durch die Entzündung von Haarwurzeln und Talgdrüsen. Die übermäßige Talgproduktion führt dazu, dass die oberen Hautschichten verhornen und sich bestimmte Bakterien wie *Propionibacterium acnes* sich leichter ansiedeln können. Mit Akne ist das vermehrte Auftreten von Pickeln, Mitessern und Hautunreinheiten gemeint. Die Voraussetzungen einer Aknehaut sind fettige Haut, eine Verhornungsstörung am Talgdrüsenausführgang und eine Bakterienvermehrung.

Verschiedene äußere Einflussfaktoren können das Hautbild negativ beeinflussen. Hautprobleme sind häufig auf den falschen Gebrauch von Pflege-, Kosmetik- und Reinigungsprodukten zurückzuführen. Auch Stress und psychische Belastung spielen eine Rolle, schon allein wegen der Rolle der Hormone bei der Entstehung von Hautunreinheiten. Vermeidbare Risikofaktoren für Hautprobleme sind eine zuckerreiche Ernährung sowie der Konsum von Zigaretten und Alkohol. Auch übermäßige UV-Strahlung sowie die Einnahme kortisonhaltiger Medikamente bergen das Risiko negativer Konsequenzen für die Haut.

Hautunreinheiten vorbeugen

Positiv auf das Hautbild wirken sich eine gesunde Ernährung mit vielen Ballaststoffen und Vitaminen, wenig Fleisch und regelmäßige Bewegung aus. Bei der Hautpflege sollte man darauf achten, dass die Produkte zum eigenen Hauttyp passen. Bei trockener Haut empfiehlt sich beispielsweise eher reichhaltige Feuchtigkeitspflege, während fettige Haut eine leichte Formel benötigt. Ein Kosmetiker

Positiv auf das Hautbild
wirken sich eine gesunde
Ernährung mit vielen
Ballaststoffen und
Vitaminen, wenig Fleisch
und regelmäßige
Bewegung aus.

oder eine Hautärztin können hier wertvolle Ratschläge geben. Um die Haut mit genügend Flüssigkeit zu versorgen, sollte man immer darauf achten, genügend zu trinken. Sport hilft der Haut aus verschiedenen Gründen – durch die Bewegung wird der Kreislauf gestärkt und das Schwitzen reinigt die Poren.

Eine bewährte Anwendung bei Hautunreinheiten ist auch die Behandlung mit Heilerde. Sie entfettet die Haut, reinigt sanft und

hemmt die Entzündung, indem sie Hautfett, überschüssigen Talg, Bakterien und deren giftige Stoffwechselprodukte bindet. Etwa 20–30 Minuten trocknen lassen, bis die Paste erdig-gelb schimmert und leicht porös wird. Danach alles gründlich mit lauwarmem Wasser abwaschen und sich über die porenreine beruhigte Haut freuen. Ein Peeling kann im Anschluss die reinigende Wirkung unterstützen.

Akutbehandlung

Ein gutes Waschgel gegen Akne zerstört den Schutzmantel der Aknebakterien und beugt so der Entstehung von Pickeln vor, reguliert zudem die Fettproduktion der Talgdrüsen und bringt die Haut wieder ins Gleichgewicht. Akne-Cremes für verschiedene Schweregrade der Akne wirken in der Hauptsache entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend und schützen vor übermäßiger Bakterienbesiedlung. Sie werden meist zweimal täglich auf die betroffenen Hautpartien aufgetragen. Je nachdem, wie sanft oder aggressiv die Produkte gegen Akne wirken, kann eine therapiebegleitende Feuchtigkeitspflege Sinn machen, welche eine nicht fettende Textur hat und Hautirritationen beruhigt. Auch spezielle Abdeckstifte können durch den Wirkstoff Salizylsäure Unreinheiten reduzieren und ihrer Neuentstehung vorbeugen. Gleichzeitig helfen sie, im Notfall ein wenig zu kaschieren.



Märchenhaft

Die schönsten Schlösser Europas

SCHLOSS SCHÖNBRUNN

Österreich

Die prächtige Sommerresidenz, die einst für Kaiserin Maria Theresia nach dem Vorbild des französischen Schlosses Versailles erbaut wurde, zählt zu den Wahrzeichen von Wien und ist seit 1996 Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Der ockerfarbene Schlosskomplex umfasst insgesamt 1.441 Zimmer, die heute zum Großteil als Museen genutzt werden, zahlreiche Stallungen und Dienstbotenunterkünfte, einen großen Park sowie einen Zoo mit interessantem Zuchtprogramm. Schloss Schönbrunn stellt für den österreichischen Fremdenverkehr bis heute eine bedeutende Einnahmequelle dar.

Europa hat nicht nur gesunde Thermalbäder, sondern auch wunderschöne Schlösser, die sein jahrhundertealtes kulturelles Erbe repräsentieren. Sie waren einst die Heimat bedeutender Fürsten und Könige und haben daher eine spannende und auch geheimnisvolle Geschichte zu erzählen. *Bauchmoment* hat die schönsten Schlösser Europas zusammengefasst, die einen Besuch wert sind.



>>

SCHLOSS CHENONCEAU

Frankreich

Das 1513 erbaute Schloss Chenonceau ist ein Wasserschloss im französischen Ort Chenonceaux in der Region Centre-Val de Loire. Als Château des Dames (Damenschloss) ist es als bekanntestes Loire-Schloss in die Geschichte Frankreichs eingegangen und zurzeit mit rund 800.000 Besuchern pro Jahr das meistbesuchte Loire-Schloss Frankreichs.



SCHLOSS VERSAILLES

Frankreich

Von Ludwig XIII. im Jahr 1623 als Jagdschloss angelegt, verwandelte sein Sohn, der Sonnenkönig Ludwig XIV., Versailles in ein prunkvolles Märchenschloss mit 1.300 Zimmern und einem über 90 Hektar großen Park samt etwa 1.400 Fontänen. Seit 1979 gehört der Prachtbau, der als Paradeschloss schlechthin angesehen wird, zum UNESCO-Weltkulturerbe und gilt mit seinem großen Park als das weltweit wohl bekannteste Schloss überhaupt. Versailles ist damit Vorbild für zahlreiche Schlossbauten auf der ganzen Welt. In der Umgebung kann man bei allerdings beachtlichem Preisniveau lokale französische Köstlichkeiten und nicht zuletzt den bekannten Loire-Wein genießen.



SCHLOSS STUPINIGI

Italien

Das Schloss von Stupinigi beeindruckt Besucher durch seine Größe und seine pompöse Inneneinrichtung. Der 1729 von dem Barockarchitekten Filippo Juvarra begonnene Bau steht mit den anderen Schlössern des Savoyen-Adelsgeschlechts daher nicht umsonst auf der Welterbe-Liste der UNESCO.

PALÁCIO NACIONAL DA PENA

Portugal

Rund 20 Kilometer Luftlinie trennen den Luftkurort Pena und das Stadtzentrum von Lissabon. Der auf dem Monte da Pena gelegene, großzügig angelegte Schlosspalast ist eines der herausragenden Beispiele in Portugal für das Wiederaufleben der Romantik im 19. Jahrhundert.



NEUSCHWANSTEIN

Deutschland

In der Gemeinde Schwangau im südlichen Bayern liegt das Schloss Neuschwanstein, das mit rund 1,4 Millionen Besuchern im Jahr zu den meistbesuchten Schlössern der Welt zählt. König Ludwig II. hatte es in den 80er-Jahren des 19. Jahrhunderts bauen lassen, um sich aus der Öffentlichkeit zurückzuziehen. Er starb allerdings, bevor der Bau des Märchenschlosses vollendet werden konnte. Heute ist der Schlosspark vollständig für Besucher geöffnet.



SCHLOSS CHARLOTTENBURG

Deutschland

Die bedeutendste Schlossanlage der preußischen Könige und deutschen Kaiser in Berlin verdankt ihren Namen ihrer Bauherrin, die im Alter von nur 36 Jahren kurz nach der Fertigstellung 1699 verstarb. Ab 1740 machte Friedrich der Große Schloss Charlottenburg zu seiner Residenz, heute ist das Anwesen eine Touristenattraktion.



SCHLOSS SANSSOUCI

Deutschland

Unter der Leitung von Georg Wenzeslaus von Knobelsdorff von 1745 bis 1747 nach den Vorgaben des Königs errichtet und eindeutig vom französischen Schloss Versailles beeinflusst, war die Sommerresidenz von Friedrich dem Großen vor allem privaten Dingen vorbehalten. Das einstöckige Schloßchen und der reizende Park zählen seit 1990 zum UNESCO-Welterbe.

LEEDS CASTLE

England

Als das schönste Schloss der Welt wird Leeds Castle auf der Homepage angepriesen. Inmitten einer schönen Garten- und Parklandschaft mit Burggraben wurde das weitläufige Schloss bereits 857 errichtet. Heute ist der Palast in der Grafschaft Kent eine echte Sehenswürdigkeit und eine unverzichtbare Einnahmequelle für die lokale Wirtschaft.





Leicht, gesund und superlecker

Einfache und schnelle Rezepte aus Asien

In den asiatischen Ländern wird vielseitig gekocht. Die Fülle an Rezepten ist groß, aber eines eint die Küchentradition in China, Japan, Thailand und Indien: Gemüse ist fast immer dabei. Auch Aromen, Kräuter und Gewürze spielen eine Hauptrolle. Die asiatische Küche ist sehr bekömmlich und gerade die zahlreichen Gewürze und Kräuter machen die Gerichte gut verträglich. Die Schärfe lässt sich ja variieren und an den eigenen Geschmack anpassen. Fett und Öl werden nur in einem geringen Maß verwendet, oft wird gedämpft statt gebraten.

Die besten Voraussetzungen für leichte und gesunde Rezepte.

Knackiges Gemüse mit Hähnchen aus dem Wok

Zutaten für vier Personen:

- 3 Hähnchenbrustfilets à etwa 180 g
- 200 Gramm Karotten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 300 Gramm frische Ananas
- 3 kleine rote Zwiebeln
- 3 Stängel Koriander
- 1,5 Esslöffel Öl
- 5 Esslöffel Sojasauce
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1** Das Hähnchenfleisch kurz kalt abspülen, trocken tupfen und danach in schmale Streifen schneiden.
- 2** Die Karotten schälen und in Stifte hobeln, die Paprika putzen und in schmale Streifen schneiden, die Ananas in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Den Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

3 Im Wok (oder in einer großen Pfanne) Öl erhitzen, das Hähnchenfleisch von allen Seiten anbraten, anschließend herausnehmen und warm stellen.

4 Karotten, Paprika, Zwiebeln und Ananas nacheinander im Wok anbraten. Durch die klein geschnittenen Stücke ist alles rasch gar, die Karotten benötigen trotzdem ein wenig mehr Zeit als die weiteren Zutaten.

5 Nun alles inklusive Hähnchenfleisch in den Wok geben, zusammen erhitzen und die Sojasauce unterrühren.

6 Mit Salz und Pfeffer würzen, die Korianderblättchen darüberstreuen.

Dazu passt Reis, die Gemüse-Hähnchen-Pfanne schmeckt aber auch pur. Wer keinen Koriander mag, kann stattdessen glatte Petersilie verwenden.



Frischer Glasnudelsalat mit Mango und Räuchertofu



Zutaten für vier Personen:

200 Gramm Glasnudeln
 350 Gramm geräucherter Tofu
 1 große Möhre
 1 Bund Lauchzwiebeln
 1 Mango
 1 Bund Koriander
 3 Knoblauchzehen
 ca. 2 cm Ingwer
 2 Limetten
 80 Gramm gesalzene, geröstete Erdnüsse
 2 Esslöffel Öl
 2 Esslöffel brauner Zucker
 6 Esslöffel Sojasauce
 Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1 Den Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln, die Erdnüsse grob hacken.
2 Das Öl erhitzen, den Tofu anbraten, bis er sanft gebräunt ist. Dann Knoblauch und Ingwer mitbraten.

3 Den braunen Zucker darüberstreuen, alles leicht karamellisieren lassen. Mit Sojasauce ablöschen, Pfanne zur Seite stellen.

4 Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, einen halben Teelöffel Salz dazugeben, fünf Minuten quellen lassen.

5 Glasnudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

6 Die Limetten auspressen.

7 Die Glasnudeln mit Tofu und Limettensaft vermischen.

8 Die Möhre schälen, waschen und fein raspeln, die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

9 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und anschließend in feine Streifen schneiden.

10 Mango, Lauchzwiebelringe und Möhrenstreifen unter die Glasnudeln mischen, den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen.

Leichtes Fischcurry mit Tomaten

Zutaten für vier Personen:

800 g Fischfilet vom Kabeljau oder Heilbutt
 4 vollreife Tomaten
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 ca. 2 cm Ingwer
 2 Esslöffel Öl
 1 Esslöffel Fischesauce
 1 Teelöffel brauner Zucker
 1 Bund Koriander
 2 Stängel Zitronengras
 1 Esslöffel Kurkumapulver
 1 Esslöffel edelsüßes Paprikapulver
 Salz

Zubereitung:

1 Das Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden, in einer Schüssel mit Salz und Kurkuma gut vermischen.
2 Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten. Das Fruchtfleisch der Tomaten fein würfeln.
3 Die Zwiebeln abziehen, hacken und anschließend am besten im Mörser zerstampfen (es soll eine Art Zwiebelmasse entstehen).

4 Knoblauch und Ingwer schälen, sehr fein hacken oder reiben.

5 Das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin hellbraun dünsten, Knoblauch und Ingwer dazugeben.

6 Paprikapulver, Tomaten und Fischesauce hinzufügen, zwei Minuten köcheln lassen.

7 Das Zitronengras waschen und in Stücke schneiden.

8 Nun die Fischstücke und das Zitronengras in den Topf oder die Pfanne geben, Hitze reduzieren.

9 Nach zwei Minuten den Fisch umdrehen, bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

10 Das Zitronengras entfernen, den gewaschenen und gehackten Koriander darüberstreuen.

Dazu passt Reis, aber auch gedämpfte Kartoffeln schmecken zum Fischcurry – nicht original asiatisch, aber sehr lecker!



Dies & Das



Paprika hilft beim Abnehmen

Die gesunde Schote ist eine wahre Vitamin-C-Bombe. Schließlich enthält eine Paprika etwa so viel organische Verbindungen wie fünf Orangen! Das Essen von Paprika dient daher der Stärkung der Immunabwehr und hilft gegen Stress. Weil Vitamin C aber auch an dem Verbrennen von lästigen Fettpolstern beteiligt ist, hat der Genuss von Paprika noch einen anderen wünschenswerten Effekt: Er unterstützt beim Abnehmen. Zudem regt der Verzehr die Verdauung an, fördert die Durchblutung und strafft das Bindegewebe. Wer also von einer Bikini-Figur träumt, sollte sich mit den gesunden roten, grünen und gelben Schoten eindecken und statt eines Schokoriegels zwischendurch lieber mal an einer Paprika knabbern.



Wieso sagt man eigentlich: Etwas hat Hand und Fuß?

Fast jeder hat es schon einmal gesagt: „Dieses Vorhaben hat Hand und Fuß!“ Gemeint ist, etwas, das gut durchdacht und damit tauglich ist. Diese Redensart hat ihren Ursprung im Mittelalter. Da die medizinische Versorgung viel schlechter war als zu heutigen Zeiten, stand ein gesunder Körper für Überlebensfähigkeit. Fehlende Gliedmaßen bedeuteten dagegen ein erhöhtes Sterberisiko. Zudem wurde das Abhacken von Händen und Füßen in vielen Gesellschaften als Bestrafung für

diverse Vergehen angewandt. Ein männlicher Amputierter konnte häufig nicht mehr reiten oder mit dem Schwert kämpfen. Er war also untauglich. Ab dem 16. Jahrhundert wurde die Redensart dann langsam im übertragenen Sinn verwendet.

Wie viel und was man trinken sollte

Schwindelgefühle, Kopfweg, Übelkeit und Konzentrationsstörungen – fast jeder kennt diese Symptome. Doch häufig werden sie gar nicht mit der naheliegendsten Lösung in Verbindung gebracht: mehr zu trinken! Denn ein Mangel an Flüssigkeit kann genau diese Beschwerden auslösen. Je nach Körpergröße sollten dem Körper täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zugeführt werden. Die beliebten Softdrinks sind aufgrund ihres hohen Zuckergehalts allerdings wenig geeignet. Ideale Durstlöcher dagegen sind ungesüßte Fruchtsäfte, kühler Tee oder klares Wasser.



Warum sind manche Dinge keinen Pfifferling wert?

Heute ist der Pfifferling ein äußerst beliebter Speisepilz. In vielen hochpreisigen Restaurants dürfen einschlägige Gerichte während der Saison nicht fehlen. Warum also sagt man, etwas Unnützes oder Schadhafes sei keinen Pfifferling wert oder: Ich gebe keinen Pfifferling darauf? Das hat etwas mit der Häufigkeit des pfeffrig duftenden Pilzes zu tun. Zu früheren Zeiten waren die Wälder nach regnerischen Perioden voll mit Pfifferlingen. Durch die großen Mengen verlor der eigelbe Pilz nach und nach an Wert und war bald für einen Spottpreis zu haben. Seit dem 16. Jahrhundert bezeichnet die Redewendung also etwas Wertloses.

Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Darmleiden bei Frauen

Warum der weibliche Körper häufiger betroffen ist und was Sie tun können



Künstlicher Darmausgang

Wie das Leben lebenswert bleibt



Völlerei in der Weihnachtszeit

Den Darm trotzdem gesund halten



Blasenschwäche

Was tun bei Inkontinenz?



Winterfitness

Das beste Training bei Minusgraden



Endlich wieder gut schlafen!

Strategien für eine erholsame Nacht

Impressum

Herausgeber

Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

Redaktion

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

Anzeigenleitung

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

Designkonzept & Realisation

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

Druck

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

Verlag

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

Erscheinungsweise

4x im Jahr

Druckauflage

50.000 Exemplare

Piktogramme/Icons

thenounproject

Bildnachweise

©iStock.com: Lisovskaya, freeskyline, Olga_Danylenko, krzych-34, stockcam, Nellmac, PeopleImages, marvinh, letterberry, byheaven, lavendertime, mashuk, mino-andriani, wakila, orinoco-art, LucaLorenzelli, yuran-78, vichie81, p_ponomareva, Lisovskaya, SolStock, PavelKriuchkov, Kittisak-Jirasittichai, dragana991, FotoDuets, Sofia Zhuravets, LightFieldStudios, teelesswonder, sefa ozel, bunditinay, Milena Shehovtsova, anneelevan, asab974, Cecilie_Arcurs, Svetlana-Cherruty, sorincolac, Penelope Graßhoff, LuffyKun, Natalia Lavrenkova, laimdota, Liia Galimzianova, Vladislav Zolotov, izkes, freeskyline

©shutterstock: Stavrida, Romariolen, matuska

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im November 2020!



KRAFT SPENDEN • MUT MACHEN • GLÜCK SCHENKEN

Das Leben mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) erfordert Kraft, Mut und Ausdauer.

CHRONISCH GLÜCKLICH e.V. unterstützt Dich auf Deinem Weg, die Erkrankung anzunehmen, mit ihr einen neuen Alltag zu finden und chronisch glücklich zu werden.

ERFAHRUNG TEILEN • PERSPEKTIVE ERWEITERN • GLÜCK FINDEN

Die gezielten Angebote und Projekte von **CHRONISCH GLÜCKLICH e.V.**

- helfen bei der Alltagsbewältigung und Krankheitsakzeptanz,
- sorgen für Vernetzung von Betroffenen und fördern den Austausch,
- schaffen öffentliche Aufmerksamkeit und klären über CED auf.



www.chronisch-gluecklich.de



News auf **Facebook**



Blog unter www.evaescam.com



Podcast auf www.podcast.de oder **iTunes**



**CHRONISCH
GLÜCKLICH e.V.**

VEREIN ZUR FÖRDERUNG
DER LEBENSQUALITÄT
CHRONISCH ERKRANKTER