

# BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

## MAGENKREBS

Vorsorge und Früherkennung sind entscheidend

## DARMFLORA AUSSER TAKT

Welchen Einfluss Antibiotika haben

## REIZMAGEN

Was tun, wenn es im Bauch brennt?

## ERNÄHRUNG

Ernährungsmythen unter die Lupe genommen

## OPTIMISMUS

Entdecken Sie den Optimisten in sich

Ihr Exemplar  
ZUM MITNEHMEN!

[WWW.BAUCHMOMENT.DE](http://WWW.BAUCHMOMENT.DE)



# Auch dein Bauchgefühl kann Kopfsache sein.

Mittlerweile weiß ich, wie wichtig  
Entschleunigung bei einer chronisch-  
entzündlichen Darmerkrankung ist.  
Denn bei Stress redet mein Darm  
direkt Klartext mit mir.

Und wann fängst du an,  
Klartext zu reden?

Jetzt mehr erfahren:  
**meineCED.de**





# Liebe Leserin, lieber Leser,

30 Prozent der Deutschen sind mehr oder weniger häufig von diesen Beschwerden betroffen. Ursache könnte ein sogenannter Reizmagen sein. Wir geben Ihnen wertvolle Hintergrundinformationen und Antworten auf Fragen rund um die Erkrankung.

Neben diesen Themen beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe von *Bauchmoment* mit der Darmflora und damit, welchen Einfluss Antibiotika auf die Darmgesundheit haben. Denn auch wenn diese krank machenden Bakterien erfolgreich beseitigen werden können, so können sie auch negativen Einfluss auf die Gesundheit wichtiger Bakterien im Darm haben. Wir geben Ihnen hilfreiche Informationen an die Hand. Außerdem klären wir über das wichtige Thema Magenkrebs auf. Hier sind Vorsorge und Früherkennung das A und O, denn es gilt, die Krankheit so schnell wie möglich zu diagnostizieren, um sie erfolgreich behandeln zu können!

Mit dem aktuellen Heft halten Sie auch unsere Sommerausgabe in den Händen. Damit Sie die warmen Sonnenstrahlen gesund und

mit viel Freude genießen können, erfahren Sie, welche Lebensmittel bei Hitze helfen – und welche leckeren Rezepte in Windeseile auf dem Grill zubereitet werden können. Damit das leckere Essen im Anschluss nicht auf den Hüften verweilt, haben wir Ihnen die besten Fitness-Apps zusammengestellt – so können Sie mit Ihrem Smartphone jederzeit und an jedem Ort ein an Ihr persönliches Fitnesslevel angepasstes Workout durchführen. Weiterhin möchten wir Ihnen die schönsten Sehenswürdigkeiten in Deutschland näherbringen – denn auch die Heimat eignet sich hervorragend für erholsame Auszeiten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Bleiben Sie gesund – und genießen Sie die herrliche, warme Jahreszeit.

**Ihre Vanja Unger**

es gibt kaum etwas Unangenehmeres als Übelkeit und Erbrechen. Fast jeder wird in seinem Leben mehrmals von Beschwerden geplagt, die einem buchstäblich das Essen hochkommen lassen. Häufig sind sie jedoch harmlos und können selbst in den Griff bekommen werden. In dieser Ausgabe klären wir darüber auf, wann die Symptome harmlos sind, wie man sie selbst lindern kann und wann lieber ein Arzt aufgesucht werden sollte.

Leiden Sie unter Magenschmerzen, Magenbrennen, Völlegefühl und Schmerzen im Oberbauch? Dann sind sie nicht allein: Rund



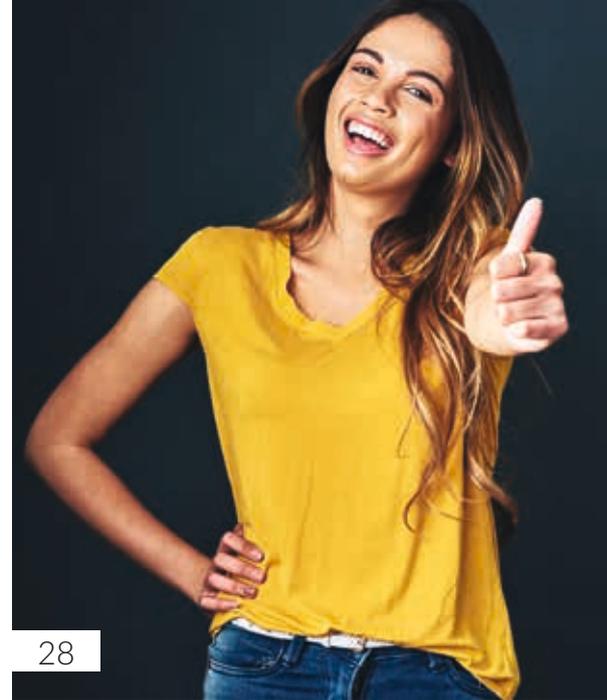
08



14



34



28

- 06 **Wissenswertes**  
Rund um die Körpermitte

## Wissen

- 08 **Magenkrebs**  
Früherkennung und Vorbeugung sind entscheidend
- 12 **So funktioniert Verdauung**  
Die Reise der Nahrung durch den Körper
- 13 **Schon gewusst?**  
Sechs Fakten über das Verdauungssystem, die garantiert überraschen
- 14 **Darmflora und Antibiotika**  
Zwiespältige Nachbarschaft

## Ratgeber

- 17 **Diagnose Reizmagen**  
Wenn der Magen brennt
- 21 **Ernährungsmythen**  
unter die Lupe genommen

- 22 **Warum wir erbrechen**  
– und was wir dagegen tun können
- 24 **Ich packe meinen Koffer und nehme mit...**  
Das gehört in die Reiseapotheke
- 26 **Hitze adé**  
Diese Lebensmittel helfen
- 28 **Optimismus lernen**  
Das Leben positiv nehmen

## Leben

- 32 **Sport an jedem Ort**  
Die besten Fitness-Apps im Überblick
- 34 **Reiseland Deutschland**  
Wo ist es am schönsten?
- 38 **Zeig her deine Füße!**  
Auf gepflegten Sohlen durch den Sommer
- 40 **Es ist angerichtet**  
Schnelle und raffinierte Gerichte vom Grill
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau/Impressum**

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

# fructonorm

Nahrungsergänzung bei Fructoseintoleranz & Fructosemalabsorption

## Nährstoffmangel durch Fructoseintoleranz und Fructosemalabsorption

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

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

## Optimale Nährstoffversorgung bei Fructoseintoleranz

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

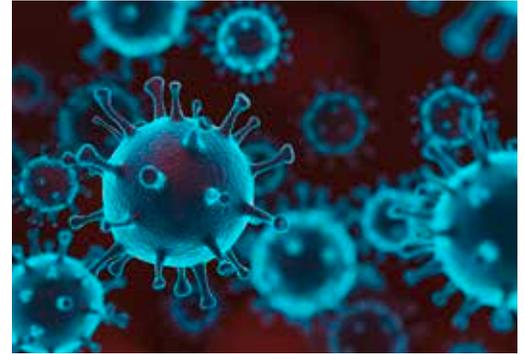


# Wissenswertes

## Rund um die Körpermitte

### Erste Symptome für COVID-19 im Magen-Darm-Trakt?

Mediziner beschreiben COVID-19 als eine Erkrankung der Atemwege. Einer aktuellen Studie des Brigham and Women's Hospitals in Boston zufolge können sich die ersten Symptome aber durch Beschwerden im Magen-Darm-Trakt äußern. In der Bostoner Studie untersuchten die Wissenschaftler Erwachsene, die mit einer Coronavirus-Infektion in das Krankenhaus eingeliefert wurden. Zwei Drittel der Patienten berichteten über mindestens ein gastrointestinales (den Magen-Darm-Trakt betreffendes) Symptom. Ein Drittel von ihnen klagte über Appetitlosigkeit, ein weiteres Drittel über Durchfall und der Rest kämpfte mit Übelkeit. Auch aus China gibt es Berichte, die diese Anzeichen bei der Hälfte aller Patienten beschreiben.



### Hygiene bester Schutz vor Magen-Darm-Erkrankungen

Viele Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts werden von Bakterien, Pilzen oder Viren ausgelöst. Manche dieser schädlichen Keime fühlen sich besonders auf Lebensmitteln wohl. Gerade Nahrung mit großer Oberfläche bietet viel Platz für Krankheitserreger. Ebenso finden sich diese vermehrt auf rohem Fleisch. Durch einfache Hygienemaßnahmen kann das Risiko der Ansteckung über Lebensmittel deutlich reduziert werden. Je frischer ein Nahrungsmittel ist, desto geringer ist seine Belastung mit Keimen. Davon profitieren besonders Kleinkinder, Säuglinge oder ältere Menschen. Obst und Gemüse benötigen eine luftige Verpackung und sollten vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden. Weiterhin ist es hilfreich, beim Transport die Kühltette nicht zu unterbrechen.

### Nahrungspausen für einen gesunden Darm

Ein gesunder Darm und eine funktionierende Darmflora sind die Basis für körperliches Wohlbefinden. Welche Rolle die Ernährung dabei spielt, zeigt ein Blick in die Vergangenheit: Untersuchungen des berühmten Ötzi zeigten, dass in dessen Darm viele gesunde Bakterienarten lebten. Dies führen Wissenschaftler auf die damalige Zufuhr von natürlicher Nahrung aus Pflanzen und Wild sowie größere Essenspausen zurück. Isst man dagegen häufig und ungesund, so wird hauptsächlich das Wachstum von schnell verstoffwechselnden Bakterien gefördert. Deshalb kann es empfehlenswert sein, regelmäßig zu fasten und auf natürliche Lebensmittel zu setzen, um das reibungslose Funktionieren der Verdauung zu gewährleisten.





## Stillen schützt vor Viren in Babys Darm

Forscher wissen schon lange: Muttermilch ist die beste Nahrung für Neugeborene. Nun fanden Wissenschaftler der Universität von Pennsylvania heraus, dass sie auch dabei hilft, den Darm der Säuglinge virenfrei zu halten. In einer Untersuchung nahmen die Forscher Stuhlproben von neugeborenen Babys und wiederholten diesen Vorgang nach vier Monaten, in denen häufig Nahrung zusätzlich zur Muttermilch zugefüttert wurde. Das Ergebnis: Bei der ersten Messung war der Darm der Neugeborenen frei von Viren. Vier Monate danach tummelten sich darin dagegen bereits verschiedene Typen von Krankheitserregern. Die Forscher setzten das Auftreten der Viren mit der Art der Fütterung der Babys in Beziehung. Daraus ergab sich, dass Säuglinge während der Stillzeit weniger Viren im Darm aufwiesen.

## Genveränderung kann Pankreatitis auslösen

Eine chronische Pankreatitis ist eine dauerhafte Entzündung der Bauchspeicheldrüse. Diese Erkrankung steht unter anderem in Zusammenhang mit jahrelangem Zigaretten- oder Alkoholkonsum. Auch Menschen, die erhöhte Kalzium- und Fettwerte aufweisen oder spezielle Medikamente einnehmen, können betroffen sein. Forscher der Technischen Universität München haben nun zusammen mit anderen deutschen, japanischen und französischen Kollegen entdeckt, dass eine spontane Veränderung eines Kanals in der Zellmembran an dem Entstehen der Erkrankung beteiligt ist. Durch die Mutation kommt es zu einer Entzündung und einer Umwandlung des Gewebes der Bauchspeicheldrüse. Diese wichtige Entdeckung zeigt einen Angriffspunkt für neuartige Therapien.

## Durch Entgiftung der Leber Bauchfett verlieren

Mediziner betrachten die Leber als Reinigungszentrale des Körpers. Denn da die Leber Giftstoffe aus dem Gewebe und Blut abtransportiert, ist sie zentral am Funktionieren des Stoffwechsels beteiligt. Klappt dieser Prozess reibungslos, schmelzen Fettpölsterchen rasch. Ist sie belastet, wie beispielsweise durch regelmäßige Medikamenteneinnahme, Alkoholkonsum oder den Verzehr von fettreichem Essen, wird dieser Prozess dagegen verlangsamt. Doch dem kann man entgegenwirken: Gönnst man dem lebenswichtigen Organ regelmäßig Pausen und entgiftet die Leber, arbeitet sie wieder effektiver und es ist einfacher, Bauchfett abzubauen. Dazu eignet sich der Verzehr von Avocados und Tomaten, da sie hochwirksame Antioxidantien beinhalten, sowie von hochwertigem Olivenöl. Auch Gurkensaft und grüner Tee können helfen: Sie wirken wie ein Straffungsmittel für die Leber.







# Magenkrebs

## Früherkennung und Vorbeugung sind entscheidend

Einen empfindlichen Magen hat der selbstständige Grafikdesigner Horst B. schon seit Monaten. Kein Wunder, denn der Stress im Büro, Überstunden und unregelmäßiges Essen schlagen auf den Magen. Erst als immer häufiger Übelkeit und Appetitlosigkeit hinzukommen, geht er zum Arzt.

Die beunruhigende Diagnose: Magenkrebs.

Wie Horst B. geht es vielen Menschen: Etwa 15.000-mal im Jahr wird in Deutschland die Diagnose Magenkrebs gestellt. Ein Schock für jeden Betroffenen, denn immer noch gilt das Magenkarzinom als schwer therapierbar und hält weltweit den dritten Rang bei der Krebssterblichkeit. Gleichzeitig werden Therapiemöglichkeiten intensiv erforscht, um neue Wege der Behandlung zu entdecken und erfolgreiche Therapieansätze zu effizienteren Behandlungen zu kombinieren. Die gute Nachricht ist: In den letzten beiden Jahrzehnten sind Erkrankungshäufigkeit und Sterblichkeit beim Magenkarzinom deutlich zurückgegangen. Betroffene müssen sich dennoch auf eine langwierige, intensive Therapie einstellen, deren Erfolg nicht von vornherein feststeht.

### **Was genau ist eigentlich Magenkrebs?**

Wie bei anderen Krebsarten auch fangen beim Magenkrebs Zellen an, sich unkontrolliert zu vermehren und Wucherungen (Tumore) zu bilden. Diese Tumore erfüllen keine Funktion für den Körper, verbrauchen aber Nährstoffe und Sauerstoff. Wenn sie größer werden, können sie die Funktion benachbarter Organe beeinträchtigen. Und schlimmer noch: Sie bilden keine abgegrenzten Zellhaufen wie gutartige (benigne) Tumore, sondern wachsen in umgebende Gewebe hinein und streuen Zellen aus, die im Blut- oder Lymphstrom oder der Gewebeflüssigkeit wandern und neue Tumore bilden können, die sogenannten Metastasen. Deshalb werden sie als bösartige (maligne) Tumore bezeichnet.





Je nachdem, von welchen Geweben die Tumorbildung ausgeht und wo sie liegen, unterscheidet man verschiedene Formen von Tumoren. Die mit etwa 95 Prozent häufigsten Magenkarzinome, die sogenannten Adenokarzinome, gehen vom Drüsengewebe der Magenwand aus. Aber auch Lymphknoten, Muskelzellen oder hormonproduzierende Zellen des Magens können Tumore bilden – sogenannte MALT-Lymphome, gastrointestinale Stroma-Tumore (GIST) oder neuroendokrine Tumore (NET).

#### **Wie entsteht Magenkrebs?**

Mehrere Faktoren stehen im dringenden Verdacht, die Entstehung von Magenkrebs zu fördern. Ernährung und Lebensweise, Alkohol- und Nikotinkonsum, vorangegangene Magenoperationen, aber auch Bakterien und Viren können die Magenschleimhaut schädigen und zu Entzündungen und Tumorbildungen führen. Ein höheres Risiko für Magenkarzinome kann auch vererbt werden: Eltern, Kinder und Geschwister von Magenkrebspatienten tragen laut Studien ein zwei- bis dreifach höheres Erkrankungsrisiko als der Bevölkerungsdurchschnitt. In Horst B.s Familie gibt es zwar keine bekannten Fälle – aber einige der Risikofaktoren erkennt er bei sich wieder. So steht zum Beispiel der häufige Verzehr von Grillfleisch oder stark gesalzenen Speisen auf der Liste der Verdächtigen, ebenso wie Rauchen und regel-

mäßiger Alkoholkonsum. Eine Untersuchung zeigt, dass außerdem eine große Anzahl eines bestimmten Mikroorganismus in Herrn B.s Magensaft vorkommt: das Bakterium *Helicobacter pylori*. Diese Mikrobe ist mit hoher Wahrscheinlichkeit oft an der Entstehung von Magenkrebs beteiligt. Insgesamt ist jedoch noch nicht abschließend geklärt, welche Umstände Magenkrebs auslösen. Die Forschung geht von einem multifaktoriellen Geschehen aus, bei dem viele Einflüsse nebeneinander das Risiko der Krebsentstehung erhöhen.

#### **Typische Symptome frühzeitig erkennen**

Es wäre sicher übertrieben, hinter jeder Appetitlosigkeit und jedem Magendrücken ein Karzinom zu vermuten. Einige wichtige Alarmzeichen hat Horst B. jedoch zu lange ignoriert. Der anhaltend empfindliche Magen – vor allem plötzlich auftretende Unverträglichkeiten gegen bestimmte Speisen oder häufige Magenschmerzen – kann auf ein Entzündungsgeschehen zum Beispiel durch *Helicobacter pylori* hinweisen. Hält ein solches Symptom länger an, ist eine ärztliche Abklärung unumgänglich. Gesellen sich andere Symptome hinzu wie

- Appetitlosigkeit
- Schmerzen im Oberbauch
- plötzliche Unverträglichkeit zum Beispiel von Fleisch

- schneller und unerklärlicher Gewichtsverlust
- Fieber
- Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- häufige Übelkeit, Sodbrennen, Völlegefühl
- blutiges Erbrechen oder Teerstuhl
- Wasseransammlungen im Bauch,

ist eine schnelle Untersuchung nötig, um den Verdacht einer Krebserkrankung entweder auszuräumen oder zu bestätigen – und gegebenenfalls sofort erste Therapiemaßnahmen einzuleiten. Je eher Magenkrebs erkannt wird, desto besser lässt er sich behandeln. Die Früherkennung ist daher eine wichtige Voraussetzung, um Magenkrebs erfolgreich zu therapieren.

#### **So wird ein Magenkarzinom diagnostiziert**

Die Diagnostik beginnt mit einer Befragung und einer körperlichen Untersuchung. Dabei werden zum Beispiel die Lymphknoten und der Bauch abgetastet, um Veränderungen zu finden. Wenn die Vorgeschichte, der Untersuchungsbefund und die Symptome den Verdacht auf ein mögliches Krebsgeschehen wecken, kann der Magen-Darm-Spezialist auf verschiedenen Wegen herausfinden, was im Magen vor sich geht. Der direkteste und einfachste Weg ist eine Magenspiegelung (Gastroskopie) mit Gewebeentnahme (Biopsie). Die Gewebeprobe wird im Labor unter-

Etwa  
**15.000**

Mal im Jahr wird in  
Deutschland die Diagnose  
Magenkrebs gestellt

sucht, um herauszufinden, ob Krebszellen oder Vorstufen von Krebszellen zu finden sind. Die Untersuchung der Gewebeprobe gibt auch Aufschluss, ob zum Beispiel eine *Helicobacter-pylori*-Infektion besteht. Darüber hinaus können auch Verfahren wie

- Ultraschall,
- Bluttests,
- Röntgenuntersuchungen und Computertomografien (CT) oder
- Knochenszintigrafien

eingesetzt werden, um ein vollständiges Bild zu liefern.

#### **Wie kann Magenkrebs behandelt werden?**

Die wichtigsten Behandlungsansätze bei einem Magenkarzinom sind auch heute noch die Chirurgie mit möglicherweise Chemotherapie sowie Strahlentherapie. Eine mögliche Heilung ist nur durch eine Operation zu erreichen.

Alle drei Verfahren haben sich in den letzten beiden Jahrzehnten verändert, vor allem was die Lebensqualität der Patienten während der Behandlung und die Kombination verschiedener Ansätze in einem flexiblen Therapiemanagement betrifft. Auch der verstärkte Einsatz der Immuntherapie lässt auf eine wirksamere Behandlung hoffen. Bei diesem Verfahren, das in Kombination mit den anderen Verfahren eingesetzt wird, sollen die Immunzellen des Körpers aktiviert werden, um Krebszellen vermehrt anzugreifen. Seit 2019 erforscht ein bundesweites Netzwerk von Krankenhäusern, koordiniert vom Universitätsklinikum Frankfurt, die Möglichkeiten der sogenannten intraoperativen hyperthermen Chemotherapie. Dabei wird die Bauchhöhle während einer Tumor-OP mit einer 42 Grad warmen, das Zellwachstum



## Unterstützen Sie Ihre Magengesundheit mit ein paar einfachen Tipps:

1. Reduzieren Sie den Genuss von stark gesalzenen und gewürzten, gepökelten oder geräucherten Speisen, rotem Fleisch und besonders Grillfleisch. Setzen Sie stattdessen verstärkt auf frisches Obst und Gemüse.
2. Verzichten Sie möglichst vollständig auf Nikotin und minimieren Sie Alkoholkonsum. Kaffee bleibt erlaubt, da er nach derzeitigem Wissensstand das Krebsrisiko nicht erhöht.
3. Treiben Sie regelmäßig Sport – dies senkt das Risiko für Magenkrebs messbar (EPIC-Studie, 1992–2000).
4. Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr, wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören (zum Beispiel wenn familiäre Häufungen vorliegen oder bei vorangegangener Magen-OP).
5. Essen Sie lieber 4 bis 5-mal täglich kleine Portionen als 2 bis 3-mal große – nehmen Sie sich dabei Zeit, genießen Sie das Essen und kauen Sie gründlich.
6. Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl: Nehmen Sie wahr, wenn Ihr Magen ungewöhnlich reagiert, und gehen Sie zum Arzt, wenn dies oft oder über einen längeren Zeitraum geschieht.
7. Lernen Sie ein Entspannungsverfahren! Stress führt häufig zu ungesundem Verhalten und kann durch bewährte Verfahren wie Yoga, Tai-Chi, autogenes Training oder Achtsamkeitstraining gut abgebaut werden.

hemmenden Lösung durchspült, um die Entstehung von Folgetumoren im Bauchraum zu verhindern und die Überlebenschancen des Patienten zu verbessern. Das Ergebnis: Fünf Jahre nach Therapiebeginn leben im Schnitt noch etwa ein Drittel der Betroffenen, nach zehn Jahren noch 32 % (Frauen) beziehungsweise 28 % (Männer). Hierbei muss man allerdings auch berücksichtigen, dass Magenkrebs vor allem im höheren Lebensalter auftritt – mit der höchsten Erkrankungshäufigkeit in den Siebzigern. So spielen in vielen Fällen noch andere Faktoren und Begleiterkrankungen eine Rolle. Grundsätzlich gilt: Je jünger der Patient und je früher der Krebs erkannt wird, umso besser sind die Überlebenschancen.



# So funktioniert Verdauung: Die Reise der Nahrung durch den Körper

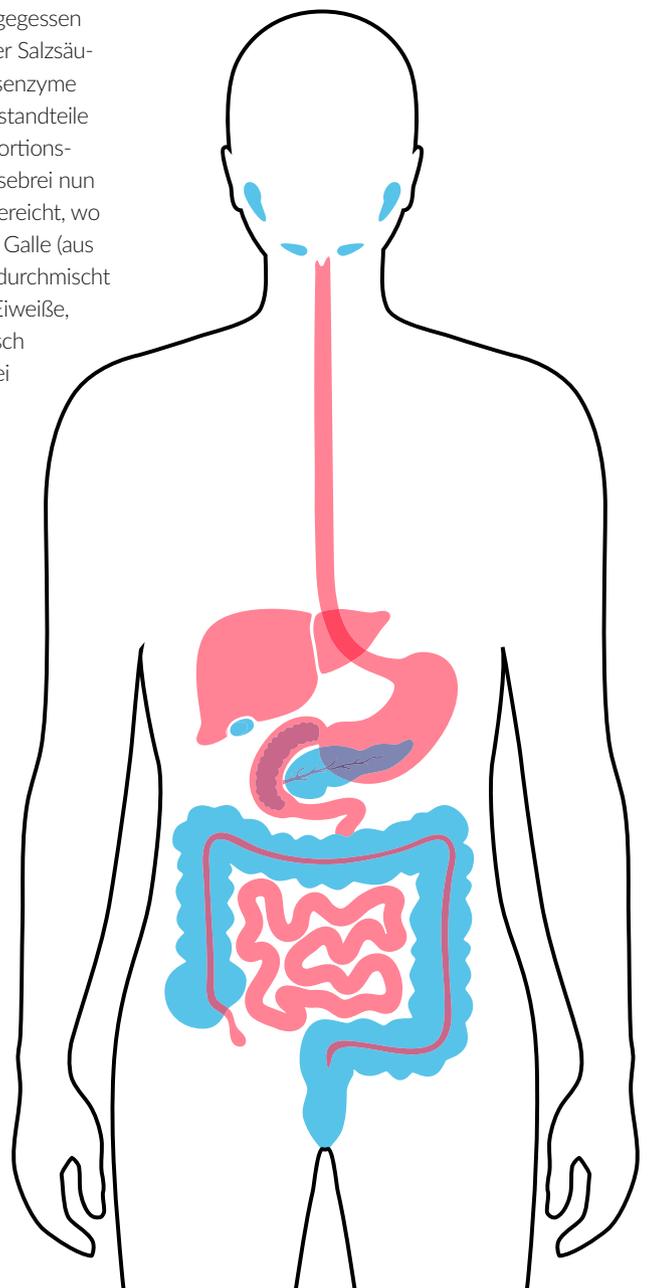
Brot, Pizza, Nudeln oder Fleisch – täglich nehmen wir die unterschiedlichsten Lebensmittel zu uns. Doch was geschieht eigentlich mit der Nahrung, die wir essen – und wie arbeiten unsere Verdauungsorgane dabei zusammen? *Bauchmoment* klärt auf.

Unsere Verdauung ist wie ein Konzert mit vielen Mitspielern, bei dem es auf jede Stimme ankommt. Wie ein langer, vielfach gewundener Muskelschlauch zieht sich unser Verdauungssystem durch den ganzen Körper. Die daran angeschlossenen Organe zerkleinern die Nahrung mechanisch und chemisch, sodass die für uns wichtigen Bausteine – Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, aber auch Mineralien, Vitamine und Spurenelemente – vom Darm aufgenommen werden können. Die Reise beginnt im Mund, wo die Zähne die Nahrung mechanisch zerkleinern. Speicheldrüsen produzieren Speichel, der dafür sorgt, dass die zerkaute Nahrung problemlos durch die Speiseröhre gleitet. Er enthält Enzyme, die die Nahrung auf die weitere Verarbeitung vorbereiten – zum Beispiel Ptyalin (Alpha-Amylase), das Kohlenhydrate wie Stärke chemisch zerkleinert. Auch die Mundflora, Millionen winziger Mikroben, die im Mund leben, hilft bei der Zersetzung der Nahrungsbestandteile.

Anschließend kommt die Speiseröhre zum Zug. Der etwa 20 bis 25 Zentimeter lange Muskelschlauch beginnt unterhalb des Kehlkopfes und leitet den Speisebrei nach dem Schlucken durch wurmartige Bewegungen, die sogenannte Peristaltik, zum Magen weiter. Das Essen rutscht also nicht einfach mit der Schwerkraft hinunter; sonst könnten wir nicht im Liegen essen oder trinken. Der Magen selbst ist ein etwa 20 Zentimeter langer, mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleideter Hohlmuskel mit jeweils einem ringförmigen Schließmuskel (Sphinkter) am oberen und unteren Ende. In ihm verweilt die Nahrung zwischen 30 Minuten und mehreren

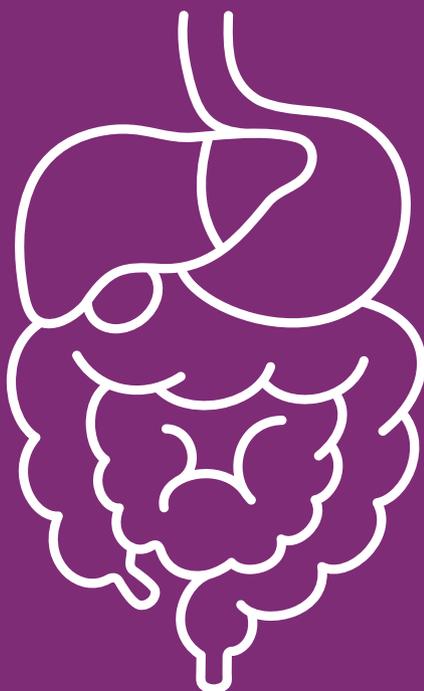
Stunden – je nachdem, was wir gegessen haben. Durch den Magensaft, der Salzsäure und verschiedene Verdauungsenzyme enthält, werden die Nahrungsbestandteile chemisch weiter aufgespalten. Portionsweise wird der vorverdaute Speisebrei nun an den Zwölffingerdarm weitergereicht, wo er kräftig mit Bauchspeichel und Galle (aus Bauchspeicheldrüse und Leber) durchmischt wird. Er enthält jetzt Stoffe, die Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate chemisch zerkleinern – ein Vorgang, der bei der weiteren Passage durch den Darm andauert.

Danach befördert die Peristaltik des Zwölffingerdarms den mittlerweile recht flüssigen Speisebrei in den nächsten Abschnitt des Dünndarms, das Jejunum (Leerdarm). In diesem etwa zwei Meter langen Darmabschnitt beginnt die Aufnahme (Resorption) von Wasser und Nährstoffen. Sie setzt sich in den anschließenden Abschnitten, dem Krummdarm (Ileum) und dem Dickdarm, fort. Als letzter Schritt werden die unverwertbaren Reste – ein Gemisch aus Wasser, Bakterien, Darmzellen und Nahrungsresten – als Kot (Fäzes) in den Enddarm verschoben. Die Dehnung der Darmwand, die dabei geschieht, empfinden wir dann als Stuhldrang.



# SCHON GEWUSST?

Sechs erstaunliche Fakten über das Verdauungssystem, die garantiert überraschen



## Starker Wasserfilter

Technisch gesehen kann der Dünndarm bis zu 20 Liter Wasser am Tag aufnehmen – weit mehr, als wir trinken oder mit der Nahrung aufnehmen.



## Immunspezialist Darm

Das darmeigene Immunsystem (GALT) ist das größte Teilsystem unserer Immunabwehr. Darmgesundheit ist damit auch Infektionsschutz.



## Verdauen ist Muskelarbeit

Nicht nur der Nahrungstransport wird durch die Organmuskulatur der Darmwand bewerkstelligt: Auch viele Verdauungssekrete (Bauchspeichel, Galle) werden durch Muskelkontraktionen der Sekretdrüsen ausgeschüttet.



## Erfolgsmodell der Evolution

Magenähnliche Organe gibt es schon bei sehr einfachen Organismen seit mehr als sechshundert Millionen Jahren. Damit ist der Magen entwicklungs geschichtlich bedeutend älter als das Herz oder die Lunge.



## Tennisplätze im Bauch

Die Oberfläche des gesamten Darms beträgt bei einer Länge von etwa fünf Metern 400 bis 500 Quadratmeter – das entspricht einer Fläche von ungefähr 20 mal 25 Metern oder etwa zwei Tennisplätzen.



## Das Bauchgehirn gibt es wirklich

100 bis 150 Millionen Nervenzellen bilden das sogenannte Enterische Nervensystem (ENS) des Verdauungssystems. Es reguliert die Verdauungstätigkeit und ist strukturell ähnlich aufgebaut wie das Gehirn. Denken tun wir freilich nicht damit.

# Darmflora & Antibiotika

Zwiespältige Nachbarschaft



Eine gesunde Darmflora ist ein kostbares Gut, denn sie trägt entscheidend zu unserer Gesundheit bei. Erkranken wir dennoch, heißt es aufgepasst. Denn greifen wir zu einem Antibiotikum, das den krank machenden Bakterien zu Leibe rücken soll, können wir uns Beschwerden einhandeln. Der Grund: Antibiotika greifen auch unsere nützlichen Darmbakterien an.

#### **Unser Darm – Gesundheitsschmiede mit eingespieltem Team**

Mit seiner Länge von rund acht Metern und seinen Milliarden von Bakterien beeinflusst der Darm unermüdlich zahlreiche körperliche Prozesse. Seine Bedeutung nicht nur für die Verdauung, sondern generell für unser Wohlergehen wurde in den vergangenen Jahrzehnten zunehmend erkannt. 80 Prozent unserer Immunzellen sind im Darm zu Hause, bis zu 1.000 verschiedene Bakterienstämme besiedeln ihn. Sie sorgen in ihrer Vielfalt für optimale Abläufe in unserem Organismus und übernehmen existenzielle Aufgaben für unsere Gesundheit. Neben ihrer Fähigkeit, zur Verdauung und zur Nährstoffaufnahme beizutragen, können sie noch viel mehr. Sie produzieren wichtige Vitamine, regen das Immunsystem an und tragen zum Schutz vor krankheitserregenden Keimen bei.

#### **Antibiotika – Helfer und Angreifer zugleich**

Antibiotika sind hochwirksame Arzneimittel. Bei bakteriell bedingten Krankheiten wie etwa Harnwegsinfekten, Mittelohrentzündungen oder Hirnhaut- und Lungenentzündungen profitieren wir von ihrer schnellen Wirkung. Gezielt und sinnvoll eingesetzt, können sie schwere Erkrankungen bekämpfen. Der Einsatz von Antibiotika ist in manchen Krankheitssituationen unumgänglich. Er sollte aber mit Vorsicht und Bedacht vorgenommen werden.

Der Begriff „Antibiotikum“ entstammt dem Griechischen. Übersetzt bedeutet er „gegen das Leben“. Gemeint sind damit jene Krankheitskeime, die gezielt durch die Medikamentengabe zerstört werden sollen. Durch

genau diesen abtötenden Effekt sterben aber neben den schädlichen Bakterien auch die nützlichen ab. So gerät nach der Einnahme von Antibiotika häufig die Darmflora kräftig aus der Balance. Oft deuten unangenehme Symptome wie Bauchschmerzen und Durchfall darauf hin.

#### **Balance im Darm – Störungen durch Antibiotika**

Durch die Schädigung der gesundheitsförderlichen Darmbakterien können sich Symptome wie Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfall entwickeln. Oft verschwinden sie nach Absetzung der Medikamente wieder und der Darm regeneriert sich. Durch die Beeinträchtigung können sich aber auch chronische Störungen im Körper festsetzen.

Ein Beispiel unter vielen ist das Reizdarmsyndrom, eine Funktionsstörung des Darms mit Blähungen, Bauchschmerzen und unregelmäßigem Stuhlgang. Das

Dilemma besteht darin, dass nach einer erfolglosen Behandlung dieses Syndroms oft Antibiotika dagegen eingesetzt werden. Patientinnen und Patienten, die wegen einer Antibiotika-Therapie an einer geschädigten Darmflora leiden und ein Reizdarmsyndrom entwickeln, erhalten unter Umständen erneut Antibiotika verabreicht. Ein Teufelskreis entsteht. Die schon gestörte Darmflora wird noch weiter geschädigt. Daher ist es angesagt, die Ursachen für derartige Symptome sorgfältig zu ergründen.

#### **Veränderter pH-Wert – Hefepilze machen sich breit**

Die vielen verschiedenen Bakterienstämme in unserer Darmschleimhaut sind wichtig für das gesunde Funktionieren unseres Organismus. Eine Antibiotika-Behandlung vernichtet die krankheitsverursachenden Bakterien, aber sie schädigt auch andere Mikroorganismen.

Die Zusammensetzung der Darmflora





## Der Begriff Antibiotikum

entstammt dem Griechischen  
und bedeutet übersetzt:  
„gegen das Leben“.



verändert sich. Liegt der pH-Wert in einem gesunden Darm bei 6 bis 6,5, so befindet er sich nach einer Antibiotika-Therapie oft weit darüber. Neben Durchfall können Hautausschläge die unangenehme Folge sein. Die sogenannten Milchsäurebakterien im Darm verhindern im Normalfall die Ausbreitung von Hefepilzen. Eine Antibiotika-Therapie zieht diese Milchsäurebakterien in Mitleidenschaft. Steuern wir nicht rechtzeitig dagegen, entwickelt sich daraus häufig eine Scheidenpilzinfektion.

Wenn ein Antibiotikum zum Einsatz kommt, unterscheidet man zwischen Breitspektrum-Antibiotika und Schmalspektrum-Antibiotika. Die Medikamente mit einem schmalen Spektrum wirken gezielt gegen spezielle Bakteriengruppen. Antibiotika mit einem breiten Wirkungsspektrum kommen dann zum Einsatz, wenn man gegen eine Vielzahl verschiedener Bakterien angehen möchte. Sie wirken sich durch ihren kom-

plexen Effekt deutlich schädigender auf die gesamte Darmflora und das Mikrobiom aus. Gerät das Mikrobiom aus der Balance, können Infektionskrankheiten, Diabetes und Übergewicht entstehen; auch neurologische und entzündliche Erkrankungen entwickeln sich. Dies bestätigt eine Studie aus dem Jahr 2018 des MDC (Max-Delbrück-Centrum für molekulare Medizin in Berlin). Zwar konnten die Forscher nachweisen, dass selbst nach der Einnahme von Breitspektrum-Antibiotika viele gesundheitsförderliche Darmbakterien überleben und sich die Darmflora wieder aufbaut, offenbar verschwinden aber bestimmte Bakterienarten auf Dauer, sodass sich die Vielfalt des Mikrobioms verkleinert.

### **Darmgesundheit – probiotische Ernährung ist angesagt**

Um nach einer Antibiotika-Therapie den Aufbau der Darmflora zu fördern, kann eine sogenannte probiotische Ernährung

hilfreich sein. Viele Milch- und Vollkornprodukte unterstützen den Darm.

Die probiotischen Lebensmittel wie Quark, Sauerkraut und Apfelessig enthalten lebende Mikroorganismen und sind somit ein echtes Geschenk für die Darmflora gerade, wenn sie angegriffen wurde. Alternativ sind neben diesen natürlichen Probiotika aus der täglichen Ernährung in der Apotheke auch probiotische Bakterienkulturen in Form von Pulvern und Kapseln erhältlich.





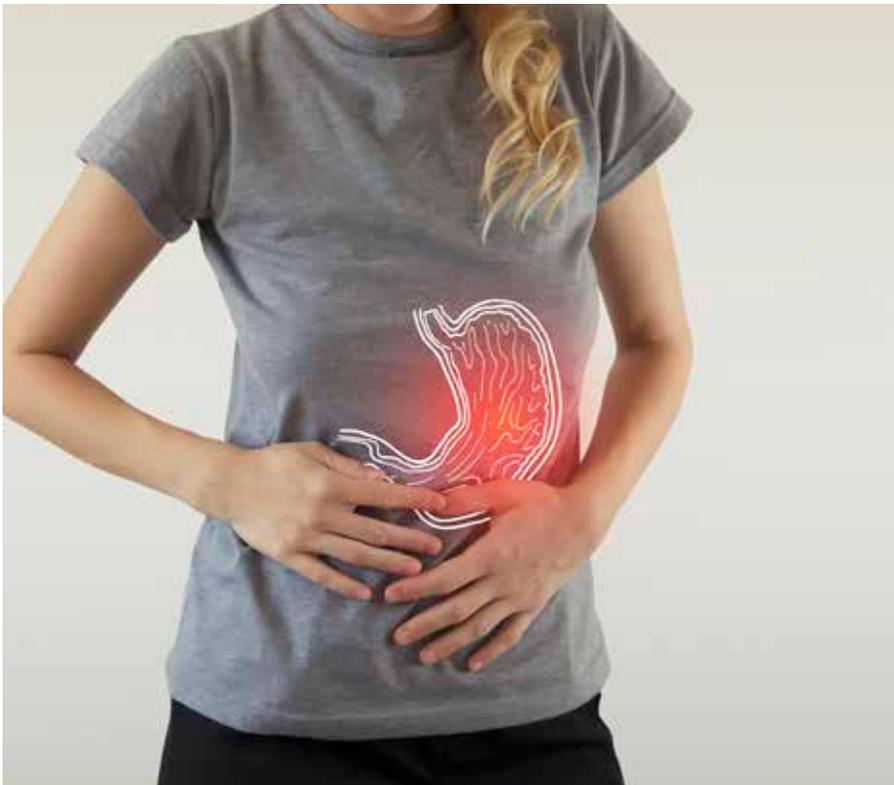
# Diagnose Reizmagen:

Wenn der Magen brennt





Brennt Ihnen etwas auf der Seele oder brennt es im Magen? Fast ein Viertel aller Deutschen hat Beschwerden mit dem Magen, für die es keine medizinische Erklärung zu geben scheint. Die Magenspiegelung bescheinigt, dass alles in Ordnung ist. Doch Magenschmerzen und Magenbrennen, Völlegefühl und Aufstoßen scheinen etwas ganz anderes zu sagen. Die Konsequenz: Der Patient ist in seinem Wohlfühl chronisch beeinträchtigt, was die Probleme im Oberbauch alles andere als besser macht. Hier könnte die Diagnose Reizmagen lauten. *Bauchmoment* hat für Sie zusammengefasst, was eigentlich ein Reizmagen ist und welche Möglichkeiten es gibt, um Sie und Ihren Magen wieder zu guten Freunden zu machen.



#### **Reizmagen kann vielfältige Symptome zeigen**

Ein Reizmagen sollte eigentlich besser als Reizmagensyndrom bezeichnet werden. Denn es handelt sich um eine ganze Palette von Störungen des Wohlbefindens, die ihre Quelle in der Magenregion haben. Magenschmerzen sind dabei ein Klassiker. Sie können bei leerem Magen, aber auch nach Mahlzeiten als krampfhaftes Zusammenziehen oder Völlegefühl auftreten. Auch der Reflux, das Zurückfließen von Magensaft in die Speiseröhre, gehört zu den Symptomen und ist die Ursache für lästiges Sodbrennen oder Aufstoßen. Nicht selten kann das auch den

Schlaf beeinträchtigen. Auch Übelkeit und Erbrechen können den Reizmagen begleiten. Appetitlos? Auch das kann ein Reizmagen mit sich bringen. Was auffällt: Die Symptome des Reizmagens und die von Erkrankungen, etwa der Magenschleimhautentzündung, sind ähnlich. Eine genaue Diagnostik durch den Magen-Darm-Spezialisten ist also wichtig.

#### **Bei dauerhaften Beschwerden einen Spezialisten aufsuchen**

Ein harmloses Magendrücken kann jeder einmal haben. Wer dafür die Ursache kennt – etwa ein üppiges Mahl, ein anstrengendes

Projekt am Arbeitsplatz oder den Streit mit der Freundin – ,kann den Arztbesuch erst einmal vermeiden. Wenn es sich allerdings um ein dauerhaftes Problem handelt, Hausmittel keine Wirkung zeigen, keine Ursache für das Magenproblem ersichtlich ist oder die Beschwerden sich eher verschlechtern, ist der Besuch bei einem Gastroenterologen, dem Spezialisten für Magen-Darm-Erkrankungen, ratsam. Er wird genau zu den Symptomen befragen, Untersuchungen wie eine Sonografie (Ultraschall) und Labortests durchführen und gegebenenfalls ein Medikament verschreiben. Bessern sich die Symptome nicht, schafft die Magenspiegelung Klarheit, ob im Magen eine Entzündung oder eine andere Erkrankung vorhanden ist. Auch Tests auf Unverträglichkeiten, zum Beispiel Laktose, können durchgeführt werden. Wenn nichts Auffälliges festgestellt werden kann, ist die Diagnose meist der Reizmagen.

#### **Reizmagen oder Reizdarm?**

Nicht umsonst haben die beiden Syndrome einen ähnlichen Namen. Beide Beschwerdebilder kennzeichnen Symptome, die das Wohlbefinden des Patienten negativ beeinflussen, aber mit keiner konkreten medizinischen Ursache verbunden sind. Der Name Magen-Darm-Trakt ist übrigens ein echtes Sinnbild: Häufig ist das Verdauungssystem flächendeckend gereizt, sodass die klassischen Reizmagensymptome durch eine Darmproblematik, etwa Durchfall, Verstopfung oder Blähungen, ergänzt werden. Häufig wird dann zur Magen- auch die Darmspiegelung durchgeführt. Ist organisch alles in Ordnung, wird die Reizproblematik diagnostiziert. Ein Reizmagen oder Reizdarm ist also eigentlich häufig eine klassische Ausschlussdiagnose.

**Krank oder nicht?**

Für viele Patienten verbessert die Diagnose Reizmagen das Wohlbefinden zunächst nicht wirklich. Zwar ist es beruhigend, keine ernsthafte Erkrankung im Magenbereich zu haben. Aber die Beschwerden sind oft weiterhin konstant. Zudem kommt oft der Hinweis von Familie oder Kollegen, dass man sich doch jetzt zusammenreißen könne, wenn es keine organische Diagnose gibt. Der Druck, der mit solchen Anforderungen aufgebaut wird, manifestiert sich – wie könnte es auch anders sein – wiederum im Magen. Hier empfiehlt es sich, als Betroffene oder Betroffener den Druck von außen nicht an sich heranzulassen. Auch der Reizmagen ist eine Erkrankung – sie ist nur eben unsichtbar, wie es auch eine Depression oder Migräne sind. Zudem werden für den Reizmagen



von den Experten unterschiedliche Ursachen diskutiert. Ein Reizmagen ist also keineswegs Einbildung, sondern ein Erkrankungsbild, das ernst genommen werden sollte und für das es gute Behandlungsmöglichkeiten gibt. Viele davon sind in Eigenregie durchführbar.



die App für Betroffene von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Jetzt im neuen Design für mehr Übersichtlichkeit und noch besseren Austausch

Weitere Infos: [www.ced-trotzdem-ich.de](http://www.ced-trotzdem-ich.de)  
Download hier:



## TIPPS

## Diese Verhaltensweisen können bei einem Reizmagen helfen

Sie können einem Reizmagen vorbeugen und Symptome oft auch gut durch einige Verhaltensweisen lindern. Diese Tipps bieten dabei wertvolle Unterstützung.

### ÄNGSTE VERBANNEN!

Bei chronischen Beschwerden haben viele Menschen Bedenken, eine bösartige Erkrankung zu haben. Diese Sorgen sind oft zusätzliche Belastung für den Magen, während die Ausschlussdiagnose beruhigende Sicherheit bieten kann.

### KLEINE MAHLZEITEN!

Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag und essen Sie dann weniger. Der Magen wird weniger belastet. Das ist hilfreich, wenn Sie eine weniger dehnfähige Magenstruktur haben sollten.

### UNBESCHWERT INS BETT!

Ideal ist es, wenn zwischen Abendessen und Schlafengehen mindestens zwei Stunden sind. Das gilt übrigens nicht nur für Reizmagen-Betroffene: Auch Menschen ohne Erkrankung schlafen mit vollem Magen weniger gut.

### AKTIV SEIN!

Wenn der Magen-Darm-Trakt eher unbeweglich ist, ist körperliches Aktivsein eine wertvolle Unterstützung. Das Tennismatch mit Freunden, der Spaziergang um den See oder das Tanzbein schwingen – üben Sie die Tätigkeit aus, die Ihnen am besten gefällt und Ihrem Magen guttut.

### ERNÄHRUNGSTAGEBUCH FÜHREN!

Oft kann mit dem Ernährungstagebuch geklärt werden, wenn Sie etwas nicht vertragen und ein bestimmtes Lebensmittel zu Beschwerden führt. Deshalb kann es sich lohnen, täglich festzuhalten, was Sie zu sich genommen haben und welche Symptome im Anschluss auftreten.

### VIEL TRINKEN!

Mit viel Flüssigkeit unterstützen Sie Ihre Verdauung optimal. Auch für das Herz-Kreislauf-System sind stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees perfekt.

### HEILKRÄFTIGES AUS DER NATUR!

In der Natur ist auch für den Magen ein Kraut gewachsen. Probieren Sie es einmal mit Pfefferminztee oder Kamille!

### AUSZEITEN NEHMEN!

Wenn Sie etwas schlecht verdauen können, kann das auch der private oder berufliche Alltag sein. Schaffen Sie also Zeit für sich und das, was Ihnen Freude bereitet.

### WÄRME ENTKRAMPFT!

Wenn ein Reizmagen (das gilt auch für den Reizdarm) vorhanden ist, verkrampfen Sie sich sicherlich ab und zu. Wärme ist etwas, das Ihnen dann Unterstützung verschaffen kann. Ob warmer Tee, das Kirschkerneln, die Badewanne oder das Sonnenbad – Sie haben die Wahl!

### ENTSPANNUNG DURCH YOGA FINDEN!

Yoga ist als ganzheitliche Heilkunst oft auch beim Reizmagen wertvoll und wirksam. Es wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele, die bei einem Reizmagen oft alle beteiligt sind. Yoga ist eine bewährte Mischung aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung und Meditation. Nach einer gewissen Übungsphase kommt zur äußeren Haltung auch eine innere Haltung, die gesund für Reizmagenpatienten ist: Oft ist es besser, einmal Nein zu sagen und nicht alles hinunterzuschlucken.



# Ernährungsmythen unter die Lupe genommen

Nur wenige Themen werden so kontrovers diskutiert wie die richtige Ernährung. Dabei hat jeder seinen eigenen Standpunkt. Kein Wunder, dass in diesem Bereich so viel Unsicherheit herrscht. *Bauchmoment* hat einmal fünf gängige Ernährungsmythen unter die Lupe genommen und zeigt, dass in manchem Mythos mehr als nur ein Funke Wahrheit steckt.

## **Mythos Nr. 1: Frisches Gemüse beinhaltet mehr Vitamine als tiefgefrorenes**

Im Gegenteil: Mittlerweile ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass die Vitamine in Tiefkühlkost länger und besser erhalten bleiben als in frischen Lebensmitteln. Das liegt daran, dass das Gemüse meist frisch vom Feld schockgefroren wird, wodurch die licht-, luft- und wärmeempfindlichen Vitamine erhalten bleiben. Frische Lebensmittel hingegen werden oftmals über Tage hinweg in Kisten o. Ä. gelagert und verlieren auf diese Weise ihre wertvollen Nährstoffe.

## **Mythos Nr. 2: Kartoffeln machen dick**

Völlig zu Unrecht haben stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln oder Nudeln einen schlechten Ruf und werden immer häufiger vom Speiseplan gestrichen. Dabei ist Stärke ein Kohlenhydrat, das bei maßvollem Verzehr genauso wenig dick macht wie auch Fett und Protein. Mit gerade einmal 70 Kilokalorien auf 100 g sind Kartoffeln eine kalorienarme und schmackhafte Nahrungsquelle. Bei Pell-, Salz- und Ofenkartoffeln darf man also nach Herzenslust zugreifen, bei Pommes frites, Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat ist dagegen Vorsicht geboten. Der Grund: Diese Zubereitungsweisen sind sehr fettreich und lassen den Kaloriengehalt schnell ansteigen.

## **Mythos Nr. 3: Fett ist ungesund**

Das ist so nicht richtig, denn Fett ist nicht gleich Fett. Obwohl es der energiereichste Lebensmittelbestandteil ist, ist es auch ein elementarer Stoff, den der Körper braucht. So kann Olivenöl beispielsweise das bedenkliche LDL-Cholesterin im Blut senken. Zudem sind hochwertige Fette Lieferanten lebenswichtiger Fettsäuren und sorgen dafür, dass fettlösliche Vitamine aus der Nahrung resorbiert werden können. Der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zufolge sollten rund 30 % aller Kalorien aus fetthaltigen Lebensmitteln zugeführt werden. Doch auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift. Fett ist ein idealer Geschmacksträger und wird häufig im Überfluss eingesetzt. Gehärtete Fette und Transfettsäuren haben hingegen eine schädigende Auswirkung auf die Gesundheit. Sie stecken in industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln wie z. B. Fertigprodukten.

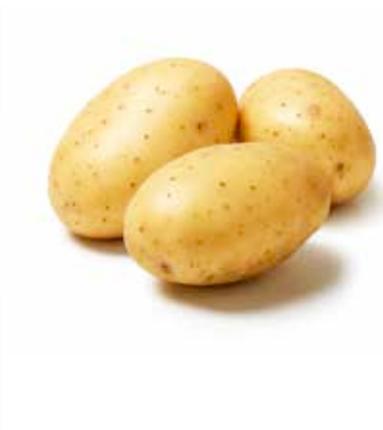
## **Mythos Nr. 4: Einige Lebensmittel dürfen nicht wieder aufgewärmt werden**

Grundsätzlich gilt, dass man Lebensmittel nicht nur aufwärmen, sondern richtig erhitzen sollte, damit ggf. vorhandene Bakterien abgetötet werden. Bei nitrathaltigem Gemüse wie z. B. Spinat ist jedoch

zumindest bei Kindern Vorsicht geboten: Nitrat kommt in bestimmten Gemüsesorten vor und ist ein Stoff, den Pflanzen für ihr Wachstum benötigen. Der Kontakt mit Bakterien führt jedoch dazu, dass sich aus dem Nitrat Nitrit bildet, das besonders für Babys gefährlich werden kann, denn es blockiert das Sauerstoff transportierende Hämoglobin im Blut. Es droht Erstickungsgefahr. Um eine Gefährdung zu vermeiden, sollte Spinat nicht über einen längeren Zeitraum warmgehalten oder ungekühlt aufbewahrt werden. Wieder aufgewärmter Spinat kann von Erwachsenen bedenkenlos verzehrt werden, Säuglinge unter fünf Monaten sollten damit nicht gefüttert werden.

## **Mythos Nr. 5: Durch Kochen werden wichtige Nährstoffe zerstört**

Zwar erhöht Kochen die mikrobiologische Sicherheit von Lebensmitteln, kann aber bestimmte Nährstoffe tatsächlich zerstören. So werden beispielsweise Vitamine abgebaut und wasserlösliche Substanzen ausgelaugt. Der Verlust an Nährstoffen kann jedoch mittels schonender Zubereitungsarten wie z. B. Dämpfen oder Garen minimiert werden.



# Warum wir erbrechen – und was wir dagegen tun können



Fast jeder hat es schon einmal erlebt: Gerade noch verspürte man Übelkeit und im nächsten Moment folgt der Würgereiz, der sich nicht mehr unterdrücken lässt – schon hat sich der Mageninhalt seinen Weg gesucht. Oft sind Übelkeit und Erbrechen harmlos und lassen sich mit Hausmitteln rasch lindern. **Bauchmoment** hat für Sie zusammengefasst, wie das geht und wann man lieber doch einen Arzt aufsuchen sollte.

## **Das Gehirn erteilt den Befehl**

Das Gehirn ist die Steuerzentrale des Organismus. Reize werden an das Gehirn weitergeleitet, dort analysiert und verarbeitet. Im Anschluss entscheidet es, was zu tun ist, und sendet die entsprechenden Befehle aus. Beim Erbrechen finden im Organismus komplexe Mechanismen statt. Das Zwerchfell sowie verschiedene Muskeln im Bauchraum und der Atmung spannen sich recht heftig an, was einen Druck auf den Magen-Darm-Trakt erzeugt. Der Mageninhalt schießt dadurch in einem Schwall nach oben und durch die nunmehr

erweiterte Speiseröhre. Die Atmung stoppt unterdessen automatisch, die Luftröhre verschließt sich. So wird sichergestellt, dass das Erbrochene tatsächlich den Weg durch den Mund nimmt und nicht in die Atemwege gelangt.

## **Mögliche Ursachen für das Erbrechen**

Die Stimulation des Brechzentrums kann durch unterschiedliche Reize erfolgen. Dazu zählen Ekel, eine Beeinträchtigung des Gleichgewichtssinns im Innenohr, Schwindel, Sinneswahrnehmungen wie üble Gerüche, aber auch Schmerzen oder

Schockzustände. Ängste, Nervosität, Kummer und Sorgen schlagen sprichwörtlich gelegentlich auf den Magen. Nach dem Verzehr verdorbener Nahrung stellt sich recht bald ein mulmiges Gefühl im Bauch ein. Bei Vergiftungen oder Infektionen möchte sich der Körper durch das Erbrechen von schädlichen Substanzen befreien. Stoffwechselstörungen und Störungen im Hormonhaushalt, der unter anderem bei einer Schwangerschaft aus dem Gleichgewicht gerät, sind weitere mögliche Ursachen.

Weiterhin reagieren Menschen gelegentlich auf Medikamente, indem sie sich übergeben müssen. Den übermäßigen Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Nikotin oder auch Koffein kann das Gehirn als ein Zuviel an Giftstoffen einordnen, woraufhin es den Brechakt einleitet. Krankhafte Prozesse im Magen-Darm-Trakt wie Infektionen, Reizungen, Entzündungen und Geschwüre sowie einige Organerkrankungen sind ein weiterer Auslöser. Neben den Signalen, die das Gehirn aus dem Körper empfängt, ist eine direkte Einwirkung im Gehirn möglich, zum Beispiel durch einen Tumor, der auf bestimmte Bereiche drückt.

## **Bei lang anhaltenden Beschwerden**

### **Arzt aufsuchen**

Grundsätzlich ist vorübergehendes Erbrechen meist harmlos. Halten die Beschwerden jedoch über einen längeren Zeitraum an oder gehen sie mit weiteren Symptomen wie Fieber, starken Schmerzen im Kopf-, Brust oder Bauchbereich oder Bewusstseinsstörungen einher, sollte auf jeden Fall der Hausarzt oder ein Magen-Darm-Spezialist aufgesucht werden. Auch, wenn das Erbrochene eine dunkle, kaffeeartige Farbe hat, sollte man sich auf den Weg zum Arzt machen, denn dies kann auf Blutungen im Magen hinweisen. Bei Säuglingen und kleinen Kindern sowie älteren Menschen sollte schneller gehandelt werden, da ihre Abwehr schwächer und somit die Gefahr einer Austrocknung im Gegensatz zu gesunden Erwachsenen mit einem guten Immunsystem deutlich größer ist.

# So können Sie Brechreiz und Erbrechen selbst behandeln

## 1. VIEL TRINKEN

Durch das Erbrechen verliert Ihr Körper Flüssigkeit, was wieder ausgeglichen werden muss. Geeignet ist Wasser, insbesondere aber auch verschiedene ungesüßte Teesorten, deren Inhaltsstoffe den Verdauungstrakt beruhigen und entkrampfen: Pfefferminz, Anis, Ingwer und Melisse sind besonders geeignet. Kamillentee kann bei Magen-Darm-Infektionen oder Magenkrämpfen einen lindernden Effekt haben.

## 2. LEICHT VERTRÄGLICHE SPEISEN VERZEAREN

Vielleicht ist Ihnen aufgrund der Übelkeit und des Übergebens gar nicht nach Essen zumute. Ein leerer Magen kann allerdings auch rebellieren; deshalb kann der Verzehr von Zwieback, Salzstangen und in Wasser zubereitetem Haferschleim oder Reis einen positiven Effekt haben. Auf fettreiche und stark gewürzte Nahrung sollten Sie verzichten, bis sich der Magen wieder ganz beruhigt hat.

## 3. FRISCHE WURZELN EINSETZEN

Das Kauen einer frischen Ingwerwurzel gilt als Hausmittel gegen Übelkeit und Brechreiz. Alternativ eignet sich frisch gepresster Rettichsaft, bevorzugt dunkler Rettich.

## 4. AUF WÄRME SETZEN

Gehen Übelkeit und Erbrechen mit Krämpfen im Bauchraum einher, empfiehlt die Naturheilkunde Wärmebehandlungen. Verwenden Sie eine Wärmflasche oder Körnerkissen, etwa ein erwärmtes Kirschkernkissen.

## 5. IN DER SCHWANGERSCHAFT MORGENS VERZICHT ÜBEN

Sind Sie schwanger und von morgendlicher Übelkeit oder Erbrechen geplagt, so empfiehlt es sich, morgens direkt nach dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen. Auf kohlenstoffhaltige Getränke sowie schwarzen Tee oder Kaffee sollten Sie zum Frühstück verzichten – besser geeignet sind ungesüßte Kräutertees.

## 6. BEI REISEKRANKHEIT AUF HELFERLEIN SETZEN

Wird Ihnen im Auto, Bus, Flugzeug oder auf dem Schiff übel, handelt es sich entweder um eine Reaktion des Gehirns auf die Bewegung in Kombination mit verschiedenen Sinnes-

wahrnehmungen, auf übermäßige Nervosität oder auf Druckschwankungen, die Sie als Druck auf dem Ohr wahrnehmen. Nehmen Sie vor der Fahrt oder Reise nur leichte Kost zu sich. In der Apotheke erhalten Sie Mittel gegen stärkere Reiseübelkeit, auch als Kaugummis. Solche helfen einigen Betroffenen besonders im Flugzeug, da das Kauen dazu beiträgt, den empfundenen Ohrendruck auszugleichen. In der Homöopathie wird außerdem *Cocculus D12* als Globuli empfohlen.

## 7. DRUCKPUNKTE NUTZEN

Die Akupressur ist eine therapeutische Maßnahme aus der Naturheilkunde, die Sie ganz einfach selbst anwenden können. An der Innenseite des Arms, etwa zweieinhalb Fingerbreiten entfernt von den Falten des inneren Handgelenks, finden Sie den entsprechenden Punkt, der Übelkeit lindern soll. Er liegt direkt zwischen zwei Sehnen, die Sie gut ertasten können. Massieren Sie diesen Punkt mit dem Zeigefinger rund eine Minute mit leichtem Druck in Richtung Handgelenk.

## 8. LINDERNDE MEDIKAMENTE EINNEHMEN

Sind Übelkeit und Erbrechen schlecht auszuhalten, so können verschiedene rezeptfreie Mittel aus der Apotheke helfen. Einige Arzneimittel haben entspannende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt beziehungsweise die an der Verdauung beteiligte Muskulatur, andere wirken direkt auf das zentrale Nervensystem ein, um den Brechreiz zu lindern. Ist der Brechreiz zu stark, nehmen Sie am besten Zäpfchen, damit das Medikament seine Wirkung voll entfalten kann.

## 9. EXPERTENRAT EINHOLEN

Helfen Ihnen die Hausmittel, die selbst angewandten Maßnahmen und rezeptfreie Medikamente nicht und lassen die Symptome nicht nach einigen Tagen nach, kontaktieren Sie Ihren Arzt. Auch bei Blut im Erbrochenen, einem Verdacht auf Vergiftung, mit der Übelkeit einhergehenden Schmerzen oder anderen Begleiterscheinungen sollten Sie unbedingt eine Untersuchung durch den Arzt anstreben. Er kann die Ursache genauer eingrenzen und verschiedene diagnostische Verfahren hinsichtlich ernsthafter Erkrankungen hinzuziehen, die primär behandelt werden müssen.

# Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...

Das gehört in die Reiseapotheke



Home Office, Social Distancing und Reisebeschränkungen – in den letzten Wochen und Monaten haben die meisten Deutschen aufgrund der Coronavirus-Pandemie viel Zeit zu Hause verbracht. Kein Wunder, dass wir uns umso mehr freuen, dass die Reisebeschränkungen nach und nach gelockert werden und Sommerurlaube zumindest in einigen Ländern wieder möglich werden. Doch während bei den Reisevorbereitungen die Badeschlappen und die Urlaubslektüre wie von selbst in den Koffer wandern, vergessen wir uns vor lauter Vorfreude auf den Krankheitsfall im Urlaub vorzubereiten. Warum eine Reiseapotheke mit einer Grundausrüstung an Medikamenten und Verbänden sinnvoll ist und nicht viel Platz beanspruchen muss, erklärt Erika Fink, Apothekerin und Referentin in der Fort- und Weiterbildung verschiedener Landesapothekerkammern.

#### **Immer schön aufpassen**

Neben dem Reisepass ist es ratsam, auch den Blutgruppen- und Impfpass in den Urlaub mitzunehmen. Bereits Monate vor Reiseantritt sollte man sich darüber informieren, welcher Impfschutz aufgefrischt werden muss. Dabei sind Impfungen gegen Tetanus oder Hepatitis von besonderer Bedeutung.

#### **Auf dem Weg ins Paradies**

Viele Menschen werden auf Auto-, Schiffs- oder Flugreisen von den unangenehmen Symptomen der sogenannten Reisekrankheit (Kinetose) begleitet. Dazu zählen neben Übelkeit und Erbrechen auch Kopfschmerzen sowie Schwindelgefühle, die durch ungewohnte Bewegungen entstehen können. Ein Mittel gegen Übelkeit sowie Beruhigungstabletten gehören daher in jede Reiseapotheke. Am besten ist es, wenn dieses in jedem Transportmittel stets zur Hand ist. Betroffenen kann es helfen, aufrecht zu sitzen und ihren Blick stets nach vorne zu richten. Wer mit dem Fahrzeug verreist, sollte zwischendurch immer wieder Pausen einlegen und sich die Beine vertreten. Da öffentliche Verkehrsmittel oftmals eine besonders hohe Keimbelastung aufweisen, sollten Hygieneartikel wie feuchte Tücher und ein Desinfektionsspray ebenfalls nicht fehlen.

#### **Ich packe meine Koffer**

Die individuelle Reiseapotheke ist von vielen Faktoren abhängig: Neben dem Reiseziel spielt auch die Art der Reise eine wesentliche Rolle bei der Auswahl der Medikamente und Utensilien. In jede Reiseapotheke gehört jedoch ein leichtes Schmerzmittel, das bei plötzlich auftretenden Schmerzen und Fieber hilft. „Und ein Mittel, das gleichzeitig gegen Hautrötungen, Sonnenbrand, Insektenstiche

und Allergien hilft, ein Haut- und Händedesinfektionsmittel, Sonnenschutz, eventuell ein Mittel zur Insektenabwehr, ein Mittel gegen Verstopfung, wenn man dazu neigt, und Pflaster plus Mullverband“, ergänzt Erika Fink, Apothekerin und Referentin in der Fort- und Weiterbildung in verschiedenen Landesapothekerkammern, die Liste der notwendigen Utensilien. Im Grunde beinhaltet eine gewissenhaft angelegte Reiseapotheke alles, was auch zur Hausapotheke gehört.

#### **Andere Länder, anderes Essen**

Reisedurchfall gehört zu den häufigsten Beschwerden, die im Urlaub auftreten können. Statistiken zufolge tritt er bei etwa 30 % der Reisenden auf. Er wird meist durch Coli-Bakterien hervorgerufen, die auf verunreinigten Nahrungsmitteln und im Trinkwasser einiger südeuropäischer Länder stecken. Neben der Reisediarrhoe treten auch häufig weitere Beschwerden im Bereich des Magen-Darm-Trakts auf, wie etwa Übelkeit, Verstopfung oder Blähungen. Darmkrämpfe, Durchfall und Übelkeit sind die klassischen Symptome für eine Lebensmittelvergiftung. Um sich davor zu schützen, sollten Urlauber nur Lebensmittel zu sich nehmen, die gebraten, gekocht und geschält sind.

#### **Die Sonne genießen – aber nur mit Schutz!**

Um Sonnenbrand zu vermeiden, sollte man sich regelmäßig eincremen. Sonnenbrand ist nicht nur schmerzhaft, sondern erhöht auch das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Dabei spielen Hauttyp und Lichtschutzfaktor eine entscheidende Rolle. Während sehr helle Hauttypen einen Schutz mit LSF 30 bis 50+ wählen sollten, ist bei brauner Haut LSF 10 bis 15 ausreichend. Besonders Kinder sollten vor den gefährlichen UVB-Strahlen geschützt werden und sich nicht lange in der Sonne aufhalten. Hat man es mit den Sonnenstunden übertrieben, hilft neben Kühlen auch eine Wund- und Brandsalbe, die sich ebenso bei anderen Verbrennungen anwenden lässt.

#### **Insekten kommen nicht zum Stich**

Für die meisten Menschen sind Insektenstiche harmlos. Sie verursachen jedoch einen Juckreiz, auf den man in der schönsten Zeit des Jahres gut verzichten kann. Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollte man schon vorher ein Insektenschutzmittel verwenden. Sind aber die kleinen Blutsauger schneller, helfen spezielle Gels oder Cremes, die die betroffene Stelle kühlen und den Juckreiz stoppen.





# Hitze adé

## Diese Lebensmittel helfen

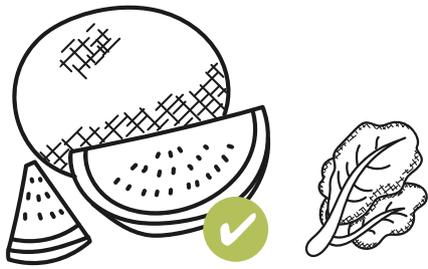
Anhaltend hohe Temperaturen sind auch in unseren Breiten keine Seltenheit mehr. Doch sommerliche Hitze macht mitteleuropäischen Organismen stark zu schaffen: Trotz hochtourig laufendem Kreislauf sinkt der Blutdruck, was Schwindel- und Schlappeheitsgefühle provoziert. Austretender Schweiß schwemmt Wasser und Mineralien aus dem Körper und macht ihn dadurch noch träger. Mit ausgewählter Kost können Sie diesen Phänomenen entgegenwirken und die warmen Tage unbeschwert genießen.

### *Richtig einkaufen an heißen Tage*

Hohe Temperaturen lassen Lebensmittel rasch verderben. Daher empfiehlt es sich, bei Hitze nur kleine Mengen zu kaufen, die schneller aufgebraucht werden. Leicht verderbliche Nahrungsmittel, also tierische Erzeugnisse wie Fleisch und Fisch oder Eier und Milchprodukte, sollten Sie als letzte Produkte in den Einkaufswagen legen und zu Hause möglichst schnell in den Kühlschrank räumen.

### *Die richtigen Lebensmittel für heiße Tage*

Damit die Produkte im Einkaufswagen mit



den Temperaturen Schritt halten können, sollten sie viel Wasser, leicht verdauliche Eiweiße und alle nötigen Vitalstoffe enthalten. Im Idealfall umfasst der Einkaufszettel für heiße Tage die folgenden Lebensmittel:

#### Blattsalat

Mit nur 13 Kalorien pro 100 Gramm haben Salatblätter einen der niedrigsten Brennwertes des Pflanzenreiches. Dennoch liefern sie jede Menge wertvoller Mineralstoffe und Spurenelemente. Ihr vergleichsweise hoher Gehalt an Folsäure bleibt besser erhalten, wenn sie zerrupft statt geschnitten werden.

#### Grüne Gurken

Das beliebteste Gemüse der Deutschen besteht zu 96 Prozent aus Wasser und bringt gerade einmal 12 Kalorien pro 100 Gramm ins Spiel. An heißen Tagen spenden Gurken nicht nur Feuchtigkeit, sondern auch Eisen, Kalzium, Zink, Magnesium, Phosphor und Kalium sowie zahlreiche Vitamine des B-Komplexes.

#### Joghurt

Das leicht verdauliche Eiweiß des Molkekereiprodukts schon die Verdauung und den Kreislauf. Außerdem regulieren die darin enthaltenen Milchsäurebakterien das Darmmilieu und helfen so, hitzebedingte Verstopfung zu vermeiden.

#### Karotten

Möhren sind nicht nur gut für die Augen, sondern auch für die Haut. Sie enthalten Carotine, die an den Melaninzellen der Haut andocken und wie Sonnenschutzmittel wirken. Das funktioniert sowohl innerlich – indem Sie Karotten essen – als auch äußerlich – indem Sie naturbelassenen Saft auftragen.

#### Melone

Das erfrischende Naschwerk punktet mit einem Wasseranteil von gut 90 Prozent und liefert dem Körper wertvolles Kalium, das den Kreislauf bei vermehrter Schweißabsonderung stabilisiert.

#### Radieschen

Die fuchsiarbenen Wurzelfrüchte enthalten 95 Prozent Wasser. Ihr sortenweise abweichender Schärfegrad wird in Scoville gemessen und beruht auf einem unterschiedlich hohen Gehalt an Senföl.

#### Tomaten

Fruchtig, feucht und voller Vitamine – kein Wunder, dass Tomaten zu den beliebtesten Sommersnacks zählen. Ob in der Miniversion zum Wegnaschen oder ganz klassisch mit Mozzarella und frischem Basilikum: Bei Hitze sind die knallroten Kugeln das Beste, was dem Körper passieren kann.

#### Vollkornprodukte

Dank der enthaltenen Ballaststoffe sättigen Vollkornerzeugnisse länger und halten dadurch den Blutzuckerspiegel stabil. So schützen Sie sich bei geringer Nahrungsaufnahme vor Heißhungerattacken. Neben Backwaren können auch Nudeln und Müsli auf Vollkorn basieren.

#### Richtig kochen an heißen Tagen

Fetthaltige Speisen sind bei Wärme kontraproduktiv für den Körper, denn sie belasten den Kreislauf und machen träge. Statt Fast Food oder deftigem Braten mit sahniger Soße sollten leichte Mahlzeiten auf dem Speiseplan stehen, die wenig Aufwand erfordern und eine erfrischende Komponente beinhalten.

Das können Sie wörtlich nehmen, aber auch im übertragenen Sinne verstehen, da der belebende Effekt bereits über die Geschmackszellen ausgelöst wird. Pasta mit Limettensoße hat durch ihr säuerliches Aroma eine ähnliche Wirkung auf den Organismus wie ein knackiger Salat, eine herzhaftes Gazpacho oder andere Kaltgerichte.

Auch beim sommerlichen Grillen können Sie gut auf belastende Kalorien verzichten, indem Sie statt eines schwer wiegenden Steaks oder einer fettigen Bratwurst bunte Gemüsespieße oder saftiges Obst über der Kohle rösten.

#### Richtig trinken an heißen Tagen

Bei heißem Wetter produziert der Körper deutlich mehr Schweiß, durch den neben Wasser auch wertvolle Mineralien verloren gehen. Um diesen Verlust auszugleichen, sollten Sie mindestens drei Liter Flüssigkeit pro Tag aufnehmen und dabei Folgendes beachten:

#### Kein Eis

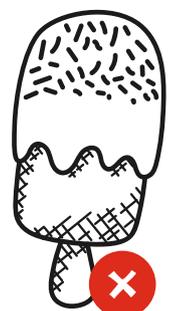
Auf plötzliche Abkühlung reagiert der Körper mit erhöhtem Energieumsatz, um dem Temperatursturz im Inneren entgegenzusteuern. Statt sich zu erfrischen, schwitzen Sie noch mehr – und verlieren dabei noch mehr Wasser und Salze. Den optimalen Ausgleich schaffen Sie mit körperwarmen Getränken wie ungesüßtem Frucht- oder Minztee; doch auch kühles Wasser oder verdünnte Säfte löschen den Durst bei Hitze gut.

#### Wenig Alkohol

Durch die Aufnahme von Alkohol erweitern sich die Blutgefäße, sodass der ohnehin überlastete Kreislauf zusätzlich destabilisiert wird. Bei Hitze sollten Sie alkoholische Getränke nur in verdünnter Form – zum Beispiel als Weinschorle oder Radler – zu sich nehmen, besser jedoch ganz darauf verzichten.

#### Mehr Salz

Da der Organismus durch Schwitzen Mineralien verliert, kommt es im Sommer häufig zu Mangelerscheinungen. Dem wirken Sie am besten mit leicht gewürzten Flüssigkeiten wie Ayran oder Gemüsesäften entgegen. Achten Sie jedoch auch hier auf zügigen Verbrauch, denn bei hohen Temperaturen verderben diese Getränke rasch. Zudem sollte beim Trinken ein Strohhalm zum Einsatz kommen, um die Enzyme des Speichels fernzuhalten.





# *Optimismus* lernen

Das Leben positiv nehmen

Für Martin Luther war die Sache eindeutig: Auch in dem Wissen, dass am nächsten Tag die Welt untergehen würde, pflanzte er ein Apfelbäumchen. Sicher ist damit, dass er ein Vertreter der optimistischen Lebenseinstellung war. Zu seinem Glück: Denn die Wissenschaft weiß heute, dass Optimisten u.a. länger leben als Pessimisten und sie weniger anfällig für Krankheiten wie die des Herz-Kreislauf-Systems und Depressionen sind.



Doch es ist nicht immer leicht, positiv in die Zukunft zu blicken. Gerade in Zeiten von Krisen wie die der aktuellen Pandemie können Zukunftsängste, Sorgen und Unsicherheiten nicht nur sinnbildlich Bauchschmerzen bereiten und geradezu auf den Magen schlagen. Dennoch scheint es, als ob manche Menschen einfach nichts aus der Ruhe bringt, sie auch in diesen Zeiten nur das Gute sehen und ihnen eine positive Denkweise schon mit in die Wiege gelegt wurde.

Doch wie ist das eigentlich mit dem Optimismus? Ist er einigen Menschen von Hause aus gegeben, während andere einfach nicht zu dieser positiven Lebenseinstellung finden können? Ist es unabänderlich, dass wir das Glas entweder als halb voll oder als halb leer wahrnehmen? Oder kann Optimismus auch erlernt werden?

#### **Optimisten erwarten guten Ausgang**

Optimismus bezeichnet nicht nur eine Eigenschaft von Menschen, die sich mit mathematischer Genauigkeit definieren lässt. Denn Optimisten zeichnen sich durch eine Reihe bestimmter Erwartungen und Sichtweisen auf das Leben aus. So geht der Optimist mit einer heiteren, zuversichtlichen Grundstimmung an das Leben heran und erwartet einen positiven Ausgang bei bestimmten Angelegenheiten in der Zukunft. Zieht man die Philosophie hinzu,

so ist der Blick auf die Welt als Ganzes gemeint, der davon ausgeht, dass wir es mit der besten aller Welten zu tun haben und sich alles noch zum weitaus Besseren entwickeln wird.

#### **Optimisten haben Herausforderungen erfolgreich gemeistert**

Häufig wird insbesondere von Pessimisten angenommen, dass Optimisten einfach noch keine negativen Erfahrungen in ihren Leben gemacht haben und sie deshalb das Leben so leichtnehmen. Doch das Gegenteil ist der Fall: Der Optimist hat in seinem Leben ebenso mit Problemen und Schwierigkeiten zu kämpfen wie Menschen mit einer negativen Lebenseinstellung. Interessanterweise findet man gerade unter Menschen, die sich mit außergewöhnlichen Hindernissen in ihrem Leben arrangieren mussten, häufig auch überzeugte Optimisten. Insofern könnte einiges dafürsprechen, dass man eine optimistische Lebensauffassung entwickeln kann und nicht von Geburt an zum Optimismus oder Pessimismus verurteilt ist. Es sind insbesondere zwei Eigenschaften, die Optimisten nie die Hoffnung verlieren lassen, dass sich doch noch alles zum Guten wenden wird:

1. Optimisten denken und übernehmen die Verantwortung dafür, dass sie Kontrolle über ihr Leben haben. Sie sehen Umstände und Situationen nicht als nur

schicksalhaft und gegeben an, sondern glauben fest daran, ihr Leben gestalten und beeinflussen zu können.

2. Sie sprechen sich selbst die Fähigkeit zu, ihr Leben gestalten zu können.

Es gibt jedoch auch Lebensumstände, die eine optimistische Lebenseinstellung fördern können. So hat neben der eigenen Begabung im Umgang mit Problemen auch das Elternhaus einen Einfluss auf die zukünftige Denkweise des Kindes, nämlich indem es ihm schon früh das Selbstvertrauen gibt, mit Problemen fertigwerden zu können und sich Schwierigkeiten stellen zu können.

Doch keine Sorge, es ist nicht Hopfen und Malz verloren, wenn diese Voraussetzungen in der Kindheit nicht geschaffen wurden. Denn die Forschung deutet darauf hin, dass Optimismus erlernbar und eine positive Sichtweise trainierbar ist. Grundvoraussetzung hier ist die richtige Motivation. Um diese zu erlangen, ist es sinnvoll, sich die folgende Frage zu stellen: Was haben wir davon, Optimisten zu sein?

#### **Das Prinzip Hoffnung oder warum Optimismus lebensnotwendig ist**

Schon der Philosoph Ernst Bloch hatte erkannt, dass ohne Hoffnung das Leben kaum möglich ist und mit einiger Wahrscheinlichkeit nicht mehr lange andauert. Denn der Glaube versetzt bekanntlich Berge: So wirkt Hoffnung vitalisierend, verjüngend, aktivierend und stärkt unsere Gesundheit. Auch bei bestimmten Krankheitsbildern zeigt sich durchaus, dass diejenigen, die fest an ihre Genesung glauben, schneller wieder gesund werden.

Auch in Krisenzeiten mit all ihren Unsicherheiten und Unwägbarkeiten kann uns eine optimistische Denkweise durch die schwierige Zeit bringen. Der Grund: Durch sie finden wir Sicherheit und Vertrauen in uns selbst und lassen uns weniger von äußeren Gegebenheiten beeinflussen. Sehen wir dagegen andauernd schwarz, haben wir die Hoffnung verloren und können auch nicht zu einer optimistischen und gesunden Lebenseinstellung finden.

Deshalb ist es empfehlenswert, den Optimismus bewusst und regelmäßig zu trainieren und so zu einer positiven Lebenseinstellung zu gelangen.





## TIPPS

# So können Sie Ihren Optimismus trainieren

### BLICKEN SIE ZURÜCK!

Sehen wir uns mit einer schwierigen Situation konfrontiert, können wir uns vor Augen halten, welche Probleme wir bereits in unserem Leben erfolgreich bewältigt haben. Das sind in der Regel mehr, als wir denken.

### UMGEBEN SIE SICH MIT OPTIMISTEN!

Optimismus und Pessimismus sind in gewisser Weise ansteckend. Umgeben wir uns mit optimistischen Menschen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere eigene Fähigkeit zur optimistischen Lebenseinstellung stärken können.

### LEBEN SIE IM MOMENT!

Wenn wir uns auf den Augenblick konzentrieren, können wir viele Situationen und Probleme neutraler betrachten. Wir neigen nicht dazu, schwarzzusehen und pessimistische Zukunftserwartungen zu entwickeln, die sich in der Regel in dieser Intensität nicht erfüllen.

### NEHMEN SIE ABSTAND!

Innehalten ist eine wichtige Qualität, um zu einer optimistischen Lebenseinstellung zu finden. Indem wir für einen kurzen Zeitraum auf Distanz zu unseren Problemen gehen, können wir die Kontrolle über unser Leben und die anstehenden Schwierigkeiten zurückgewinnen.

### FINDEN SIE LÖSUNGEN!

Optimismus hat nichts damit zu tun, dass wir das Leben nicht realistisch sehen. In manchen Situationen kann es sinnvoll sein, Lösungsmöglichkeiten für anstehende Probleme im Voraus zu entwickeln. Wir fühlen uns dann sicherer und können weiterhin hoffen, dass sich alles zum Besten wendet und wir unsere vorbereiteten Lösungen nicht brauchen werden.

### ZIELEN SIE VERGLEICHE!

Bei manchen Problemen lohnt es sich, die Perspektive zu verändern. Schauen wir uns um, können wir feststellen, wie es anderen Menschen gerade geht. Dabei werden wir häufig sehen, dass bei allen Sorgen und Ängsten unser Leben immer noch besser ist als das vieler anderer Menschen. Wir können wieder Dankbarkeit empfinden und unsere Hoffnung auf einen guten Ausgang einer Angelegenheit stärken.



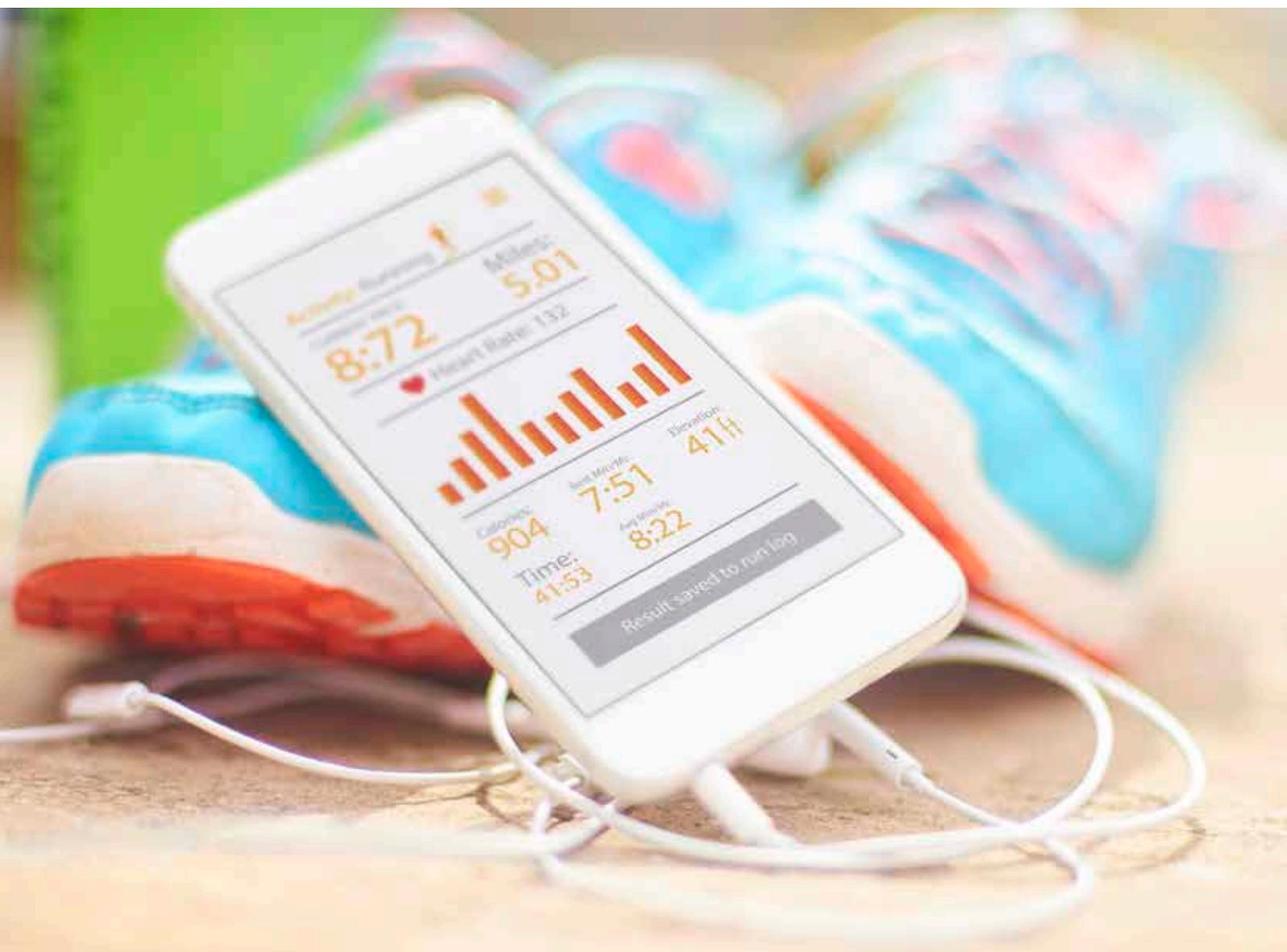
Optimismus hat viel mit Entspannung und Gelassenheit zu tun. Alles, was wir tun können, um zu einer entspannteren Lebensführung zu finden, stärkt unsere Fähigkeit zum Optimismus. Ob Meditation, Yoga, Bewegung an der frischen Luft – hier findet jeder Mensch seine eigene Ruheinsel, um mit mehr Optimismus in die Zukunft sehen zu können. Hilfreich ist in der Regel eine körperliche Betätigung, weil sie uns

auch von unserem unruhigen Geist ablenkt, der sich gern düstere Zukunftsszenarien ausmalt.

Da man Optimismus lernen und trainieren kann, drängt sich zudem die Frage auf, ob man Optimismus auch wieder verlernen kann. Das ist nicht ganz auszuschließen, besonders wenn man es mit vielen persönlichen Problemen und Schicksalsschlägen zu tun bekommt. Es ist deshalb wichtig, den

eigenen Optimismus und die eigene Hoffnung immer wieder zu stärken. Außerdem ist es hilfreich, ein Gespür für sich selbst zu entwickeln, um rechtzeitig zu erkennen, wann man gefährdet ist, den eigenen Optimismus zu verlieren.





# Sport an jedem Ort

Die besten Fitness-Apps im Überblick





Zusammen mit der richtigen App wird das Smartphone zum idealen Trainingspartner zu Hause, unterwegs oder sogar im Büro. Vor allem, da zurzeit Sport in Studios und Sporteinrichtungen nach wie vor nur eingeschränkt möglich ist, sind Apps gute Alternativen, um dennoch fit zu bleiben oder in der Mittagspause während des Homeoffice endlich den ersten Schritt in ein aktiveres, gesünderes Leben zu tun. Wir haben für Sie die acht besten Fitness-Apps für Android und iOS zusammengefasst, die sich für verschiedene Trainingsziele und -levels eignen. Und das Beste: Sie benötigen für das Training zu Hause keine zusätzlichen Trainingsgeräte und können Ihr Fitnessprogramm somit jederzeit und an jedem Ort durchführen.



#### 7-Minuten-Workout

Nur sieben Minuten Einsatz sind für dieses Training notwendig, das auf wissenschaftlichen Untersuchungen des American College of Sports Medicine basiert. Die Übungen sind so konzipiert, dass dieses kurze, sehr intensive Training einem Workout von einer Stunde entspricht. Damit ist diese App ideal für alle, die zwischen Homeoffice und Kinderbetreuung trotzdem fit bleiben wollen. Die zwölf Übungen werden jeweils 30 Sekunden lang ausgeführt,



dazwischen liegen zehn Sekunden Pause. Täglich durchgeführt, werden laut der Studienergebnisse Fettverbrennung und Stoffwechsel angekurbelt. Alle Übungen sind mit Videos, Bildern und Texten erklärt. Die App zeichnet außerdem die Trainingserfolge auf. Mit dem Fortschritt werden weitere Übungen freigeschaltet. Der Download der App von Fitness Guide Inc. ist für iOS und Android zum Preis von 3,49 Euro verfügbar.

#### 8fit Workout & Ernährungspläne

Bewegung und gesunde Ernährung sind eine unschlagbare Kombination. Die 8fit-App von Urbanite Inc. kombiniert diese

beiden Aspekte und bietet ein Komplettpaket für ein gesünderes Leben. Die Workouts dauern zwischen 15 und 20 Minuten und lassen sich ohne zusätzliches Equipment bequem zu Hause durchführen. Mitgeliefert werden außerdem für jede Woche Ernährungspläne inklusive Rezepte zum Abnehmen, die sich auf individuelle Bedürfnisse anpassen lassen. Die Basisversion ist gratis für Android und iOS erhältlich. Wer möchte, kann die Pro-Version als Abo zwischen drei Monaten und einem Jahr kostenpflichtig hinzubuchen. Es entstehen monatliche Kosten in Höhe von 25 Euro, wobei es aufgrund der Corona-Krise aktuell einen Sonderpreis von 8 Euro monatlich gibt.

#### Endomondo

Bewegung an der frischen Luft ist auch im Zeitalter von Social Distancing problemlos möglich. Und genau hier setzt Endomondo an: Die für Android und iOS kostenlose App fokussiert sich nämlich auf Outdoor-Trainings. Alle Einheiten werden per GPS aufgezeichnet und können mit Freunden geteilt werden – so kommt trotz Abstandsregelungen das Gefühl auf, gemeinsam zu trainieren. Die App liefert außerdem Daten zu Kalorienverbrauch, zurückgelegter Distanz und Geschwindigkeit. Im Gegensatz zu vielen anderen Laufapps mangelt es auch nicht am Motivationsschub, denn Endomondo liefert regelmäßig Audio-Feedbacks. Diese App fördert





die Freude an der Bewegung und das Gemeinschaftsgefühl. Wer damit nur alleine trainiert, muss entsprechend diszipliniert sein, um Trainingsziele zu erreichen.

#### **Bodyweight Fitness**

Die für iOS und Android kostenlose App Bodyweight Fitness eignet sich für alle, die zum ersten Mal Sport in ihren Alltag integrieren möchten. Alle Übungen lassen sich in ihrer Intensität individuell anpassen und basieren auf einem Training mit dem eigenen Körpergewicht. Das Konzept selbst ist unkompliziert; allerdings ist die App derzeit nur auf Englisch verfügbar. Sämtliche Fitnessdaten werden erfasst und lassen sich als CSV-Datei auf den Rechner für den besseren Überblick exportieren.

#### **Pumatrac**

Pumatrac, die Gratis-App des Sportartikelherstellers für iOS und Android, hilft, nach Wochen zu Hause wieder zurück zur alten Form zu finden. 20 Profisportler und Influencer aus dem Fitnessbereich haben an der Entwicklung mitgewirkt. Populäre Coaches begleiten per Video durch die Übungen, die je nach persönlichem Fitnesslevel und Trainingsziel ausgewählt werden können. Es finden sich Einheiten für den Muskelaufbau, aber auch Lauftraining, Programme zum gezielten Abnehmen und sogar Ballett und Pilates.

#### **Freeletics**

Freeletics Bodyweight arbeitet mit dem eigenen Körpergewicht. Jedes Workout dauert zwischen fünf und 30 Minuten und lässt sich daher unkompliziert in jeden Tagesplan integrieren. Der Level reicht von Anfänger bis Fortgeschrittene und dank der 900 Varianten für den Workout ist im heimischen Fitness-Studio für jede Menge Abwechslung gesorgt. Die Übungen werden in Video-Tutorials ausführlich erklärt. Auf Wunsch lässt sich kostenpflichtig ein Abo für ein bis zwölf Monate buchen, das persönliches Coaching beinhaltet. Dann wird ein individueller Trainingsplan erstellt und der Personal Trainer analysiert nach jedem Workout den aktuellen Leistungsstand. Freeletics ist für Android und iOS verfügbar.

#### **Argus**

Es muss nicht immer das große Workout sein, denn auch wer gesundheitlich angeschlagen ist, kann mit einer App eine Menge tun, um sein Wohlbefinden zu erhöhen. Dabei hilft Argus. Die App gibt es kostenlos, allerdings nur für iOS. Integriert sind Kalorien- und Schrittzähler, ein GPS-Tracker für Aktivitäten im Freien, ein Ernährungstagebuch und ein Schlaftracker. Außerdem lässt sich die Flüssigkeitszufuhr im Blick behalten, sodass der Lebensstil bei Bedarf Schritt für Schritt optimiert werden



kann. Doch Vorsicht: Wenn die App im Hintergrund läuft, ist der Akkuverbrauch sehr hoch.

#### **Asana Rebel**

Yoga sorgt nicht nur für innere Balance, sondern auch für körperliche Fitness. Anfänger und Fortgeschrittene finden in der App reichlich Asanas, also Yogaübungen, die durchschnittlich fünf Minuten dauern. Geboten werden auch Spezialprogramme wie Yoga für Männer oder Fitness-Yoga für den Sommer. Die Videos punkten mit detaillierten Erklärungen und einer Uhr, die anzeigt, wie lange die jeweilige Übung noch dauert. Im integrierten Kalender wird der Übungsfortschritt festgehalten. Eine erste Orientierung bietet die kostenlose Basisversion für Android und iOS – für mehr Asanas ist ein Abo notwendig, das für drei Monate 12,66 Euro monatlich kostet.





# Reiseland Deutschland

## Wo ist es am schönsten?

Reisen in Deutschland – das kann viel mehr sein als der Besuch von bekannten Sehenswürdigkeiten, denn die Auswahl an attraktiven Reise-destinationen ist ebenso vielfältig wie umfangreich. An wunderschönen Orten warten direkt vor der Haustür Entspannung, Action, Genuss und atemberaubende Natur. *Bauchmoment* stellt die schönsten Reiseziele vor, die definitiv einen Kurztrip oder Urlaub im eigenen Land wert sind.

## KÖNIGSSCHLÖSSER VOR ALPENPANORAMA

### Neuschwanstein und Hohenschwangau

Dieses Reiseziel erhebt sich weithin sichtbar auf einer Felsnase: das Königsschloss Neuschwanstein. Dank seiner einzigartigen Architektur und Geschichte ist es weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt, denn eine Führung durch die prunkvollen Gemächer des Schlosses ist eine Reise in eine andere Welt. Thronsaal, Sängersaal und die Räume der königlichen Wohnung sind eindrucksvolle Zeugnisse der Ideale König Ludwigs II. von Bayern. Direkt gegenüber von Neuschwanstein befindet sich das Königsschloss Hohenschwangau, das gleichfalls Schätze birgt, die entdeckt werden wollen.

Doch nicht nur aufgrund des weltbekannten Bauwerks lohnt sich ein Besuch dieser beliebten Urlaubsregion. Die reizvolle Landschaft des Allgäus mit dicht bewaldeten Bergzügen und glitzernden Seen heißt nicht von ungefähr Königswinkel. So ist ein Ausflug zur Marienbrücke über die Pöllatschlucht ein eindrucksvolles Erlebnis: Hier stürzt der ungezähmte Wildbach über zwei Wasserfälle majestätisch in die Tiefen der Klamm.

Für Gäste, die diese stimmungsvolle Landschaft genießen möchten, empfiehlt sich eine Pension oder ein Hotel am Rande einer Ortschaft mit idyllischer Aussicht. Viele Unterkünfte sind im traditionellen Gebäudestil des Allgäus gehalten. Hier übernachten Reisende im stilvollen Ambiente und können sich zudem mit Allgäuer Spezialitäten verwöhnen lassen.





## WUNDERBARES ELBFLORENZ

### Dresdens barocke Pracht erleben

Dresden ist eine spannende Metropole mit vielen unterschiedlichen Facetten. Die Innere Altstadt ist aufgrund ihrer einmaligen Barockarchitektur für viele Touristen der Höhepunkt des Besuchs. Hier im historischen Stadtkern befinden sich die bekanntesten Bauwerke und bilden ein prachtvolles Gebäudeensemble, darunter Semperoper, Zwinger und Frauenkirche. Doch die Landeshauptstadt des Freistaates Sachsen hat auch eine ebenso sehenswerte junge Seite: die Neustadt am gegenüberliegenden Elbufer. In diesem Bezirk finden sich zahlreiche Cafés, Läden und kleine Restaurants.

Die Elbe ist die schönste natürliche Attraktion der Stadt. Einen fantastischen Blick auf den Fluss bietet die Brühlsche Terrasse – liebevoll Balkon Europas genannt. Bei einer kurzweiligen Bootsfahrt auf der Elbe lässt sich das großartige Stadtpanorama vom Wasser aus bewundern. Wer genügend Zeit mitbringt, kann von Dresden aus eine Bootstour in die Sächsische Schweiz buchen. An Bord eines Schiffes lässt es sich wunderbar entspannen, während die dicht bewachsenen Uferlandschaften gemächlich vorbeiziehen.

Für den Dresden-Besuch lohnt es sich, ein Zimmer in der Altstadt zu buchen. Denn dann ist es ganz einfach, einer der schönsten Aktivitäten in Dresden nachzugehen: einem Altstadtbummel bei Nacht. Wenn die berühmten Bauwerke nach Einbruch der Dämmerung erleuchtet sind, üben sie einen besonderen Reiz aus.



## FASZINATION HANSESTADT

### Lübeck und seine Sehenswürdigkeiten

Hansestädte zählen zu den attraktivsten Reisedestinationen im Norden Deutschlands. In den historisch bedeutenden Handelsstädten gibt es eine Fülle interessanter Bauwerke und Sehenswürdigkeiten zu entdecken. In Lübeck, der Königin der Hanse, ist das beispielsweise das mächtige Holstentor, das Wahrzeichen der Stadt. Weite Teile der Altstadt zählen zum UNESCO-Weltkulturerbe. Sie befindet sich auf einer Insel, umgeben von Wasserläufen und Teilen der ehemaligen Befestigungsanlagen. Die fünf Hauptkirchen mit ihren sieben Türmen gestalten das Erscheinungsbild dieses Stadtteils.

Ein Bummel durch die Lübecker Gänge und Höfe gewährt Einblicke in die Geschichte der Stadt und präsentiert die kreativen Gestaltungsideen der heutigen Bewohnerinnen und Bewohner. Ein Abstecher zum Ortsteil Travemünde darf nicht fehlen. Hier befinden sich Hafen und Stadtstrand der Hansestadt. Leuchttürme, Hafenanlagen, Fischerhäuser und eine schön angelegte Strandpromenade prägen den Charakter Travemündes.

Um das unverwechselbare Flair Lübeck's in vollen Zügen zu genießen, ist eine Unterkunft in der Altstadt ideal. In den historischen Backsteingebäuden lässt es sich nach einem ereignisreichen Tag gemütlich übernachten. Am nächsten Morgen geht nach einem ausgiebigen Frühstück die Stadterkundung weiter.

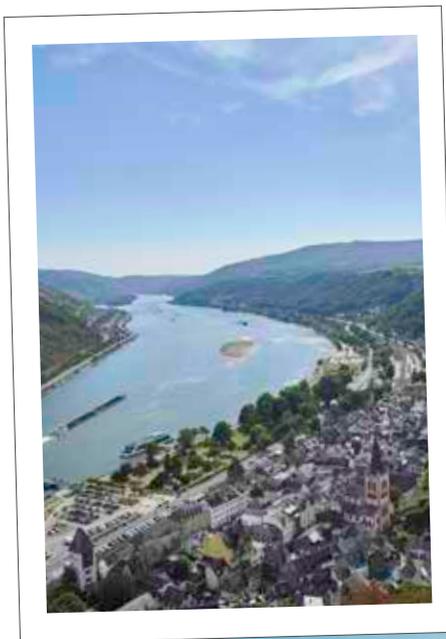
## KULTUR-, RÖMER- UND WEINSTADT

### Trier entdecken

Sie gilt als die älteste Stadt Deutschlands: Trier. Die Römer nannten sie Augusta Treverorum und hinterließen beeindruckende Zeugnisse ihrer Baukunst. Die Porta Nigra – ein ehemaliges Stadttor –, die Thermen, das Amphitheater und die Römerbrücke sind bis heute zu bestaunen. Doch in Trier finden sich auch Sehenswürdigkeiten aus anderen Epochen der Stadtgeschichte. Der Trierer Dom St. Peter ist die älteste Bischofskirche der Bundesrepublik. Aus späteren Jahrhunderten stammen historisch bedeutende Bauwerke und Gebäude wie das Kurfürstliche Palais, Schloss Monaise oder das Karl-Marx-Haus.

Trier ist wie geschaffen für gemütliche Besichtigungstouren. Eine ausgedehnte Fußgängerzone in der Innenstadt lädt dazu ein, historische Baudenkmäler bei einem ausgedehnten Spaziergang zu erkunden. Die Moselatmosphäre kommt am besten am Zurlaubener Ufer zur Geltung. Von hier aus legen zudem Schiffe für Moselrundfahrten ab.

Eine der schönsten Möglichkeiten, in Trier und Umgebung zu übernachten, ist ein Weingut. Die Ferienweingüter der Region erlauben ihren Besuchern, Winzern und Weinbauern bei der Arbeit über die Schulter zu schauen und viel über Wein zu lernen.



## STADT, LAND, FLUSS

### Traumhaft schönes Mittelrheintal

Das Mittelrheintal ist Heimat zahlreicher beliebter Reiseziele. Sehenswerte Ortschaften und Städte sowie malerische Landschaften säumen die Lebensader der Region, den Rhein. Eine Bootstour ist die klassische Methode, das Mittelrheintal zu erkunden. Doch es gibt weitere Möglichkeiten, etwa Wandern, Radfahren oder Reiten. Besonders interessant ist die burgenreiche Kulturlandschaft Oberes Mittelrheintal mit dem Loreleyfelsen. Dieser Rheinabschnitt ist als UNESCO-Welterbe anerkannt.

Viele Städte im Rheintal sind einen Besuch wert, beispielsweise das romantische Fachwerkstädtchen Bacharach, die Kurstadt Bad Breisig oder Linz am Rhein mit seinen zahlreichen historischen Gebäuden. Publikumsmagnet ist die Drosselgasse in der Altstadt von Rudesheim. Koblenz und das Deutsche Eck am Zusammenfluss von Rhein und Mosel zählen zu den Höhepunkten. Gegenüber der Moselmündung thront die Festung Ehrenbreitstein. Sie bietet historisch und kulturell interessierten Besucherinnen und Besuchern eine Fülle an Attraktionen.

Im geschäftigen Mittelrheintal ist eine Unterkunft außerhalb der großen Tourismuszentren zu empfehlen. In einem gemütlichen, gut geführten Hotel in einer kleineren Ortschaft können sich Gäste hervorragend entspannen und einen vorzüglichen Wein aus der Region probieren.

# Zeig her deine Füße!

Auf gepflegten Sohlen durch den Sommer





Endlich Sommer – jetzt haben lässige Flip-Flops und schicke Sandaletten wieder Hochsaison! In den letzten Monaten wurde die Pediküre geflissentlich vernachlässigt – aber was dicke Socken und warme Stiefel noch verbergen konnten, wird mit den ersten Sonnenstrahlen gnadenlos zutage gefördert. Doch keine Panik: Mit der richtigen Pflege haben Hornhaut, trockene Stellen und schwitzende Füße keine Chance. Weg frei für perfekt gepflegte Sommerfüße!

#### **Hot Summer – auch für die Füße**

Heiße Aussichten: Schon vor einigen Jahren warnten Klimaforscher davor, dass sich aufgrund der globalen Erwärmung starke Hitzewellen in den kommenden Sommern sogar verdoppeln könnten. Bei hohen Temperaturen und durch luftundurchlässige Schuhe beginnen die Füße übermäßig zu schwitzen. In dem feuchten Milieu entsteht nicht nur unangenehmer Geruch, sondern auch Blasen können sich leichter bilden. Zwar erweist sich ein Blasenpflaster oft als Retter in der Not, doch die wirklich heißen Kandidaten für den Sommer sind offene Schuhe. Wer es barfuß mag, kann die Treter auch ganz weglassen. Übrigens gibt es kein ausdrückliches Verbot, das Flip-Flops am Steuer verbietet: Das Tragen der Kultschlappen stellt auch für Versicherungen in der Regel keine grobe Fahrlässigkeit beim Fahren dar. Sogar das Barfußfahren ist bei Privatfahrten nicht grundsätzlich ausgeschlossen – also freie Fahrt voraus!

#### **Der Fitnessplan für perfekt gepflegte Sommerfüße**

Zwar schützt Hornhaut unsere Haut vor Druck und Reibung, doch die dicken, verhornten Stellen an den Füßen sind ein absolutes No-Go für den Sommer. Bevor man die Hornhautfeile ansetzt und die unschönen Hautstellen einfach wegraspelt, lohnt sich jedoch ein wohltuendes Fußbad als Einstieg für ein ganzheitliches Fußpflegeprogramm.

#### **Baden gehen**

Während wir uns unter einer wohltuenden Wechseldusche erfrischen, dürfen auch die Füße im Sommer gerne baden gehen: Ein

Fußbad reinigt, erfrischt und desodoriert die Füße, macht die Haut schön weich und erleichtert das anschließende Entfernen der Hornhaut. Dazu einfach die Füße für zehn Minuten in ein 36–38 °C warmes Wasserbad tauchen und die kleine Auszeit genießen.

#### **Die Pelle abpeelen**

Nach dem Fußbad werden die Füße mit einem Fußpeeling verwöhnt. Spezielle Produkte enthalten häufig Bimsstein-Elemente, die überschüssige Hautschuppen und leichte Hornhaut sanft entfernen. Wer kein geeignetes Produkt zur Hand hat, kann auch Zucker mit Olivenöl vermengen.

#### **Feilen für die Feinarbeit**

Für den perfekten Auftritt und bei stärkerer Hornhautbildung kommt eine Hornhautfeile zum Einsatz. Sie geht mit Schmirgelseiten in feiner oder grober Körnung auch den hartnäckigen Stellen an den Kragen und macht die Füße streichelzart. Doch Vorsicht: Wer zu viel oder zu stark feilt, riskiert Verletzungen.

#### **Cremen, cremen, cremen!**

Nicht nur im Winter, sondern auch im Sommer werden Füße buchstäblich mit Füßen getreten und beim Eincremen vernachlässigt. Wie der Rest der Haut benötigen aber auch sie Feuchtigkeit. Cremes eignen sich beispielsweise besonders gut zur intensiveren Pflege beanspruchter Füße und müder Beine. Gels bringen aufgrund ihrer leichten Textur und der schnellen Einziehzeit trockene Füße wieder auf Trab. Für den Frischekick zwischendurch eignen sich Sprays hervorragend. Menthol wirkt desodorierend,

Roskastanie, Efeu und Beinwell haben einen entstauenden Effekt, während Koffein die Durchblutung anregt.

#### **Top gestylt bis in die Zehenspitzen**

Um zum wahren Hingucker zu werden, fehlt den Füßen jetzt noch der Feinschliff mittels Form und Farbe! Bei der Nagelpflege lautet es zur Abwechslung mal „füñfe gerade sein lassen“: Es ist wichtig, die Nägel gerade abzuschneiden und an den Seiten mit der Nagelfeile leicht abzurunden, damit sie nicht einwachsen. Die Nagelhaut wird nach dem Fußbad lediglich vorsichtig zurückgeschoben, da es leicht zu schmerzhaften Nagelbettentzündungen kommen kann. Trendige Nagellacke verschönern die Füße zusätzlich. Auch in diesem Jahr ist wieder der French Nail-Look angesagt – und wer lieber den aktuellen Farbtrends folgen möchte, greift zu zartem Apricot, saftigem Grün oder knalligem Pink. Dabei wird der Nagel zuerst mit acetonefreiem Nagellackentferner gereinigt. Danach den Nagel mit einer Feile glätten und polieren und anschließend durchsichtigen Lack als Basecoat auftragen, damit es später zu keinen unschönen Verfärbungen kommt. Nachdem dieser getrocknet ist, den entsprechenden Farblack auftragen und im letzten Schritt als Topcoat erneut Klarlack auftragen – auf diese Weise hält der Lack länger und bekommt einen tollen Glanz. Besonders praktisch für die Ferienzeit: Mit den speziellen Gel-Lack-Systemen kann man den Urlaub top gestylt bis in die Zehenspitzen genießen.

# Es ist angerichtet

## Schnelle und raffinierte Gerichte vom Grill

Warmer Wind, leicht aromatischer Geruch vom Grill, sanfte Musik und auch die ersten Mücken: Ein leckeres Essen vom Grill mit guten Freunden ist wie ein kleiner Kurzurlaub. Abende rund um den Grill sind ideal, wenn es schnell gehen soll oder spontane Gäste vor der Tür stehen. Das Highlight beim Grillen? Die Geselligkeit! Jeder kann sich nach den eigenen kulinarischen Vorlieben verwirklichen, es ist immer für jeden Geschmack etwas dabei.

Besonders gut eignen sich Rezepte, die keine große Vorbereitung benötigen und trotzdem als kulinarische Sensation beeindrucken. Ideal, wenn dann auch noch der Magen nicht allzu sehr belastet wird. Schmackhafte Beilagen, unkomplizierte Abwandlungen mit und ohne Fleisch – am Grill ist alles möglich. Ob Elektro-, Gas- oder Holzkohle ist hierbei dem persönlichen Geschmack überlassen.

### Yakitori-Spieße

#### Zutaten (für 16 Spieße):

16 Holz- oder Metallspieße  
 ca. 600 g Hähnchenbrustfilet  
 1 Bund Lauchzwiebeln  
 3 gelbe Paprika  
 250 ml alkoholfreier Mirin oder Sake  
 200 ml Sojasauce  
 5 Esslöffel Worcester-Sauce  
 2 Esslöffel Zucker  
 2 Esslöffel Erdnussöl oder Olivenöl

#### Tipp:

Vegetarier oder Veganer können das Hähnchenfleisch durch Räuchertofu oder Grillkäse ersetzen.

#### Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier abtupfen, in Würfel schneiden.  
Paprika und Lauchzwiebeln putzen und in kleine Stücke schneiden.
2. Restliche Zutaten mixen, kurz aufkochen, 5 Minuten einköcheln lassen.  
Spieße mit Fleisch und Gemüse im Wechsel bestücken.
3. Spieße mit der Soße bepinseln, auf dem Grill mehrfach wenden und genießen.  
Dazu passt ein frischer Salat aus Mungbohnen-Sprossen und Kapuzinerkresse.



## Fisch mit Fenchel und aromatischer Orange

### Zutaten (für 4 Personen):

4 Seebarschfilets à ca. 200 g  
 Eine Fenchelknolle  
 400 g frischer Blattspinat, ganze Blätter  
 4 unbehandelte Orangen  
 Salz, Pfeffer, Öl  
 4 Alugrillschalen

### Zubereitung:

1. Den Fisch abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Fenchelknolle putzen und in Streifen schneiden, Spinat kurz abbrausen. Von einer Orange Zesten abziehen. Eine Orange auspressen, die restlichen filetieren.
2. In den Alugrillschalen jeweils 100 g Spinat, Fenchel und Orangenfilets mischen, mit Orangensaft, Pfeffer, Salz und Öl würzen.
3. Fisch und Schälchen auf dem heißen Grill 5–7 Minuten garen. Zum Servieren den Fisch auf das Spinat-Fenchel-Bett legen und mit Orangenzesten dekorieren.  
 Als Beilage eignen sich Folienkartoffeln oder gegrilltes Vollkornbaguette.



## Texanische Taschen

### Zutaten (für 4 Personen):

2 rote Paprikaschoten  
 1 Teelöffel milder grüner Pfeffer  
 4 Scheiben gutes Hüftsteak vom Rind, insgesamt ca. 600 g  
 4 Teelöffel mittelscharfer Senf  
 Öl zum Bestreichen  
 Zahnstocher aus Holz oder Rouladenklemmen.

### Tipp:

Bei veganer oder vegetarischer Ernährungsweise kann das Fleisch durch Tortillafladen ersetzt werden.

### Zubereitung:

1. Paprika putzen und in feine Streifen schneiden, in einer Schale mit grünem Pfeffer marinieren.
2. Hüftsteaks mit Senf bestreichen, je eine Hälfte des Steaks mit Paprikamix belegen.
3. Steaks zusammenklappen und mit den Zahnstochern/Klemmen feststecken, mit Öl bestreichen.  
 Von beiden Seiten je nach Intensität auf dem Grill garen.  
 Ein Salat aus Kidneybohnen oder gegrillte Maiskolben sind eine wohlschmeckende Beilage.

### Es gibt etwas zu feiern?

Die drei Rezepte eignen sich auch als internationales Grillbuffet – einfach die Mengen entsprechend erweitern oder reduzieren. Als gemeinsame Beilage passen dann ein frisches Vollkornbrot und ein gemischter bunter Salat.

**Tipp:** Dressing immer separat reichen und Essig und Öl zur Auswahl anbieten.

Mit einer leichten Melonenbowle als Aperitif und gegrillter Ananas zum Dessert wird aus diesen Rezepten im Handumdrehen ein kleines Sommermenü!

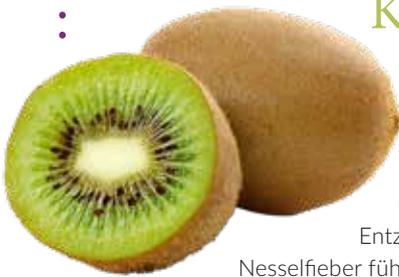
# Dies & Das

## Wieso lässt man etwas unter den Tisch fallen?

Wer eine Tatsache bewusst verschweigt, lässt umgangssprachlich etwas unter den Tisch fallen. Aber woher kommt diese Redewendung überhaupt? Sie stammt aus früheren Zeiten. Damals ließen die Menschen Knochen und andere ungenießbare Speisereste beim Essen tatsächlich unter den Tisch fallen. Schließlich lebten die Haustiere oft mit den menschlichen Bewohnern in einem Raum und freuten sich über die Leckereien. Die Redewendung wurde in den allgemeinen Sprachgebrauch aufgenommen und steht seither dafür, dass Menschen unangenehme Dinge gerne unausgesprochen lassen oder verschleiern.



## Kiwi-Allergie ist meist eine Kreuzreaktion



Allergien gibt es in den unterschiedlichsten Formen. Bei der eher wenig bekannten Kiwi-Allergie handelt es sich um eine Kreuzallergie. Das heißt, sie tritt in Verbindung mit einer Abwehrreaktion gegen andere Stoffe auf. Gerade Pollenallergiker sind häufig von Nahrungsmittelallergien gegen Obstsorten betroffen. Die Kiwi-Allergie tritt bereits kurze Zeit nach dem Verzehr der Frucht auf und äußert sich durch Symptome wie Juckreiz, Bläschenbildung, Schwellung der Schleimhäute oder Entzündungen der Zunge. Außerdem kann der Genuss einer Kiwi zu Durchfall, Erbrechen, Niesen und Nesselfieber führen. Empfindliche Personen vermeiden den Verzehr am besten.

## Warum sagt man zu Hunger Kohldampf schieben?

Wer starken Appetit spürt, schiebt sprichwörtlich Kohldampf. Die bekannte Phrase stammt ursprünglich aus dem Rotwelschen. Dies war früher typisch für Landstreicher oder Gauner und hat sich aus anderen Sprachgewohnheiten herausgebildet. Die Worte „Koller“ und „Dampf“ bedeuteten bei den Gaunern und Vagabunden Hunger. Zusammengefasst entstand aus den beiden der Begriff „Kohldampf“. Scheffen hingegen bedeutete machen oder sein und wurde später zu schieben. Im Laufe des 19. Jahrhunderts setzte sich die Redensart dann in der allgemeinen Umgangssprache durch und ist bis heute gebräuchlich.



## Wassertreten ist positiv für die Gesundheit

Mit den sogenannten fünf kneippischen Elementen könne jeder Bürger auf einfache Weise und mit wenig Aufwand etwas für sein körperliches und seelisches Wohlbefinden tun, erklärt der Kneipp-Bund des Ortsvereins Altshausen. In kurzen Videoclips erklärt der Verein, wie Wassertreten und Co. funktionieren. Da Abhärtung laut dem Bund der beste Schutz vor Erkrankung ist, trainiert man mithilfe der einfachen Anleitung das Immunsystem. Das dauert nicht länger als eine Minute pro Tag. Auch zur Heilung von Erkältungskrankheiten soll sich das Waten im eiskalten Wasser bereits mehrfach bewährt haben. Wichtig ist lediglich, dass das Training mit den Kaltreizen langsam begonnen und gesteigert wird.



# Vorschau

## Im nächsten Heft lesen Sie:

### Colitis ulcerosa durch Antibiotika-Therapie

Wie Medikamente die CED begünstigen



### Verstopfungen bei Frauen

Ursachen, Diagnose, Behandlung



### Lactoseintoleranz

Wenn Milchzucker den Bauch grummeln lässt



### Verdauung

8 Wahrheiten im Faktencheck



### Zahngesundheit

In welchem Zusammenhang sie mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schwangerschaft steht



### Migräne

Was tun, wenn der Kopf hämmert?

## Impressum

### Herausgeber

Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

### Redaktion

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

### Anzeigenleitung

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

### Designkonzept & Realisation

Artgerecht Werbeagentur GmbH  
Goldstraße 16–18, 33602 Bielefeld  
Layout: Alicia Retemeier  
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: JONGHO SHIN, courtneyk, Palina Charnova, Nastasic, Natali\_Mis, PeopleImages, SolStock, Pornpak Khunatorn, Pikovit44, NoSystem images, peterschreiber.media, PeterHermesFurian, dragana991, Milena Shehovtsova, LaylaBird, Prostock-Studio, RedHelga, Multiart, Goran13, Mukhina1, Neurobite, AleksandarNakic, PeopleImages, Delmaine Donson, Drazen Zigic, alvarez, filadendron, bluejayphoto, bluejayphoto, bluejayphoto, Paerb, RiverNorthPhotography, urbazon, bluejayphoto, Nikada, Nikada, querbeet, laskvv, DejanKolar, transurfer, mihailomilovanovic, MJ\_Prototype, KittisakJirasittichai, PeopleImages, Creatikon Studio, Antagain, egal, agrobacter, luchezar, zi3000, LauriPatterson, Ridofranz, querbeet

Die nächste Ausgabe von  
**Bauchmoment** erscheint  
im September 2020!

# Der Online-Wegweiser für Patienten mit chronischen Erkrankungen – [www.hilfueermich.de](http://www.hilfueermich.de)

**NEU!**  
Jetzt auch  
für Patienten  
mit Colitis  
ulcerosa.

## Patienten mit Colitis ulcerosa haben viele Fragen.

Was ist das für  
eine Krankheit?

Welche Unter-  
suchungen kommen  
auf mich zu?

Wie wird  
meine Krankheit  
behandelt?

Was bedeutet  
das für mein  
Leben?

Kann ich weiterarbeiten  
wie bisher?

Wo finde ich  
Unterstützung?



**Auf [www.hilfueermich.de](http://www.hilfueermich.de) finden Patienten Informationen,  
Orientierung und Unterstützung.**

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



**HILFE FÜR MICH**  
Krankheit. Orientierung. Unterstützung.