Sommer 2021

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

CHRONISCH-ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN
Warum auch die Psyche belastet ist

VÖLLEGEFÜHL
Was tun, wenn der Magen drückt?

VERSTOPFUNG
Darmträgheit in den Griff bekommen

KREISLAUFBESCHWERDEN
Schwindel verstehen und loswerden

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das: Gerade noch haben Sie eine leckere Mahlzeit zu sich genommen und auf einmal geht es los – Sie spüren Spannung und Druck im Oberbauch? Nach und nach gesellen sich Blähungen, Bauchschmerzen und Sodbrennen hinzu. Kurzum: Sie leiden unter Völlegefühl. Häufig sind die Ursachen harmlos, doch teils liegen den Beschwerden auch ernsthafte Erkrankungen zugrunde. In dieser Ausgabe klären wir darüber auf, welche leichten Umstellungen bei Völlegefühl helfen können und wann Sie lieber einen Arzt aufsuchen sollten.

Ein Thema, das alle Menschen betrifft, aber häufig gemieden wird, ist der Stuhlgang und mit ihm einhergehende Probleme. Dabei sind diese keine Seltenheit: So leiden bis zu 17 Prozent der Europäer unter erschwertem oder zu seltenem Stuhlgang, der sogenannten Verstopfung. Wir haben für Sie zusammengefasst, wann man von Verstopfungen spricht und wie Sie ihnen vorbeugen können – denn Prävention ist besser als Heilen.

Neben diesen Themen beleuchten wir in dieser Ausgabe von *Bauchmoment* Mythen rund um die Darmflora und unterziehen sie einem Faktencheck.

Was ist dran an gemeinhin häufig getätigten Aussagen wie „der Darm sollte regelmäßig entschlackt werden“ oder „Probiotika helfen der Darmflora“? Die Antworten werden Sie überraschen!

Wir freuen uns darüber, dass die Tage wieder länger und die Sonnenstrahlen wärmer werden – und darüber, dass Sie mit dem aktuellen Heft auch unsere Sommerausgabe in den Händen halten. Damit Sie diese Jahreszeit ganz unbesorgt genießen können, erfahren Sie, wie Sie Ihre Haut am besten vor der Sonne schützen, was Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten tun können, welche Dinge in die Hausapotheke gehören und welche lecker-leichten Rezepte die schönste Jahreszeit auch auf Ihren Teller bringen. Und falls Sie der Lagerkoller packt, dann mieten Sie sich doch einmal ein Wohnmobil und genießen den Urlaub on the road – die besten Tipps und Routen für den ersten Wohnmobil-Trip haben unsere Reiseexperten für Sie zusammengefasst.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen. Bleiben Sie gesund!

Ihre
Vanja Unger

04 **Wissenswertes**
Rund um die Körpermitte

Wissen

06 Wenn der Magen drückt
Was tun bei Völlegefühl?

10 **Darmwinde**
Harmlos oder Grund zur Sorge?

11 **Schon gewusst?**
6 spannende Fakten über Blähungen, die garantiert überraschen

12 Verstopfung
So bekommen Sie Darmträgheit in den Griff

Ratgeber

16 Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)
Warum auch die Psyche belastet ist

20 **Darmflora**
Mythen über die Darmflora im Faktencheck

22 **Blasenschwäche bei Frauen**
Vorbeugung und Umgang mit einem heiklen Thema

25 **Sommerzeit ist Stichzeit**
Vor diesen Insekten sollten Sie sich schützen

26 Kreislaufbeschwerden
Wenn sich alles dreht …

Leben

30 **Verspannungen adé**
Einfache Lösungen für zu Hause

33 **Überempfindlich**
Allergien & Unverträglichkeiten

34 **On the road**
Tipps und Routen für den ersten Urlaub mit dem Wohnmobil

38 **Checkliste für die Hausapotheke**

39 **Let it shine**
Sonnenschutz und Pflege für die Haut

40 **Rezepte**
Sommer auf dem Teller

42 **Dies & Das**

43 **Vorschau/Impressum**

Titelbild: istock/SanneBerg

Wissenswertes
Rund um die Körpermitte

Psychosomatisches Bauchweh: Kinder leiden unter Corona-Maßnahmen

Die seit nunmehr über einem Jahr andauernden Einschränkungen des öffentlichen und privaten Lebens wirken sich negativ auf die Psyche von Kindern aus. Zu diesem Schluss kommen zahlreiche Mediziner aus Praxen, Kliniken und Forschungseinrichtungen. So erläuterte beispielsweise der Münchner Kinder- und Jugendarzt Dr. Steffen Rabe vor Kurzem, dass er zunehmend mit jungen Patientinnen und Patienten konfrontiert werde, die unter Bauchschmerzen und Kopfschmerzen litten. Immer mehr Kinder seien traurig oder psychisch auffällig, so Dr. Rabe. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt eine im Februar 2021 veröffentlichte Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE): Fast jedes dritte Kind in Deutschland zeige mittlerweile psychische Auffälligkeiten. Sorgen und Ängste hätten unter Kindern genauso zugenommen wie psychosomatische Symptome, etwa Kopf- und Bauchschmerzen.

Sportlich gegen den dicken Bauch

Männer im mittleren Alter profitieren von Sport mehr als von einer gezielten Therapie mit Testosteron. Wie eine aktuelle Studie anschaulich zeigt, kann dem Abbau von Muskelmasse und einer sinkenden Energie mit Aerobic- und Kraftübungstraining messbar entgegengewirkt werden. So wurde bei einer Gruppe von 78 Männern im Alter zwischen 50 und 70 Jahren mit überdurchschnittlichem Bauchumfang eine Verbesserung der Arterienfunktion um 28 Prozent gemessen, wenn sich die Probanden einem regelmäßigen Training unterzogen. Das Ergebnis war sogar besser als in einer Kontrollgruppe mit Männern, die eine Kombination aus Testosteron und Training erhielten.

Vor Gallenblasen-OP mit dem Arzt das Für und Wider abwägen

Nach einer Gallenblasenoperation entwickelt sich bei manchen Patienten ein sogenanntes Postcholezystektomie-Syndrom. Nach kürzlich veröffentlichten Angaben der Mediziner Rachel V. Guest und Prof. Dr. Kjetil Søreide von der University of Edinburgh treten bei etwa jedem dritten Operierten anhaltende Beschwerden auf. Zu den Symptomen gehören hier vor allem Schmerzen im rechten Oberbauch. Der Grund hierfür könnte in einem veränderten Zustand des Verdauungssystems nach der operativen Gallenblasenentfernung zu finden sein, da die produzierten Gallensäfte mangels Speichermöglichkeit unmittelbar in den Dünndarm gelangen. Patienten mit Gallensteinen sollten daher vor einer OP das Für und Wider des Eingriffs mit ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Passionsblume gegen Aufregung im Bauch

Das Extrakt der Blätter sowie der Blüten von Passionsblumen soll der Überlieferung zufolge beruhigend und angstlösend wirken. Als pflanzliches Arzneimittel werden derartige Naturprodukte deshalb schon recht lange eingesetzt. Auch schwören manche Menschen mit leichtem Bluthochdruck auf die positiven Aspekte der Passionsblume und Frauen mit Menstruationsbeschwerden blicken auf die als krampflösend beschriebenen Eigenschaften des Präparates. Nach einem kürzlich erschienenen Bericht der *Apotheken Umschau* haben nun Studien gezeigt, dass Passionsblumenextrakte zudem bei nervöser bzw. ängstlicher Unruhe helfen können. Aufregung im Bauch und aufkommende Schmerzen mit diesem Naturheilmittel zu bekämpfen, könnte also möglicherweise einen Versuch wert sein.

Meulengracht-Syndrom: Gelbe Augen durch Stress

Stress lässt bei Patienten mit Morbus Meulengracht den Bilirubinspiegel im Blut ansteigen. Zu diesem Schluss kommt der österreichische Mediziner Dr. Alexander Lindorfer, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Ordensklinikum in Linz. Schätzungen zufolge sind zwischen vier und sechzehn Prozent aller Menschen vom Meulengracht-Syndrom betroffen. Von ihnen entwickeln manche Patienten in bestimmten Situationen – wie etwa nach Fastenperioden – eine leichte bis mittelschwere Gelbfärbung des normalerweise weißen Augenbereichs. Dass stressige Lebensphasen und körperliche Anstrengung den Bilirubinwert erhöhen und somit die sichtbaren Symptome des Morbus Meulengracht stärker hervortreten, beruht nach Aussage von Dr. Lindorfer auf einer Hemmung der Enzymaktivität.

Durchfall nach Covid19-Impfung möglich

Wenn nach einer Covid-19-Impfung plötzlich Durchfall auftritt, könnte dies eine Nebenwirkung des Impfstoffs sein. Nach Informationen der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) haben die Vaccine des Herstellers Biontech/Pfizer Potenzial, zu derartigen Problemen zu führen. Auch Erbrechen könne als unerwünschte Folge der Impfung auftreten. Zur Häufigkeit und zur Schwere derartiger Nebenwirkungen liegen nach Informationen der EMA aktuell aber noch keine aussagekräftigen Studien vor. Vielmehr müssten diese und andere unerwünschte Gesundheitsprobleme weiter untersucht werden. Zunächst seien die zu den betroffenen Impfstoffen herausgegebenen Fachinformationen entsprechend ergänzt worden, so die Europäische Arzneimittelagentur. Für den Impfstoff Vaxzevria (ehemals AstraZeneca) wird im Sicherheitsbericht der EMA zudem darauf hingewiesen, dass beim Auftreten von anhaltenden Bauchschmerzen wegen der Möglichkeit von Blutgerinnungsstörungen sofort ein Arzt aufgesucht werden sollte.

Was tun bei Völlegefühl?

Wenn der Magen drückt

Fast jeder hat schon einmal diese leidvolle Erfahrung gemacht: Der Bauch fühlt sich an wie ein Ballon und im schlimmsten Fall hat man auch noch Blähungen oder Sodbrennen. Doch was steckt eigentlich dahinter – und was ist, wenn es selbst dann auftritt, wenn man gar nicht viel gegessen hat? Wann ist es besser, einen Arzt aufzusuchen? Kann man selbst etwas gegen das Völlegefühl machen?

Typische Symptome, bei denen man von einem Völlegefühl spricht, sind Spannung und Druck im Oberbauch. Oft sind Magen und Darm überlastet und es bilden sich Gase. Blähungen, Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen und Sodbrennen gehen oft mit Völlegefühl einher. Die Ursache ist oft, dass man schlicht zu viel gegessen hat. Auch kohlenhydrathaltige und fettige Speisen oder blähende Lebensmittel sorgen oft für das unangenehme Spannungsgefühl im Bauch.

Die Symptome treten häufig direkt nach einer Mahlzeit auf und verschwinden oft nach einigen Stunden von selbst. Wer allerdings regelmäßig unter Völlegefühlen, Bauchkrämpfen oder Sodbrennen leidet, und das trotz kleiner Portionen und obwohl Auslöser wie Hülsenfrüchte gemieden wurden, sollte einen Arzt aufsuchen – insbesondere wenn:

- das Völlegefühl länger anhält oder sogar schlimmer wird,
- das Völlegefühl oft und grundlos auftritt,
- es von Übelkeit und Erbrechen begleitet wird oder
- es zu Gewichtsverlust kommt.

Auch ernsthafte Krankheiten können hinter Völlegefühl stecken

Obwohl ein Völlegefühl in den meisten Fällen ganz harmlose Ursachen hat, gibt es auch eine ganze Reihe von Erkrankungen, die mit einem Völlegefühl und anderen Begleiterscheinungen wie Bauchkrämpfen und Blähungen einhergehen können. Dazu gehören Infektionen, aber auch Lebensmittelunverträglichkeiten oder psychische Ursachen wie Stress. Auch manche Medikamente wie beispielsweise Antibiotika können die Ursache sein. Zu den medizinischen Ursachen gehören etwa:

- Reizmagen (funktionelle Dyspepsie)
- Darmerkrankungen (Reizdarm, Infektion des Darms)
- Gastritis (Magenschleimhautentzündung)
- Pilzinfektionen
- Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus)
- Herzerkrankungen (z.B. Herzinsuffizienz)
- Entzündungen der Leber
- Magengeschwür, Magenkrebs
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit/Zöliakie)
- Schwangerschaft
- Antibiotika
- Stress, Angst, Anspannung, psychische Belastungen

Auf einen Blick: Das hilft akut bei Völlegefühl

- leichte Bewegung, z.B. ein Verdauungsspaziergang
- Wärmflasche
- Tees
- Massagen

Hilft Kräuterschnaps tatsächlich bei Völlegefühl?

Ja, Kräuterschnaps regt den Magen an und hilft bei der Fettspaltung im Magen, da Alkohol Fett löst. Auch die Kräuter unterstützen die wohltuende Wirkung.

Ausführliche Anamnese wichtig

Die Therapie wird je nach Ursache verschieden ausfallen. Deshalb steht am Anfang ein Gespräch über Vorerkrankungen, Ernährungsgewohnheiten und regelmäßig oder aktuell eingenommene Medikamente. Aber auch Stress und psychisch belastende Situationen können Völleempfinden verursachen. Auf das Gespräch folgen Untersuchungen wie eine Blutuntersuchung, Magenspiegelung oder eine Ultraschalluntersuchung des Bauchraums. Beim Verdacht auf eine Lebensmittelunverträglichkeit wird ein Allergietest vorgenommen. Je nach Diagnose wird der Arzt danach Medikamente (verdauungsfördernd, entblähend) verschreiben oder weiterreichende Maßnahmen und Therapien verordnen.

Schon leichte Umstellungen können bei Völlegefühl helfen

Völlegefühle lassen sich, sofern es keine medizinischen Ursachen für sie gibt, häufig mit einigen einfachen Umstellungen vermeiden. Gerade am Abend sollte man eher leicht verdauliche Speisen in kleinen Portionen essen. Wer hat nicht als Kind gesagt bekommen, er solle nicht so schlingen? Tatsächlich hilft es, langsam zu essen und nur in kleinen Bissen. Fettig und üppig ist fast schon ein Garant für Völlegefühl. Auch sollte man Getränke mit viel Kohlensäure meiden. Bei empfindlichem Magen empfiehlt es sich auch, auf bestimmte Speisen wie Rohkost oder Hülsenfrüchte zu verzichten. Einfach, aber wirkungsvoll: lockere und nicht einengende Kleidung um den Bauch tragen. Auch Stress kann auf den Magen schlagen. Hier können Entspannungsverfahren Linderung bringen. Tritt das Völlegefühl öfter auf, kann ein Ernährungstagebuch bei der Ursachensuche helfen. So kann man Lebensmittelunverträglichkeiten auf die Spur kommen.

WELCHE NAHRUNGSMITTEL KÖNNEN VÖLLEGEFÜHL VERURSACHEN?

- Hülsenfrüchte wie etwa Linsen, Erbsen Bohnen (bekömmlicher durch Gewürze)
- fettige Speisen
- süße Speisen
- Kohlpflanzen
- frisches Brot
- Rohkost (bei manchen Menschen hilft schonendes Garen)
- Zwiebeln und Knoblauch
- kohlensäurehaltige Getränke

WELCHE GEWÜRZE MACHEN SPEISEN BEKÖMMLICHER?

- Kümmel
- Oregano
- Petersilie
- Koriander
- Basilikum
- Fenchel
- Ingwer

Anzeige

©Adobe Stock/Ieszekglasner

MORBUS CROHN UND KURZDARM-SYNDROM

Wenn die Lebensqualität zu kurz kommt

Morbus Crohn ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, die sich vor allem durch Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen und Abgeschlagenheit bemerkbar macht. Während sie bei manchen Betroffenen schleichend auftreten, setzen sie bei anderen plötzlich und gravierend ein. Im Krankheitsverlauf können unterschiedliche physische wie auch psychische Begleiterkrankungen auftreten. Bei einer besonders hohen Krankheitsaktivität oder einem therapieresistenten Verlauf kann es mitunter nötig werden, Darmabschnitte zu entfernen. Wenn es aufgrund der operativen Entfernung sehr großer Dünndarmabschnitte zu einer sehr geringen Aufnahmekapazität des Darms kommt, kann ein sogenanntes Kurzdarmsyndrom entstehen.[1] Der Darm ist dabei so sehr verkürzt, dass er seine Resorptionsfähigkeit verliert und wichtige Mineral- und Nährstoffe sowie Flüssigkeit nicht mehr ausreichend aufnehmen kann.[2] Morbus Crohn ist die häufigste Ursache für ein Kurzdarmsyndrom, es kann aber auch infolge einer anderen Krankheit oder eines Unfalls entstehen oder auch angeboren sein.[3]

Das Kurzdarmsyndrom stellt einen gravierenden Einschnitt in den Alltag Betroffener dar: Um möglichen Folgen wie Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust vorzubeugen, ist eine umfassende Pflege und Behandlung notwendig. Besonders bei der Ernährung müssen strikte Regeln und Maßnahmen zur Substitution von Nährstoffen eingehalten werden. Unter Umständen können Betroffene auch auf parenterale Ernährung angewiesen sein. So bedeutet die Diagnose Kurzdarmsyndrom für viele Betroffene nicht nur den Verlust von Teilen des Darms, sondern gleichzeitig auch an Lebensqualität.

Zusammen ist man weniger allein

Das Kurzdarmsyndrom ist mit nur 34 Fällen pro einer Million Einwohner eine sehr seltene Erkrankung.[4]
Darüber hinaus fühlen sich Betroffene mit ihrer Erkrankung häufig allein gelassen. Denn gerade weil das Kurzdarmsyndrom so selten ist, kann es schwerfallen, andere Betroffene zum Austausch zu finden.

Um diesem herausfordernden Umstand entgegenzuwirken, wurden die Social-Media-Kanäle „Leben mit KDS“ ins Leben gerufen. Auf Facebook und Instagram können Betroffene sich mit anderen Menschen austauschen und gleichzeitig kompakte Infos erhalten. Wer weiß … vielleicht ist eine neue Freundschaft nur einen Klick entfernt!

Weitere Informationen über Krankheitsbild, Behandlung und Therapiezentren erhalten Betroffene auf der Webseite **www.kurzdarmsyndrom.org.**

Quellen: [1] „Morbus Crohn – Ein Ratgeber für Patietinnen und Patienten“ in DCCV e.V. Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung (2014) unter https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/021-004p_S3_Morbus_Crohn_Diagnostik_Therapie_2016-04_abgelaufen.pdf (abgerufen am 04.05.2021). [2] Dr. med. Lamprecht, George: „Kurzdarmsyndrom – Was ist das eigentlich?“ in DCCV-Journal Der Bauchredner (2009) unter https://www.dccv.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=2798&token=1ca5e6605e62e2215c5d0704b00cfad-1d39ac5f4 (abgerufen am 26.03.2021). [3] M. Katja: „Gut versorgt in der Kürze“ in Deutsche ApothekerZeitung (2012) unter https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2012/daz-30-2012/gut-versorgt-in-der-kuerze (abgerufen am 26.03.2021), „Kurzdarmsyndrom bei Kindern“ in Springermedizin (2015) unter https://www.springermedizin.de/emedpedia/kinderchirurgie/kurzdarmsyndrom-bei-kindern?epediaDoi=10.1007%2F978-3-662-53390-1_50 (abgerufen am 04.05.2021). [4] „Herausforderung Kurzdarmsyndrom – selten, doch häufig kompliziert“ in PharmaForum (2015) unter https://www.karger.com/Article/Pdf/443251(abgerufen am 04.05.2021).

Darm-winde

Harmlos oder Grund zur Sorge?

Blähungen sind ein Tabuthema, über das nicht gerne gesprochen wird. Denn sobald die Luft aus dem Darm entweicht, kann es schnell peinlich werden. Doch wann sind die Darmwinde eigentlich normal und in welchen Fällen ist eine ärztliche Abklärung notwendig?

Kneifen im Bauch, Völlegefühl nach dem Essen und Blähungen – die Ursache dahinter ist in der Regel harmlos. Meistens sind daran bestimmte, stark blähende Speisen wie Zwiebeln oder Hülsenfrüchte, aber auch fette und süße Lebensmittel Schuld. Sogenannte Light-Produkte, die als Geschmacksträger Milchzucker, Fruchtzucker oder den Zuckeraustauschstoff Sorbit enthalten, können ebenfalls Blähungen verursachen. Das gilt auch für Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen oder kohlensäurehaltige Getränke. Die nach dem Verzehr blähender Lebensmittel im Darm entstehende Luft ist ganz natürlich. Verstärken können sich die Verdauungsprobleme bei hastigem Essen oder allgemeiner Nervosität. Wer schnell isst, schluckt dabei automatisch jede Menge Luft. Dieses Aerophagie genannte Phänomen kann sich als Völlegefühl im Magen mit Aufstoßen oder Blähungen bemerkbar machen.

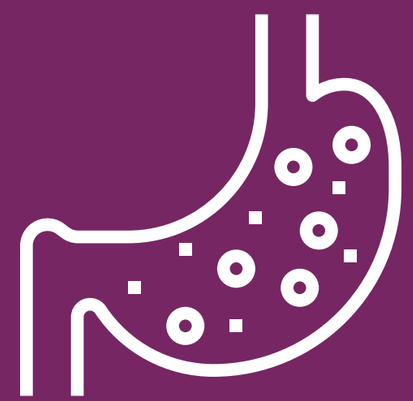
Nur wenig von dieser Luft gelangt tiefer in den Verdauungstrakt. Die meisten Darmgase wie Kohlendioxid (CO_2) fallen direkt bei der Verdauung an, wenn Magensäure und Fettsäuren neutralisiert werden. Fettsäuren kommen aus Nahrungsfetten oder entstehen, wenn unverdaute Kohlenhydrate von Darmbakterien vergoren werden. Das geruchlose CO_2 gelangt über den Blutkreislauf in die Lungen und wird einfach abgeatmet. Der Rest dieser Luft mixt sich mit verschiedenen Gärungsprodukten wie Ammoniak, Schwefel oder Methan und entweicht durch die entsprechende Körperöffnung am Darm nach etwa einer halben Stunde. Einen Sonderfall stellt die Schwangerschaft dar. Unter dem hormonellen Einfluss können sich verstärkt Blähungen bilden. Neue Medikamente können ebenfalls vermehrt Luft im Bauch verursachen.

Bei einem häufig auftretenden Blähbauch sollte an Lebensmittelunverträglichkeit gedacht werden. Eventuell besteht eine Intoleranz gegen Fruchtzucker (Fructose), Milchzucker (Laktose) oder auch gegen Gluten (Zöliakie). Kommen noch weitere Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Durchfall hinzu, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen. Ein Reizdarm kann gleichermaßen Blähungsbeschwerden verursachen. Flatulenzen treten auch auf, wenn die Nahrung den Darm nicht optimal passieren kann. Zum Beispiel, wenn der Darminhalt auf Hindernisse wie eine Verengung oder eine Geschwulst trifft. Bei einer zu kurzen oder zu schnellen Darmpassage kann die Nahrung nicht mehr optimal von den Bakterien der Darmflora vergoren werden. Verkrampft sich der Darm immer wieder, klemmt sich in der Folge die Luft im Bauchraum ein. Eine solche Überblähung ist mit starken Bauchschmerzen verbunden. Ursache kann eine Verstopfung sein, in seltenen Fällen eine ernsthafte Krankheit.

Blähungen sind lästig, haben in der überwiegenden Zahl der Fälle jedoch keinen Krankheitswert. Erste Gegenmaßnahme kann sein, die Essgewohnheiten zu überprüfen. Oft reicht der Verzicht auf stark blähende oder sehr fetthaltige Speisen aus. Viel Bewegung im Freien sowie Tees aus Heilpflanzen wie Fenchel, Anis, Pfefferminze oder Kümmel können ebenfalls Linderung bringen. Lässt sich keine Erklärung finden und sind die Flatulenzen mit weiteren Beschwerden verbunden, sollte ein Termin beim Arzt gemacht werden. Doch wie viel Blähungen sind eigentlich normal? In der Regel befinden sich im Darm rund 150 Milliliter Gase. Entweicht die Luft häufiger als 24 Mal pro Tag, könnte das ein Hinweis darauf sein, dass mit der Verdauung etwas nicht stimmt.

SCHON GEWUSST?

6 spannende Fakten über Blähungen, die garantiert überraschen



99 % geruchsfrei

Der Anteil an Stinkstoffen in Blähungen macht nur 1 % aus, der Rest ist geruchlos. Für den unangenehmen Geruch sorgen unter anderem Methan, Schwefelwasserstoff, Buttersäure und Skatole.

1 Pups = 1 Lächeln

Die Anzahl der täglichen Blähungen entspricht übrigens auch der Häufigkeit, mit der ein Mensch lächelt: im Schnitt 15 Mal pro Tag.

Weiblich riecht's strenger

Streng riechende Blähungen werden meist den Männern nachgesagt. Doch das Gegenteil ist der Fall. Das Volumen pro Flatulenz beträgt zwar bei Frauen nur 88 ml und bei Männern 119 ml. Allerdings ist die Konzentration der Stinkstoffe bei der Damenwelt höher.

Ursprung häufig missverstanden

Es gibt kaum eine Blähung, die nicht mit Magengrummeln entschuldigt wird. Dabei entstehen die Körperwinde zuerst im Dickdarm und nicht im Magen.

Milliarden Pupse täglich

Durchschnittlich muss jeder Mensch 15 Mal am Tag Luft ablassen. Hochgerechnet auf die Weltbevölkerung sind das über 111 Milliarden Flatulenzen täglich.

Evolutionsbedingter Reißaus

Menschen nehmen von üblen Gerüchen Abstand, weil die Evolution damit einen Warnhinweis vor mangelnder Hygiene und somit Infektionsgefahr gesetzt hat. Die Stinkstoffe in einer Flatulenz reichen aus, um diesen Mechanismus in Gang zu setzen.

Verstopfung

So bekommen Sie Darmträgheit in den Griff

Viele betrifft er – aber kaum jemand möchte über ihn sprechen: In Europa leiden etwa 15 bis 17 % der Bevölkerung unter zu seltenem oder erschwertem Stuhlgang. Und mit einer vorübergehenden Verstopfung hat es wohl jeder schon einmal zu tun bekommen. Dabei sollte man das Problem nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn manchmal stehen ernsthafte Erkrankungen dahinter. Es gibt jedoch viel, was Sie selbst tun können, damit eine Verstopfung gar nicht erst auftritt.

Wann spricht man von Verstopfung?
Als normal wird ein Spektrum von drei Darmentleerungen pro Tag bis drei pro Woche betrachtet. Dabei ist jedoch nicht nur die Häufigkeit des Stuhlgangs von Bedeutung. Auch die Stuhlkonsistenz spielt eine Rolle – typischerweise haben die Betroffenen mit verhärtetem, klumpigem Stuhl zu kämpfen. Begleitsymptome wie Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, Müdigkeit, schleimige oder blutige Auflagerungen auf dem Stuhl geben wichtige Hinweise darauf, wie gravierend eine Verstopfung ist und was sie verursachen könnte. Es zählt also immer das Gesamtbild, nicht allein die Häufigkeit des Toilettengangs. Von Verstopfung sind Frauen häufiger als Männer betroffen. Das Risiko, eine chronische Verstopfung zu entwickeln, steigt mit höherem Lebensalter.

Verstopfungen können harmlos sein – sind es aber nicht immer
Unser Verdauungssystem ist mit vielen anderen Regelkreisen des Körpers verbunden. Ein eigenes Nervensystem steuert die Darmtätigkeit, doch auch Hormone und Nervenimpulse aus Gehirn und Rückenmark beeinflussen sie. Dass die Psyche

einen großen Einfluss auf die Darmtätigkeit haben kann, ist schon lange bekannt. Auch Nahrungsmittel, Ernährungsgewohnheiten, Trinkmenge, Medikamente, bestimmte Erkrankungen und unser Bewegungsverhalten wirken sich auf die Darmtätigkeit aus. So ist ein ganzes Netzwerk verschiedener Einflüsse an der Darmregulierung beteiligt.

Eine Verstopfung kann harmlose Ursachen haben. Oft ist es eine Kombination aus Bewegungsmangel, ballaststoffarmer Ernährung und zu knapper Flüssigkeitszufuhr, die eine akute Verstopfung entstehen lässt. Zu rasche Ernährungsumstellungen, Schichtarbeit, Stress und Reisen können den Darm zum Bummelstreik treiben. Erbliche Einflüsse, die eine Neigung zur Darmträgheit mit sich bringen, spielen ebenfalls eine Rolle.

Schwieriger wird es, wenn der Verstopfung krankhafte Veränderungen zugrunde liegen. So können zum Beispiel Hämorrhoiden, Schilddrüsenerkrankungen, Gebärmuttersenkungen oder Verlagerungen der Darmschleimhaut (Prolaps) für sie verantwortlich sein – oder Tumorerkrankungen. Auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) oder Bindegewebserkrankungen kommen als Ursache in Frage. Verstopfungen sind also manchmal alles andere als harmlos!

Hilfe zur Selbsthilfe: Mit Ernährung und Bewegung Darmtätigkeit anregen

Treten keine schwerwiegenden Begleitsymptome auf, versuchen die meisten Betroffenen es zunächst mit einer Selbstbehandlung. Dazu gehört, Lebensmittel zu reduzieren, die den Darm langsam machen – zum Beispiel Schokolade, Bananen, Weißmehlprodukte oder Kakao. Mehr Flüssigkeitszufuhr, ballaststoffreichere Nahrung und mehr Bewegung helfen oft schon nach wenigen Tagen, wenn kein größeres Problem vorliegt. Ballaststoffe binden Wasser und quellen im Darm auf. Das vergrößert das Stuhlvolumen, regt Darmbewegungen an, macht den Stuhl geschmeidiger und erleichtert den Weitertransport. Daher ist es wichtig, ballaststoffreiche Nahrung stets mit reichlich Wasser zu kombinieren – zum Quellen muss Flüssigkeit zur Verfügung stehen. Radfahren, Schwimmen, Spazierengehen, Yoga oder Nordic Walking regen ebenfalls die Darmtätigkeit an und sollten bei einer Selbstbehandlung nicht fehlen. Wichtig ist dabei, die neuen, darmgesunden Ernährungs-, Trink- und Bewegungsgewohnheiten beizubehalten. Im alten Trott kehren die alten Probleme schnell wieder zurück.

Bei starken Schmerzen immer den Arzt aufsuchen

Grundsätzlich ist eine ärztliche Untersuchung nötig

- wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum immer wieder auftreten,
- wenn die Verstopfung über einen Zeitraum von mehreren Wochen anhält,
- bei Begleitsymptomen wie Übelkeit, Schmerzen oder Bauchkrämpfen,
- bei Gewichtsverlust von mehr als 10 Prozent des Körpergewichts,
- bei blutigen oder schleimigen Auflagerungen,
- bei anhaltender Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Leistungsabfall.

Kommt es bei einer bestehenden Verstopfung zu plötzlichen starken Schmerzen im Bauchbereich, kann gar ein Darmverschluss vorliegen – ein medizinischer Notfall, bei dem Sie nicht zögern sollten, den Rettungsdienst zu verständigen.

Was tut der Arzt bei Verstopfung?

Zunächst einmal wird der Arzt Ihnen viele Fragen stellen und eine gründliche Untersuchung vornehmen. Dies kann körperliche Untersuchungen, Darmspiegelungen, Biopsien, Labor- und technische Untersuchungen z.B. Röntgen, CT umfassen. Möglicherweise wird er Sie zu speziellen Untersuchungen an andere Fachärzte verweisen. Ziel ist immer, die Ursache der Verstopfung herauszufinden, die an sich nur ein wenig aussagekräftiges Symptom ist. Konnten Erkrankungen ausgeschlossen werden, können eine Veränderung der Lebensweise und abführende Medikamente ausreichen, um die Verstopfung zu beenden. Kommt der Arzt einer Erkrankung auf die Spur, die die Verstopfung verursacht, wird diese behandelt.

No-Go: Verstopfung ignorieren

Eine Verstopfung zu ignorieren – erst recht, wenn sie längere Zeit anhält – ,ist keine gute Idee, denn möglicherweise kann es so durch eine unentdeckte Erkrankung zu größeren Problemen kommen. Auch ist es nicht ratsam, über längere Zeit unkontrolliert Abführmittel einzunehmen, denn dadurch kann eine chronische Verstopfung sich noch verschlimmern.

TIPPS

TIPPS GEGEN VERSTOPFUNG: VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN

Tipp Nr. 1: Täglich frisches Obst und Gemüse essen
Ballaststoffe gibt es reichlich in Obst und Gemüse. Dabei stehen außer frischem Obst und Hülsenfrüchten auch Trockenobst und Beeren ganz oben auf der Liste.

Tipp Nr. 2: Vollkornprodukte nutzen
Praktisch alles, was aus Getreide gemacht wird, gibt es als Vollkornprodukt. Nudeln und Brot mit vollem Korn liefern viele Ballaststoffe und bringen den Darm auf Vordermann.

Tipp Nr. 3: Toilettengang nicht hinausschieben
Gehören Sie auch zu den Menschen, die auf der Arbeit ungern auf die Toilette gehen? Wenn Ihr Darm sich meldet, sollten Sie den Toilettengang dennoch nicht unnötig hinausschieben – das kann zu Verstopfung beitragen.

Tipp Nr. 4: Viel trinken
Anderthalb bis zwei Liter Wasser täglich sollten zum festen Gesundheitsprogramm gehören. Das nützt nicht nur dem Darm, sondern dem ganzen Körper. Ausgenommen davon sind Menschen mit Nierenerkrankungen – in diesem Fall muss die Trinkmenge mit dem Arzt geklärt werden.

Tipp Nr. 5: Bewegung, Bewegung, Bewegung!
Rad benutzen statt Auto, Treppe nutzen statt Aufzug oder Rolltreppe, spazieren gehen, joggen oder walken – versuchen Sie stets, neue Möglichkeiten zu mehr Bewegung zu entdecken und zu nutzen. Bewegungsmangel ist ein Hauptverursacher bei vielen Erkrankungen!

Tipp Nr. 6: Natürliche Abführmittel nutzen
Vieles, was man essen oder trinken kann, regt die Verdauung an. Sauerkraut und Sauerkrautsaft, Pflaumensaft, Trockenfeigen oder Äpfel gehören dazu und wirken auf natürliche Weise abführend.

Zu guter Letzt
Bei allen Erkrankungen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommt es auch auf Sie an. Informieren Sie sich aus seriösen Quellen im Internet (Krankenversicherungen, Gesundheitseinrichtungen, spezialisierten Arztpraxen) oder mit Ratgeberbüchern über Ihr Problem und passen Sie Ihr Verhalten eigenverantwortlich an – der wichtigste Beitrag zur Gesundheit kommt stets von Ihnen selbst.

CED

Warum auch die Psyche belastet ist

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa stehen häufig im Zusammenhang mit psychischen Symptomen. Die unter der Abkürzung CED zusammengefassten Krankheitsbilder sind mit vielen alltäglichen Belastungen für die Betroffenen verbunden. Und diese sind nicht nur körperlicher Natur. Nach neuesten Erkenntnissen benötigt etwa die Hälfte aller von CED betroffenen Patienten mindestens für einen kurzen Zeitraum die Unterstützung von Psychotherapeuten. Doch woran liegt das eigentlich?

Christian Schmidt leidet seit seinem 32. Lebensjahr unter wiederkehrenden Schüben von Morbus Crohn. Kolikartige Bauchschmerzen und Durchfälle treten immer wieder anfallsartig auf. Häufig sind die Beschwerden so intensiv, dass er an den entsprechenden Tagen nicht zur Arbeit gehen kann. Er ist dann auch sehr erschöpft. Herr Schmidt schämt sich oft für seine Erkrankung, weil sie ihm ein Gefühl der Hilflosigkeit vermittelt. Ebenso hat er große Angst, dass in absehbarer Zeit eine schwere Darmoperation notwendig sein wird. Immer öfter stellen sich depressive Verstimmungen bei ihm ein, sodass er schließlich psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nimmt.

Morbus Crohn gehört zu den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen ebenso wie Colitis ulcerosa. Allein in Deutschland leiden schätzungsweise um 400.000 Menschen an einer Ausprägung von CED. Häufig beginnt die Erkrankung um das 30. Lebensjahr herum und nimmt einen chronischen Verlauf. Die Prognose für den einzelnen Patienten ist sehr unterschiedlich, vieles wird bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa von Ärzten und Wissenschaftlern noch nicht vollständig verstanden. Viele Betroffene müssen sich im Laufe der Krankheitsentwicklung operativen Eingriffen im Bereich des Darms unterziehen. Je nach Schwere des individuellen Falls werden dabei Teile des Darms operativ entnommen. Auch diese Eingriffe belasten die Betroffenen neben den Einschränkungen des Alltags häufig sehr. Nach neuesten Erkenntnissen besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Psyche und CED. Diese Verbindung scheint in beide Richtungen zu verlaufen. So haben Menschen mit Depressionen ein höheres Risiko, eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung zu entwickeln. Das Risiko wird derzeit als zweimal höher eingeschätzt als bei Menschen ohne Depressionen.

Umgekehrt führen auch die CED, ihre Folgen und Behandlungen selbst zu intensiven psychischen Belastungen, die eine psychotherapeutische Begleitung notwendig machen. Dabei werden immer mehr die engen Verbindungen zwischen dem Darm und der Psyche deutlich.

Wie Darm, Psyche und CED verbunden sind

Der menschliche Darm ist über acht Meter lang. In ihm leben etwa 1.000 verschiedene Arten von Mikroorganismen. Ihre Gesamtzahl kann sich auf bis zu 100 Billionen belaufen. Sie bilden zusammen das sogenannte Darm-Mikrobiom. Die Mikroorganismen nehmen wichtige Aufgaben im menschlichen Immunsystem, bei der Verdauung und der Ausleitung von Giften aus dem Körper wahr. Der Darm stellt etwa 80 % aller Immunzellen her. Bei der Erforschung des Mikrobioms im Darm sind die Wissenschaftler auf die Darm-Hirn-Achse gestoßen. Dabei kam heraus: Der Darm und das Gehirn tauschen permanent Informationen über verschiedene Botenstoffe miteinander aus. Deshalb spricht man mit Blick auf den Darm auch vom Bauchhirn. Vor diesem Hintergrund wird verständlich, dass beispielsweise Stress und andere psychische Belastungen auf den Darm einwirken. Umgekehrt scheint es ebenso zu sein, dass Störungen des Mikrobioms die psychische Befindlichkeit des Betroffenen beeinflussen. Hier werden immer mehr Zusammenhänge zwischen Erkrankungen wie CED, aber auch etwa Multipler Sklerose (MS) und dem Zustand des Mikrobioms bekannt. Gerade bei den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen scheint die Verbindung zwischen Darm und depressiven Krankheitsbildern nach derzeitigem Kenntnisstand eng zu sein.

Kann geistige Gesundheit einer CED vorbeugen?

Psychische Belastungen wie Stress und Depressionen haben Auswirkungen auf unseren Darm. Möglicherweise gehen chronisch-entzündliche Darmerkrankungen mitursächlich auf psychische Störungen zurück. Auf der anderen Seite führen diese Krankheitsbilder ebenfalls verstärkt zu depressiven Störungen. Doch was heißt das für die Vorbeugung und auch Behandlung der CED?

Alles, was dem Darm guttut, stärkt auch die psychische Gesundheit. Möglicherweise lässt sich beispielsweise durch

- eine darmgesunde Ernährung,
- ein effektives Stressmanagement,
- die zeitnahe Behandlung depressiver Störungen und
- einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung und Lebensfreude

die Entstehung von Krankheitsbildern der CED sogar reduzieren.

Doch es geht nicht nur um Präventation. Auf der anderen Seite ist es wie gesagt wichtig, bei Darmerkrankungen aus der Gruppe der CED die Psyche im Blick zu behalten. Denn die mannigfachen Belastungen im Umgang mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa belasten auch die geistige Gesundheit der Betroffenen. Hier entstehen Angst- und Schamgefühle. Auch die möglichen Einschränkungen des Alltags durch von Operationen im Zusammenhang mit CED sind intensiv belastende Faktoren für die Psyche. Wer von CED betroffen ist, sollte deshalb rechtzeitig psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen. Zwar ist in diesem Bereich noch nicht alles abschließend erforscht, aber es mehren sich die Hinweise darauf, dass eine gelungene psychotherapeutische Unterstützung einen positiven Einfluss auf die Behandlung der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung nehmen kann. Die Krankheitsverläufe sind bei CED sehr individuell. Bei einigen Betroffenen bessert sich das Krankheitsbild auch ohne operativen Eingriff und die Schübe treten seltener auf. Möglicherweise kommt hier der Zusammenhang mit der Psyche zum Tragen.

Kommen wir zurück zu Christian Schmidt: Bei ihm stellten sich im Laufe einer zweijährigen psychotherapeutischen Begleitung auch erhebliche Verbesserungen seines Morbus Crohn ein. Vor allem verringerte sich die Häufigkeit von Schüben seiner CED. Bisher konnte deshalb bei ihm auf einen operativen Eingriff am Darm verzichtet werden.

Wenn Sie an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden, sprechen Sie rechtzeitig den behandelnden Arzt auch auf mögliche depressive Verstimmungen an. Er kann sie an einen Psychotherapeuten verweisen, der Sie im Umgang damit unterstützen kann.

Sitzt du auf DISTELN?
Perianale Fisteln bei Morbus Crohn

Anzeige

©Adobe Stock/Aleksej

ANALFISTELN

Wenn der kranke Darm sich einen Weg bahnt

Fisteln als häufige Begleiterkrankung

Patient*innen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa fühlen sich mitunter von den verschiedenen Symptomen der Erkrankung (gerade im Schub!) im Alltag häufig massiv eingeschränkt. Darunter leidet dann auch die Lebensqualität insgesamt. Darüber hinaus können Begleiterkrankungen und Komplikationen den Alltag zusätzlich erschweren. Analfisteln (die sogenannten perianalen Fisteln) stellen eine häufige und sehr unangenehme Komplikation bei Morbus Crohn dar: Durchschnittlich widerfahren Fisteln nach 20 Jahren Erkrankungsdauer rund 50 % der Betroffenen.[1]

Vom Darm zur Haut

Ausgehend vom entzündeten Darm, bildet sich bei einer Fistel ein Verbindungskanal zu anderen Organen oder der Körperoberfläche. Bei Morbus-Crohn-Patient*innen treten am häufigsten sogenannte perianale Fisteln auf, die einen Verbindungskanal zur Körperoberfläche im Analbereich bilden.[1] Anders als oberflächliche Entzündungen wie Abszesse oder Pickel durchdringt eine Fistel also das Gewebe und führt so nicht nur zu körperlichen Beschwerden. Viele Betroffene leiden aufgrund der krankheitsbedingten Einschränkungen. Da Patient*innen psychisch stark belastet sein können, ist eine offene Kommunikation mit dem persönlichen Umfeld und insbesondere dem/der Partner*in besonders wichtig. Darüber hinaus kann der Austausch mit anderen Betroffenen wertvolle Tipps liefern und so Patient*innen in ihrem Umgang mit Fisteln unterstützen.

Weiterführende Informationen

Informationen über das Krankheitsbild und Behandlungsmöglichkeiten zum Thema CED und Fisteln erhalten Patient*innen und Angehörige hier:

Online-Seminar „Fisteln bei Morbus Crohn – sprich darüber und sei Teil des Teams“

Sie sind CED-Patient*in und haben Fragen, doch es fällt ihnen mitunter schwer, sie offen zu stellen, da es ein so sensibles Thema ist? Im Online-Seminar „Fisteln bei Morbus Crohn – sprich darüber und sei Teil des Teams“ werden Fragen rund um Fisteln von einem Betroffenen, einer Gastroenterologin und einem Proktologen beantwortet. Die Aufzeichnung dazu steht jetzt online bereit.

Quellen: [1]Schwartz DA, Loftus EV, Jr., Tremaine WJ, et al. The natural history of fistulizing Crohn's disease in Olmsted County, Minnesota. Gastroenterology 2002; 122(4):875 – 80.

Kann das Mikrobiom gute Laune machen?

Mythen über die Darmflora im Faktencheck

Sie leben in ewiger Finsternis, sehen unter dem Mikroskop nicht wirklich freundlich aus – und es sind viele, sehr viele: Rund 100 Billionen Bakterienzellen, Viren und Pilze wohnen und arbeiten im menschlichen Darm.

Sie bilden das sogenannte Mikrobiom, landläufig auch Darmflora genannt. Während die wissenschaftliche Forschung in den letzten Jahren immer neue, oft sensationelle, Erkenntnisse über das Mikrobenvolk und seine Einflüsse auf ganz unterschiedliche Körperfunktionen gewonnen hat, halten sich davon unbeeindruckt einige hartnäckige Mythen über die Darmflora. Darunter sind handfeste Irrtümer, aber auch Halbwahrheiten. Lesen Sie in diesem Beitrag, was es mit den häufigsten Mythen rund um die Darmflora und die Darmgesundheit auf sich hat.

Mythos 1: Der Darm sollte regelmäßig entschlackt werden.

Das ist falsch. Beim normalen Verdauungsprozess bleiben weder „Schlacken" noch Gifte oder sonstige obskure Rückstände im Darm zurück, die entfernt werden sollten, weil sie angeblich Blähungen verursachen oder überhaupt krank machen. Die oft angepriesene positive Wirkung von Entschlackungs- oder Entgiftungskuren konnte bisher in keiner medizinischen Studie nachgewiesen werden. Trotzdem kann ein gelegentlicher Fastentag dem Darm helfen,

sein Gleichgewicht wiederzuerlangen – beispielsweise, wenn nach einer heftigen Durchfallerkrankung Alarmstufe Rot herrscht. Die Ruhe unterstützt den Darm dabei, sich zu erholen und die Darmflora wiederaufzubauen.

Mythos 2: Antibiotika schädigen die Darmflora.

Das ist richtig. Antibiotika haben einen überaus schlechten Einfluss auf die Darmflora – und das oft sogar für längere Zeit. Die keimtötenden Substanzen greifen direkt in die Zusammensetzung des Mikrobioms ein. Das kann zum einen dazu führen, dass Kohlenhydrate nicht optimal abgebaut werden und die Resorption von Wasser beeinträchtigt wird. Die Folge sind starke Durchfälle. Zum anderen können Antibiotika die Ausbreitung von resistenten Bakterien im Darm begünstigen, die ebenfalls gesundheitsschädliche Auswirkungen haben. Grundsätzlich sollten Antibiotika daher nur nach strenger ärztlicher Verordnung und niemals leichtfertig geschluckt werden. Dass Antibiotika dick machen, ist so übrigens Quatsch. Nur nach sehr langer Einnahme wird die Darmflora dahingehend geschädigt, dass ein erhöhtes Risiko für Übergewicht besteht.

Mythos 3: Probiotika helfen der Darmflora.

Das ist richtig. Probiotika sind Mikroorganismen (Bakterien und/oder Hefepilze), die besonders in Sauerkraut und Naturjoghurt natürlich vorkommen, aber auch als Tabletten oder Pulver erhältlich sind. Sie nehmen einen positiven Einfluss auf das Mikrobiom, weil sie dabei helfen, die Zahl der guten Keime im Darm zu erhöhen und die schlechten in Schach zu halten. Oft können so lästige Blähungen vertrieben werden. Voraussetzung für den günstigen Effekt auf die Darmflora ist allerdings, dass die Bakterienkulturen in hinreichender Anzahl im Dickdarm ankommen – sie müssen also Magen- und Gallensäure überleben und den Verdauungsenzymen Paroli bieten. Verschiedene Laktobazillen und Bifidobakterien schaffen das.

Mythos 4: Blähungen sind genetisch bedingt.

Das stimmt zum Teil. Blähungen können eine Vielzahl von Ursachen haben – unter anderen können sie eben auch durch eine Enzymstörung wie die Milchzuckerunverträglichkeit oder durch ein Übermaß an bestimmten Darmbakterien hervorgerufen werden. Die medizinische Forschung hat inzwischen vier Bakterienstämme identifiziert, die besonders viele Gase bilden. Neben der Vermeidung von Lebensmitteln, die die Gasproduktion ankurbeln (Hülsenfrüchte, Bohnen, Kohl), sowie durch langsames Essen und regelmäßiger Bewegung, können zur Behandlung von Blähungen bestimmte Probiotika eingenommen werden (Bifidobacterium infantis, Lactobacillus casei Shirota), die die Darmflora in eine normale Balance bringen.

Mythos 5: Bananen begünstigen Verstopfung.

Das ist falsch. Der Irrglaube rührt vermutlich daher, dass Bananen tatsächlich gegen akuten Durchfall helfen können. Sie enthalten unter ihren verdauungsfördernden Ballaststoffen recht viele sogenannte Pektine. Das sind rein pflanzliche, für den menschlichen Organismus unverdauliche Vielfachzucker, die gerne Gele bilden. Bei Durchfall schließen diese Gele Krankheitserreger ein und transportieren sie ab.

Mythos 6: Stress beeinflusst die Verdauung.

Das ist richtig. Ein ständig hektischer Alltag und ein Zuviel an Stress begünstigen Krankheiten und Beschwerden von Durchfall über Magengeschwüre bis hin zum Reizdarmsyndrom. Wissenschaftlich ausreichend untermauert ist mittlerweile die Erkenntnis, dass es eine direkte (Signal-) Verbindung zwischen Gehirn und Darm gibt. Gelegentlich wird der Darm deshalb auch als zweites Gehirn bezeichnet. Das heißt: Jede Form von Gemütsschwankung, Nervosität oder Unmut macht sich auch in der Körpermitte bemerkbar. Und umgekehrt: Eine beschädigte Darmflora oder überhaupt Darmprobleme wirken sich ebenso auf die Psyche aus. Am Rande: Der Darm ist zu mehr als 90 Prozent an der Produktion des Gute-Laune-Hormons Serotonin beteiligt.

Mythos 7: Die Darmflora hat nichts mit dem Immunsystem zu tun.

Das ist falsch. Rund 70 Prozent der menschlichen Immunzellen wohnen im Dünn- und Dickdarm und fast 80 Prozent aller Abwehrreaktionen gegen feindliche Angriffe durch Krankheitserreger finden hier statt. Der Darm ist damit eine ungemein wichtige Kommandozentrale des menschlichen Immunsystems. Ein gesunder Darm mit einer intakten Darmflora schützt wirksam vor vielen Krankheiten. Dabei führen Mikrobiom und die in der Darmschleimhaut ansässigen Lymphozyten eine Art harmonische Ehe. Die Wächterkolonien erkennen feindliche Viren und Bakterien und starten die Produktion von Antikörpern. Das Mikrobiom unterstützt die Attacke über die Freisetzung von Botenstoffen, mit denen gegebenenfalls andere Immunzellen zu Hilfe gerufen werden.

Mythos 8: Die Darmflora kann nicht beeinflusst werden.

Das ist falsch. Die vielen Stämme der Mikroben sind insgesamt ein ausgesprochen flexibles Völkchen. Innerhalb kürzester Zeit kann sich die Darmflora an geänderte Bedingungen anpassen. Wenn Sie also beschließen, ab sofort ein wenig bewusster auf Ihre Ernährung zu achten, Fast Food links liegen zu lassen und einen regelmäßigen Spaziergang in Ihren Tagesablauf einzubauen, kann diese Veränderung rein theoretisch schon nach einer Woche in der Zusammensetzung Ihrer Darmflora nachgewiesen werden. Vermutlich bemerken Sie es aber auch selbst: Ihr Mikrobiom fühlt sich rundum gut – und spendiert eine Extraportion Serotonin.

Blasenschwäche bei Frauen

Vorbeugung und Umgang mit einem heiklen Thema

Die Funktion der Blase ist eingebettet in ein komplexes System von Muskeln und Nerven. Frauen stellen im Laufe ihres Lebens häufig fest, dass die Blasenfunktion schwächer wird. Bei einigen entwickelt sich über die Zeit daraus eine belastende Inkontinenz. Ist es möglich, dieser Entwicklung vorzubeugen? Welche Faktoren wirken auf die Blasenfunktion ein? *Bauchmoment* liefert spannende Hintergründe und gibt hilfreiche Tipps.

Immer öfter müssen – wie Sie die Blasenschwäche erkennen

Petra Müller ist 52 Jahre alt. Den Beginn und den Verlauf der Wechseljahre hat sie bisher nicht sehr intensiv wahrgenommen. Es belastet sie aber, dass sie immer öfter auf die Toilette muss. Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn sie draußen unterwegs ist, sich mit Freundinnen in einem Café trifft oder im Urlaub ist. Hier konzentriert sie sich immer mehr auf die Frage, ob eine Toilette in der Nähe ist. Auch hat sie festgestellt, dass beim Lachen oder Niesen manchmal unfreiwillig etwas Harn abgeht. Sie trägt deshalb inzwischen entsprechende Einlagen für die Unterwäsche. Frau Müller fühlt sich durch diese beginnende Blasenschwäche beeinträchtigt und fürchtet, dass sich die Inkontinenz verstärken wird.

Von einer Inkontinenz sind häufig Frauen in den Wechseljahren betroffen. Blasenschwäche kann sich aber bei Frauen aller Altersklassen entwickeln, zum Beispiel im Zusammenhang mit Operationen im Bauchraum. Manche Frauen leiden nach einer Schwangerschaft unter einer Blasenschwäche. Schätzungsweise haben etwa 25 % aller Frauen in Deutschland mit Inkontinenz zu tun. Weltweit gesehen ist die Harninkontinenz die bei Frauen am häufigsten vorkommende Erkrankung. Was sind die Ursachen für die Inkontinenz? Welche Formen und Symptome treten auf?

Unterschiedliche Formen der Inkontinenz bei Frauen

Ärzte unterscheiden die Belastungs- und die Dranginkontinenz. Allen Formen der Inkontinenz ist gemeinsam, dass in bestimmten Situationen unfreiwillig Harn aus der Harnblase abgehen kann. Harninkontinenz kann dabei in unterschiedlicher Intensität gegeben sein. Eine leichte Blasenschwäche beginnt häufig damit, dass etwa bei Husten oder Lachen Harn tröpfchenweise nicht mehr kontrolliert werden kann. Dies kennzeichnet speziell die Stress- oder Belastungsinkontinenz. Auch kann sich der Drang, die Toilette aufsuchen zu müssen, intensivieren. Wird dann die Toilette nicht rechtzeitig erreicht, gehen ebenfalls kleine Harnmengen ungewollt ab. Das ist charakteristisch für die Dranginkontinenz. Weit verbreitet ist, dass sich beide Formen vermischen.

Für die Ausbildung einer Belastungsinkontinenz sind verschiedene Faktoren maßgeblich. Übergewicht, hormonelle Veränderungen durch die Wechseljahre, eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur sowie operative Eingriffe und bestimmte Erkrankungen können eine Belastungsinkontinenz begründen. Bei der Dranginkontinenz sind es Infektionen im Blasenbereich, Reizungen des Harnwegs durch Blasensteine oder neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, die eine Rolle spielen können. Auch Absenkungen, beispielsweise der Gebärmutter, können eine Dranginkontinenz begünstigen. Daneben kann die typische Reizblase mit psychischen Belastungen ursächlich verbunden sein. Der Körper gewöhnt sich an zu häufige Toilettengänge, sodass die Blase immer weniger in der Lage ist, größere Harnmengen ohne Druck auf die Blase zu halten. Hier nimmt das Verhalten rund um den Toilettengang Einfluss auf die Funktion des Organs.

Harninkontinenz vorbeugen – ist das möglich?
Der Lebensstil wirkt sich auch auf die Blasenfunktion aus. Hier ist es beispielsweise wichtig, in jedem Lebensalter die Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Insbesondere nach Operationen, Schwangerschaften und in den Wechseljahren sollte dieser spezielle Ringmuskel nicht aus den Augen verloren werden. Es gibt bestimmte Übungen, die jede Frau einfach auch zu Hause durchführen kann, wenn sie diese einmal gelernt hat. Ausreichend Bewegung und Gewichtsmanagement wirken sich ebenfalls positiv auf die Funktion der Blase aus. Ebenso sollten Frauen ein Bewusstsein für den Umgang mit Toilettengängen entwickeln. Die Blasenfunktion kann in einem gewissen Umfang trainiert werden. Insbesondere ist es auch wichtig, bei beginnender Blasenschwäche rechtzeitig ärztliche Unterstützung zu suchen, um möglicherweise die Entstehung einer stärkeren Inkontinenz zu verhindern. Es stehen außerdem heute verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, mit denen eine Verschlimmerung der Blasenschwäche unterbunden werden kann. Es kommt darauf an, Harnwegsinfekte zeitnah zu behandeln und auszuheilen. Hier sollte vor allem darauf geachtet werden, dass sich solche Infekte nicht chronisch entwickeln.

7 Tipps für ein Leben mit Harninkontinenz

Leiden Sie bereits an einer ausgeprägteren Blasenschwäche, können Ihnen diese Tipps weiterhelfen

1. Suchen Sie mit Ihrem Arzt gemeinsam nach einer individuellen Therapie. Hier kommt beispielsweise bei Frauen in den Wechseljahren eine Östrogentherapie in Betracht. Auch Behandlungsmethoden wie Elektrostimulation oder operative Eingriffe, beispielsweise bei Organabsenkungen, können hilfreich sein. Bei der TVT-Operation stabilisiert ein Kunststoffbändchen die Blasenfunktion. Ebenso sind Inkontinenztampons möglich.

2. Erlernen Sie Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

3. Informieren Sie sich zum Blasentraining und seinen Möglichkeiten, insbesondere wenn Sie an einer Reizblase leiden.

4. Bei leichten Formen der Belastungsinkontinenz können Sie mit entsprechenden Einlagen für die Unterwäsche einen unbeschwerteren Umgang mit einem unfreiwilligen Harnabgang finden.

5. Machen Sie die Harninkontinenz nicht zum Fokus Ihres Lebens. Sorgen Sie dafür, dass Sie auch mit dieser Belastung Ihre Lebensfreude behalten.

6. Entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre Blasenfunktionund beobachten Sie Ihre Gewohnheiten im Zusammenhang mit dem Toilettengang.

7. Achten Sie auf Ihr Gewicht und eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.

Petra Müller hat bei ihrer Mischinkontinenz zusammen mit ihrer Ärztin eine Möglichkeit gefunden, die Inkontinenz zu mildern. Sie macht regelmäßig mit einer Yoga-Lehrerin Beckenbodentraining. Sie hat sich außerdem für eine Östrogentherapie entschieden. Häufig weckt das Thema Inkontinenz bei Frauen Schamgefühle. Lassen Sie sich davon nicht beeinflussen und suchen Sie frühzeitig das Gespräch mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt. Sie sind nicht allein mit diesem Problem.

Sommerzeit ist Stichzeit

Vor diesen Insekten sollten Sie sich schützen

Sommerabende auf dem Balkon, Grillen im Freien oder Entspannen am See – der Sommer bietet so manches schöne Plätzchen, an dem es sich gut aushalten lässt. Doch leider lauert dort auch der ein oder andere ungebetene Gast: Stechmücken, Wespen oder Zecken laufen jetzt zu Höchstleistungen auf. Besonders gefährlich: Wer mit den feinen Härchen des Eichenprozessionsspinners in Berührung kommt, muss im schlimmsten Fall mit einer allergischen Reaktion rechnen.

Hot „Summer"

Mit einem nervigen Summen nähern sie sich uns aus dem Hinterhalt und haben es auf unser Blut abgesehen. Dabei sind es die Weibchen, die sich mit ihrem Rüssel tief in unsere Haut bohren, um so an das Hämoglobin, Albumin und Eisen unseres Blutes zu gelangen, das sie für die Produktion ihrer Eier benötigen. Die immer weniger ausgeprägten Jahreszeiten machen es den kleinen Blutsaugern besonders leicht. Anders als Bienen oder Wespen reagieren sie jedoch nicht so stark auf Düfte, sondern werden vom Geruch der Milch- und Fettsäuren auf unserer Haut angezogen. Tägliches Duschen ist daher ein Muss, wenn man sich vor Stichen schützen will. Gegen die juckenden Stellen helfen spezielle Gels, die die betroffenen Stellen kühlen und beruhigen.

Die spinnen doch, die Eichen

Sie lauern auf Eichen und sind besonders für empfindliche Menschen gefährlich: Der Eichenprozessionsspinner profitiert ebenfalls von den veränderten Witterungsbedingungen und stellt nicht nur ein Problem für die Forstwirtschaft dar, sondern auch eine Gefahr für die Gesundheit. Die Schmetterlingsart ist als Falter ungefährlich, doch die soenannten feinen Brennhaare der Raupe enthalten das Nesselgift Thaumetopoein, welches bei Hautkontakt Ausschläge und starken Juckreiz auslösen kann. Gelangen die Haare in die Augen, kann es auch hier zu Reizungen kommen. Bei empfindlichen Menschen können sie durch das Einatmen zu einer Reizung der oberen Atemwege bis hin zu Atemnot führen.

Kleiner Stich, große Gefahr

Schon im März ist auch ein anderer Vielfüßler besonders aktiv und wartet auf Gräsern, Farnen oder Laub auf seine Opfer. Obwohl sie mit dem bloßen Augen nur schwer zu erkennen ist, kann die Zecke schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen wie die Lyme-Borreliose oder Frühsommer- Meningoenzephalitis (FSME). Untersuchungen zufolge tragen zwischen 10 und 35 % der Zecken Borrelien in sich, bei den FSME-Viren sind es in den deutschen Risikogebieten 0,1 bis 5 %. Einen sicheren Schutz vor Zecken gibt es nicht. Ärzte raten jedoch dazu, sich gegen FSME impfen zu lassen.

Von Bienen und Wespen

Wenngleich Bienen und Wespen etwas niedlicher aussehen, können auch sie zustechen: Dabei bleibt der Stachel mit der Giftblase in der Einstichstelle stecken. Die Biene stirbt durch den Verlust des Stachels, die Wespe nicht – auf diese Weise erkennt man den Übeltäter. Gegen die Schmerzen, die Schwellung und den Juckreiz helfen spezielle kühlende Gels, die die Einstichstelle beruhigen und dafür sorgen, dass die Abwehrreaktion innerhalb weniger Tage wieder abklingt. Bienen und Wespen werden von leuchtenden Farben, Parfums und Süßigkeiten, aber auch von Fleisch- und Wurstwaren angezogen. Daher sollte man auf diese Dinge im Freien möglichst verzichten – dies gilt besonders für Allergiker.

Quelle: medicalpress

Kreislauf-beschwerden

Wenn sich alles dreht ...

Kreislaufbeschwerden sind weit verbreitet und können Menschen aller Altersklassen betreffen. Wenn sich der Kopf dreht und die Beine plötzlich keinen stabilen Stand mehr haben, hat dies meist harmlose Ursachen. Dennoch können wiederholt auftretende Kreislaufprobleme die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Betroffene fühlen sich einfach nicht mehr sicher in ihrer Haut und rechnen jederzeit mit einem Schwindelanfall. Wodurch Kreislaufbeschwerden verursacht werden, wie sie sich vermeiden lassen und wann ein Arztbesuch empfehlenswert ist, verrät *Bauchmoment*.

Was passiert bei Kreislaufbeschwerden im Körper?
Ist der Blutkreislauf im Körper gestört, fällt der Blutdruck ab und das Blut sackt in die Beine. In der Folge wird das Gehirn nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Mögliche Folgen sind Schwindelgefühle, Blässe, Flimmern vor den Augen und Schweißausbrüche. Stark ausgeprägte Kreislaufbeschwerden können auch zu einer kurzen Ohnmacht führen, die jedoch in der Regel nur wenige Sekunden anhält.

Zu den körperlichen Beschwerden kommt die emotionale Belastung. Viele Betroffene haben Angst, dass es in alltäglichen Situationen zu einer Schwindelattacke kommt – etwa beim Warten an der Supermarktkasse, beim Autofahren oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. In der Folge meiden sie diese Situationen, was letztlich das Risiko für soziale Isolation und Angststörungen erhöht.

Kreislaufbeschwerden sind keine Seltenheit
Kreislaufbeschwerden treten recht häufig auf. In der Altersklasse über 65 leiden rund 150 von 100.000 Menschen unter Problemen mit dem Herz-Kreislauf-System, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Auch bei jüngeren Menschen sind Kreislaufbeschwerden keine Seltenheit. Es gibt jedoch einige Personengruppen, die ein erhöhtes Risiko für Kreislaufprobleme haben, so etwa:

- Schwangere
- alte Menschen
- Personen mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck
- Menschen mit anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Kreislaufbeschwerden können auch ganz unabhängig von Alter, Vorerkrankungen oder von einer Schwangerschaft auftreten – zum Beispiel bei stark schwankenden Temperaturen oder im Zuge einer Überhitzung (etwa bei zu langem Baden in heißem Wasser). Auch bestimmte Medikamente können dazu führen, dass die Beine wacklig werden und der Kopf sich dreht. Dies gilt insbesondere für entwässernde Mittel (Diuretika), Betablocker und Augentropfen gegen grünen Star.

Treten die Kreislaufbeschwerden bei ruckartigem Aufstehen auf, bezeichnet der Mediziner dies als orthostatische Dysregulation. Dem Körper gelingt es bei diesem Krankheitsbild nicht, der veränderten Körperposition rechtzeitig entgegenzuwirken, und in der Folge kommt es zu kurzzeitigen Schwindelgefühlen.

Bei Begleitsymptomen Arzt aufsuchen
Bei leichten, gelegentlich auftretenden Kreislaufproblemen besteht in der Regel kein Grund zur Sorge. Stellen die Beschwerden eine starke Beeinträchtigung dar und/oder

〉〉

fallen sie sehr intensiv aus, sollte jedoch ein Arzt aufgesucht werden. Gleiches gilt, wenn es zu Begleitsymptomen kommt, etwa zu Kopfschmerzen, Herzrasen, Ohrensausen oder Übelkeit. Ältere Menschen und Personen, bei denen bereits eine Herz-Kreislauf-Erkrankung diagnostiziert wurde, sollten die Symptome ebenfalls ärztlich abklären lassen.

Körperliche Untersuchungen ratsam
Bei Kreislaufproblemen ist der Hausarzt der erste Ansprechpartner. Bei Bedarf überweist er den Patienten an einen Facharzt, zum Beispiel an einen Kardiologen oder einen Neurologen. Zunächst nimmt er jedoch eine ausführliche Anamnese vor: Er fragt, seit wann die Beschwerden bestehen, ob sie in bestimmten Situationen auftreten, ob Vorerkrankungen bekannt sind und welche Medikamente eingenommen werden. Danach folgen verschiedene körperliche Untersuchungen, zum Beispiel eine Blutdruckmessung und ein EKG. Bei Bedarf ordnet der Arzt auch eine Langzeit-Blutdruckmessung, ein Belastungs-EKG, ein Herzultraschall und/oder eine Blutuntersuchung an, um die Ursache für die Kreislaufbeschwerden ausfindig zu machen.

TIPPS

DIESE TIPPS KÖNNEN BEI KREISLAUFBESCHWERDEN HELFEN

1. Viel trinken: Nehmen Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich, am besten in Form von Wasser.

2. Alkohol meiden: Verzichten Sie auf alkoholische Getränke.

3. Nicht an Belastungsgrenze gehen: Meiden Sie starke körperliche Anstrengungen, vor allem bei hohen Temperaturen.

4. Es ruhig angehen lassen: Stehen Sie immer langsam und behutsam auf und bewegen Sie vor dem Aufstehen ein wenig die Beine.

5. Kleinere Portionen zu sich nehmen: Verzichten Sie auf üppige Mahlzeiten und nehmen Sie stattdessen über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich.

6. Moderate Bewegung: Leichter Ausdauersport stärkt den Kreislauf. Empfehlenswert sind Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen.

7. Kreislauf in Schwung bringen: Heiß-kalte Wechselduschen regen den Kreislauf an. Dabei immer mit kaltem Wasser aufhören.

8. Hoch mit den Füßen: Bei akuten Kreislaufbeschwerden kann es helfen, sich hinzulegen und die Beine hochzulagern.

Anzeige

©Janssen

Wohlbefinden und CED

Wenn der Darm auf die Psyche schlägt

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie eine Colitis ulcerosa oder ein Morbus Crohn können das Leben von Betroffenen mitunter stark einschränken und belastend sein. Gleichzeitig sieht man Betroffenen die Erkrankung oft nicht an. Das kann leicht zu Missverständnissen führen, weshalb ein achtsamer Umgang mit der Erkrankung, ein gefestigtes Selbstbewusstsein und eine offene Kommunikation hilfreich sind.

Gerade bei einer CED ist es daher wichtig zu lernen, auf die Signale des Körpers zu hören und zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen. Denn viele Betroffene neigen dazu, besonders leistungsfähig sein zu wollen, um nicht als krank zu gelten. Sei es privat, in der Uni oder im Job – Stress kann sich schnell negativ auf die Erkrankung auswirken. Deswegen ist ein Auseinandersetzen mit der Krankheit und der eigenen Psyche unumgänglich.

Bloggerin und Gründerin des Vereins
CHRONISCH GLÜCKLICH e.V.: Eva, selbst an Morbus Crohn erkrankt, hat Achtsamkeit für sich entdeckt. Achtsamkeit ist eine Form der Meditation und bedeutet, körperlich und mental im Hier und Jetzt zu leben – allerdings, ohne den Moment zu bewerten und sich stattdessen auf sein Inneres zu konzentrieren. Das ist gar nicht so leicht, denn oft beschäftigen sich unsere Gedanken mit Dingen, die unterbewusst Stress auslösen: sei es das anstehende Meeting, der Einkauf am Abend oder ein Streit mit dem Partner. Achtsamkeit hilft dabei, bewusster zu leben, zu entschleunigen und neue Kraft zu tanken.

Ein gesunder Egoismus ist – besonders mit einer CED – wichtig. Deswegen kann es befreiend sein, einfach mal Nein zu sagen und Termine abzusagen, wobei ein offener Umgang mit der Erkrankung gegenüber Außenstehenden helfen und Verständnis schaffen kann. Denn langfristig ist die Unterstützung aus dem privaten und beruflichen Umfeld unentbehrlich. Darüber hinaus kann auch der Kontakt mit anderen Betroffenen wertvoll sein, denn diese können Bedenken oft besser nachvollziehen und aus eigenen Erfahrungen schöpfen sowie Tipps geben.

Und letztendlich sollte man sich als Betroffener immer wieder vor Augen führen, was man mit dieser Krankheit schon alles durchgestanden hat und wie stark sie einen gemacht hat. Darauf sollte man stolz sein.

Die Kampagne rund um chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
„Klartext reden. Einfach sagen, was dahintersteckt“ ist eine Aufklärungskampagne der Janssen-Cilag GmbH. Die Kampagne verfolgt das Ziel, über CED aufzuklären und Betroffene zu ermutigen, offen über ihre Erkrankung zu sprechen.

Auf der Kampagnen-Website **www.meineCED.de** erhalten Interessierte Informationen rund um das Leben mit CED. Erfahrungsberichte gibt es in der **Podcast-Reihe Klartext**, welche auch über den **Spotify-Kanal „CED-Klartext“** abgerufen werden kann.

Instagram Kanal: CED_life. Hier gibt es motivierende Tipps und grundlegende Informationen zum Leben mit CED.

Verspannungen adé

Einfache Lösungen für zu Hause

Unser Alltag hat mit dem, wofür der menschliche Körper von der Natur entworfen wurde, nicht mehr viel zu tun. Ständiges Sitzen, mangelnde Bewegung oder das Arbeiten in unbequemen Zwangshaltungen bringen den Körper an seine Grenzen. Die Folge sind schmerzhafte Muskelverspannungen in Nacken, Rücken und Schultern. Das Fatale: Mit der Zeit verfestigt sich die Problematik und öffnet einer Schmerzspirale Tür und Tor. Aber es gibt Hoffnung. Muskelverspannungen lassen sich mit einfachen Übungen und Hausmitteln in den Griff bekommen.

Verspannungen haben viele Ursachen
Auslöser für gemeine Verspannungen sind ständig aktive Muskeln, deren Fasern dauerhaft unter Spannung stehen. Statistisch plagen sich sogar rund 70 Prozent aller Deutschen mit regelmäßig auftretenden Verspannungen im Rückenbereich herum. Die Ursachen sind vielfältig. Sie reichen von Bewegungsmangel und einseitiger Belastung über Dauersitzen und verletzungsbedingte Schonhaltungen bis hin zu psychischen Leiden und Stress. Sogar eine ungünstige Schlafhaltung sowie Fußfehlstellungen können schmerzhafte Verspannungen hervorrufen.

Schnellstmöglich einen Weg aus der Schmerzspirale herauszufinden, ist enorm wichtig. Geschieht das nicht, verfestigt sich diese Situation, da sich Muskeln verkürzen, Faszien verhärten und sich das Bindegewebe zusammenzieht. Das Ergebnis: Frei nach dem Prinzip „Form folgt Funktion“ zementiert sich muskuläre Fehlbelastung und damit die schmerzhafte Verspannung. In späten Stadien helfen oftmals sogar nur Spritzen, um die Verhärtung aufzubrechen.

Mit Wärme raus aus der Schmerzspirale
Wohltuende Wärme ist eines der effektivsten Hausmittel gegen Verspannungen. Schon die alten Römer wussten um die Wirksamkeit der lokal angewendeten Wärmetherapie. Während man vor 2.000 Jahren vor allem warme Steine auflegte oder sich in ein Thermalbad begab, gibt es heute viele weitere Möglichkeiten. Allem voran stehen Wärmekissen, Wärmflaschen, Infrarotlampen sowie heiße Bäder.

Aber auch beheizbare Akupressurmatten, Moorkissen, Wärmepflaster und beheizbare Massagegeräte eignen sich hervorragend, um verspannte Muskeln zu lockern. Ihren Effekt erzielen all diese Hausmittel durch das lokale Weiten der Blutgefäße. Das fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. Das ist im Übrigen auch der Grund, warum Wärmflaschen bei Magen-Darm-Beschwerden so effektiv sind – die Wärme entspannt die Muskulatur des Darm.

Im Alltag in Bewegung bleiben
Verspannungen entstehen heute vor allem durch Inaktivität. Immerhin bewegen wir uns selbst mitten am Tag häufig sogar über Stunden kaum. Um diesem Problem vorzubeugen, ist regelmäßige Bewegung insbesondere der verspannten Partien Pflicht. Damit ist nur in zweiter Linie klassischer Sport gemeint. Vielmehr geht es um die alltägliche bzw. stündliche Bewegung.

Ab und zu einmal vom Schreibtisch aufstehen und einige Schritte gehen, die Treppe laufen oder beim Telefonieren durch den Raum wandern. All das sind Möglichkeiten, um hartnäckigen Verspannungen ein Schnippchen zu schlagen. Gerade für den Büroalltag hat sich die sogenannte 40-15-5-Regel bewährt. Jede Stunde sollte sich demnach in 40 Minuten aktives Sitzen, 15 Minuten stehendes Arbeiten sowie 5 Minuten aktive Bewegung unterteilen.

TIPPS

VERSPANNUNGEN GANZ EINFACH WEGDEHNEN

Muskuläre Verspannungen haben ihre Ursache darin, dass ein bestimmter Muskel unter Spannung steht. Dabei verkürzen sich seine Muskelfasern. Um die Verspannungen zu lockern, ist das Dehnen der betroffenen Muskulatur eine effektive Lösung, die kurz- und mittelfristig Linderung verschafft. Abhängig von der betroffenen Muskelpartie unterscheiden sich die Dehnübungen. Nehmen wir einmal den Klassiker Nackenverspannungen. Die folgende Übung ist ideal, um Nackenverspannungen sowie Verspannungen zwischen den Schulterblättern zu lösen:

1. Aufrecht mit geradem Rücken auf einen Stuhl setzen, ohne die Lehne zu berühren.
2. Das Kinn, so weit es geht, in Richtung Brust drücken.
3. Mit einer Hand den Hinterkopf umfassen und den Kopf mit etwas Druck nach unten drücken.

4. Im Nacken sowie im oberen Bereich der Brustwirbelsäule ist nun ein leichtes Ziehen spürbar.
5. Diese Position für ca. 60 Sekunden halten.
6. Eine kurze Pause von ca. 30 Sekunden einlegen und die Übung 2–3 Mal wiederholen.

Nach einem ähnlichen Dehnschema können nahezu alle verspannten Körperpartien von der Schulter bis zur Wade gezielt gedehnt werden.

Vorsicht: Ursachenbekämpfung versus Symptomlinderung

Das Dehnen bekämpft immer nur das Symptom. Die Ursache für die Verspannung lässt sich so in der Regel nicht beseitigen. Ist etwa ein muskuläres Ungleichgewicht an den schmerzhaften Verspannungen schuld, helfen nur Ausgleichsübungen. Ein Klassiker ist der verspannte untere Rücken, der zu Kreuzschmerzen führen und sogar eine Blockade des Iliosakralgelenks begünstigen kann. Verantwortlich ist eine Kombination aus einer überlasteten Rückenmuskulatur und einer zu schwachen Bauchmuskulatur. Gezieltes Training für die Bauchmuskulatur behebt das Problem häufig schon in wenigen Wochen.

Mit Meditation und Yoga gegen Stressverspannungen

Es gibt Verspannungen, die nicht auf einen rein körperlichen Auslöser zurückgehen. Gerade in unserer schnelllebigen Welt ist Stress mittlerweile ein ernst zu nehmender Auslöser für Verspannungen. Dehnen oder zusätzliches Bewegen hilft hier nur wenig, wenn der Auslöser nicht angegangen wird. Meditation, Achtsamkeitstechniken, progressive Muskelrelaxation, Traumreisen und Atemtechniken wie die 4-7-8-Methode können sich positiv auf stressbedingte Verspannungen auswirken.

Je nach Schweregrad der Verspannungen sollten diese Techniken drei bis fünfmal pro Tag zur Anwendung kommen. Auch Yoga ist eine hervorragende Möglichkeit. Immerhin kombiniert Yoga spirituelle Entspannungselemente mit körperlicher Dehnung. Schon fünf bis zehn Minuten täglich können Wunder bewirken. Aber keine Angst: Die meisten Yoga-Übungen sind nicht so kompliziert, wie sie aussehen.

Überempfindlich

Allergien und Unverträglichkeiten

Berührungen hinterlassen ein unangenehmes Gefühl auf der Haut, Temperaturschwankungen versetzen sie in Stress, bestimmte Speisen und Getränke rufen allergische Reaktionen hervor oder sind unverträglich. All das schlägt nicht nur aufs Gemüt und fördert eine innere Unruhe, die Begleiterscheinungen sind zudem äußerst unschön und teilweise schmerzhaft. Aber was kann man gegen die Symptome unternehmen? Erfahren Sie, wie man Allergien und Unverträglichkeiten entgegenwirken kann.

Zur Behandlung von Heuschnupfen-Symptomen: Otri-Allergie Nasenspray Fluticason, ab 11,97 €

Nase befeuchten und Viren und Bakterien aus der Nase spülen: Emser Nasendusche mit 4 Beuteln Nasenspülsalz, um 16,49 €

Entspannt und pflegt die Lippenhaut: Blistex Hanf & Shea, um 1,95 €

Beruhigt juckende Augen: Azedil Augentropfen um 10,85 €

Intensive Pflege und Schutz für trockene Haut: Cetaphil Feuchtigkeitscreme, ab 9,95 €

Produkte: PR-Fotos

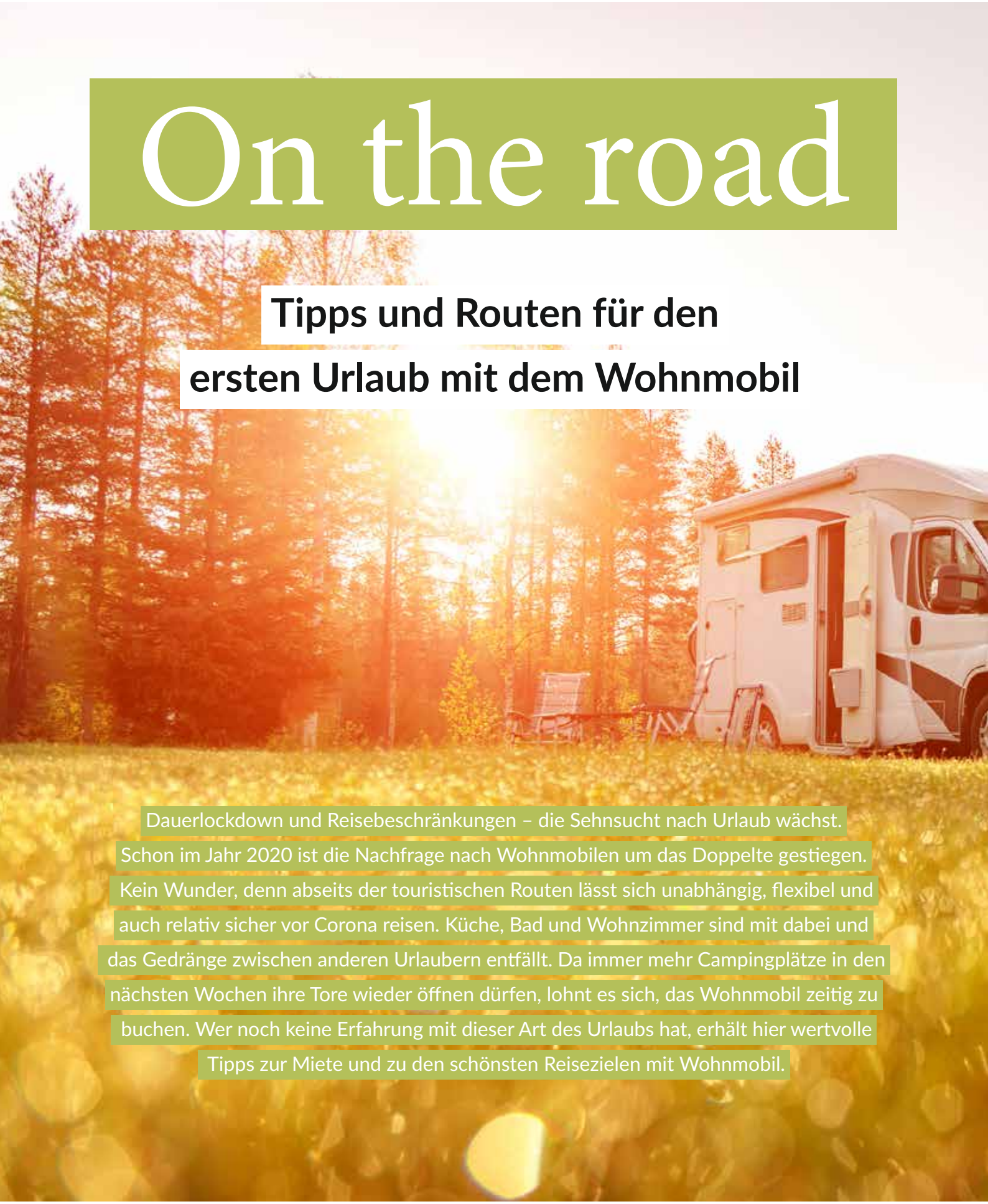
Während viele Menschen freiwillig darauf achten, was sie zu sich nehmen, müssen andere unbedingt darauf achten, was sie essen, da es ansonsten zu Ausschlägen und anderen Reaktionen auf der Haut oder zu noch schlimmeren Symptomen wie Atemnot kommen kann. Gerade das Essen kann für Allergiker oder hypersensible Menschen zu einer Tortur werden, wenn die Haut danach anfängt zu jucken, sich rötet oder sich Pusteln oder Quaddeln bilden. Leider ist die Prophylaxe, also die Vermeidung des Kontaktes mit einem Allergen, schwer möglich. Insbesondere gilt dies für Pollen und Tierhaare, welche andauernd um einen herumschweben.

Auch wenn manche dieser Symptome so schlimm ausfallen können, dass der Weg zu einem Dermatologen unausweichlich ist, hilft bei den meisten Hautausschlägen eine gute Creme, welche die Zellen beruhigt und schon einmal den Juckreiz abschwächt. Ferner können auch Salben, welche speziell für solche Haut entwickelt wurde, Abhilfe schaffen.

Zusätzlich empfiehlt es sich, folgende Hilfsmittel für den Fall der Fälle in Greifweite zu haben. Nasensprays und Augentropfen sind besonders für Pollen-Allergiker ein Muss, um die ersten Symptome direkt zu lindern. Gegen lang anhaltende oder schlimmere Beschwerden kann die Anwendung eines Asthmasprays helfen oder man muss verschreibungspflichtige Medikamente bereithalten, damit aus der allergischen Reaktion kein Schock wird, durch welchen der Körper auch Folgeschäden davontragen kann.

Neben besonderer Vorsicht und dem Einsatz der beschriebenen Hilfsmittel sollte man seine Haut auch regelmäßig pflegen. Dadurch tut man seiner Haut nicht nur etwas Gutes, sondern stärkt auch den natürlichen Schutzschild seines Körpers.

Quelle: medicalpress



On the road

Tipps und Routen für den ersten Urlaub mit dem Wohnmobil

Dauerlockdown und Reisebeschränkungen – die Sehnsucht nach Urlaub wächst. Schon im Jahr 2020 ist die Nachfrage nach Wohnmobilen um das Doppelte gestiegen. Kein Wunder, denn abseits der touristischen Routen lässt sich unabhängig, flexibel und auch relativ sicher vor Corona reisen. Küche, Bad und Wohnzimmer sind mit dabei und das Gedränge zwischen anderen Urlaubern entfällt. Da immer mehr Campingplätze in den nächsten Wochen ihre Tore wieder öffnen dürfen, lohnt es sich, das Wohnmobil zeitig zu buchen. Wer noch keine Erfahrung mit dieser Art des Urlaubs hat, erhält hier wertvolle Tipps zur Miete und zu den schönsten Reisezielen mit Wohnmobil.

Eine der spektakulärsten Fahrten mit dem Wohnmobil:

die 27 km

über den Houtribdijk. Der Deich trennt das Ijsselmeer vom Markermeer.

DAS RICHTIGE WOHNMOBIL FINDEN

Wer zum ersten Mal ein Wohnmobil mietet, ist schnell mit den zahlreichen Modellen überfordert. Bei der Anmietung spielt nicht nur das eigene Budget eine Rolle, sondern auch das Reiseziel. Denn es macht einen großen Unterschied, ob der Urlaub ein Städtetrip wird, eine Familientour oder es zum Wintercamping geht.

Campingbusse sind die flexibelsten Reisebegleiter. Im Grunde handelt es sich um einen Transporter mit Schiebetür, in dem ein Paar Platz findet. Wer es etwas komfortabler beim Städtetrip mag, mietet einen Campervan oder Kastenwagen mit Bad. Je nach Modell finden bis zu vier Personen Platz. Beim Anmieten sollte auf eine durchgehende Stehhöhe geachtet werden.

Das Alkovenmodell ist das klassische Wohnmobil für die Familie. Zu erkennen ist es an der vorgewölbten Nase. In dieser Nische befindet sich ein fest eingebautes Bett. Daher muss abends die Sitzgruppe nur für weitere Schläfer umgebaut werden. In den Alkovenmobilen können bis zu sieben Personen Platz finden. In dem luftigen Innenraum ist auch Stauraum kein Thema. Es finden sich Kleider- und Hängeschränke, manchmal auch ein Doppelboden. Dieser Komfort hat nicht nur bei der Miete, sondern auch an der Tankstelle seinen Preis. Noch ungeübte Fahrer müssen den Aufbau einkalkulieren. Auch neigt sich dieser Wohnmobiltyp in Kurven leicht zur Seite.

Bei teilintegrierten Wohnmobilen ist das Führerhaus mit in den Wohnbereich eingebunden. Das führt zu weniger Platz, ist jedoch für eine kleine Familie meist ausreichend. Das Bett hängt tagsüber an der Decke und wird zum Schlafen einfach abgesenkt. Im aufgewölbten Dach findet ein Zusatzbett Platz. Der tiefe Schwerpunkt lässt das Fahrgefühl dem eines Pkw ähneln, was das Modell ideal für Anfänger macht. Viel Freiraum charakterisiert das integrierte Wohnmobil. Wer nach 1999 den Führerschein erworben hat, benötigt für dieses extravagante Modell eine zusätzliche Fahrerlaubnis. Liner stellen die Luxusklasse dar, erreichen die Dimensionen eines Lkw und sind für Anfänger eher ungeeignet.

VORBEREITUNG IST ALLES

Neben der Anzahl der Schlafplätze spielen die Größe der Sitzgruppe und der Stauraum insgesamt eine Rolle bei der Auswahl des richtigen Wohnmobils. Auch sperriges Gepäck wie Fahrräder und andere Sportsachen benötigt Platz. In Corona-Zeiten wichtiger denn je: die sanitäre Einrichtung und eine entsprechend ausgestattete Küche. Denn das garantiert Unabhängigkeit. Neben dem Geldbeutel sind die eigenen Ansprüche der beste Wegweiser für die Auswahl des passenden Mobils.

Wohnmobile, die mit einem Führerschein der Klasse B gefahren werden dürfen, haben ein zulässiges Gesamtgewicht von 3,5 t. Neben der Kleidung und Toilettenartikeln gehören Handtücher, Toilettenpapier, Spül- und Putzmittel sowie Lesestoff oder das Tablet mit an Bord. In der Küche sollten Basiszutaten wie Nudeln, Reis, Salz, Zucker, Essig, Öl und die Lieblingsgewürze vorhanden sein. Am besten wird das Essen für die ersten zwei Urlaubstage vorgeplant. Wichtig ist, mit dem Vermieter vorab das Zubehör zu klären. Wie ist es mit den Gasflaschen oder der Toilettenchemie?

Für die Fahrzeugübernahme sollten zwei Stunden eingeplant werden, damit Proberunden gedreht werden können. Es empfiehlt sich, ein Übergabeprotokoll anzufertigen, um in Schadensfällen auf der sicheren Seite zu sein. Bei der Übergabe wird eine genaue Anweisung in das Handling der Chemietoilette, des Abwasser- und Frischwassertanks gegeben. Außerdem sollte geübt werden, die Sitzecke zum Bett umzubauen. Hier gilt: Wer seine Fragen

zu diesem Zeitpunkt nicht dem Vermieter stellt, kann es unterwegs vielleicht bereuen. Fahren darf jeder ab 21 Jahren mit einem Führerschein der Klasse B oder III. Die meisten Vermieter greifen für die Reinigung des Innenraums auf spezielle Reinigungsmittel zurück, die Bakterien und Viren abtöten. Somit ist die Gefahr einer Ansteckung mit Corona gering. Bei der Buchung ist auf besondere Stornobedingungen zu achten, falls es zu coronabedingten Reiseeinschränkungen kommen sollte.

Die schönsten Wohnmobil-Touren in Deutschland

Eine besonders familienfreundliche Tour bietet die 600 km lange Deutsche Märchenstraße. Start ist in Hanau, die Reise endet in Bremen. Urlauber wandeln auf den Spuren der Gebrüder Grimm und entdecken unterwegs das Haus von Schneewittchen, das Münchhausen-Museum und das Schloss von Dornröschen. Viele mystische Orte und Museen warten darauf, entdeckt zu werden.

Wer Ritter und Burgen liebt, kann im Urlaub auf der Burgenstraße Camping, Geschichte und Kultur miteinander verbinden. Start ist in Mannheim, weiter geht es durch den Odenwald über Heilbronn bis in die Fränkische Schweiz. Die Reise endet nach Stationen in Nürnberg und Bamberg in Bayreuth. Es bietet sich außerdem an, weiter nach Tschechien zu fahren und zusätzlich Pilsen und Prag zu entdecken.

Wenn die Sehnsucht nach Meer zu stark wird, bietet sich eine Reise an die Nordseeküste inklusive Wanderungen durch das Wattenmeer an. Alternativ geht es an die Ostsee. Wer von Berlin aus startet, kann die Mecklenburger Seenplatte erleben, bevor es an die legendären Ostseestrände in Warnemünde, der Halbinsel Darß oder auf die Insel Rügen geht.

Nicht viel Zeit? Kurzurlaub mit dem Wohnmobil

Für den Kurzurlaub mit dem Wohnmobil eignet sich die Deutsche Weinstraße. Auf 90 km geht es durch die Pfalz. Es warten erstklassige Tropfen, ein fast mediterranes Klima und ausgezeichnete Stellplätze. Besonders schön ist die Route zur Zeit der Weinlese im Herbst. Ebenfalls Weinberge, viele alte Burgen und malerische Flusslandschaften gibt es während der 330 km langen Reise durch das Moseltal zu entdecken.

Hoch hinaus geht es auf der Deutschen Alpenstraße, die am Bodensee startet. Höhepunkt der Tour ist Schloss Neuschwanstein. Über Garmisch-Partenkirchen führt die Route nach Bad Tölz und in den Chiemgau bis nach Berchtesgaden. Ideal, um unterwegs ausgiebig zu wandern, in glasklaren Bergseen zu schwimmen oder die Alpen mit dem Mountainbike unsicher zu machen.

Wohnmobilziele in den Nachbarländern

Beliebt sind auch die Niederlande für Wohnmobiltouren zwischen feinen Sandstränden und pittoresken Dörfern. Amsterdam ist ein Ort, den sich Camper nicht entgehen lassen sollten. Das perfekte Ziel im Frühjahr ist Südholland, wenn in der Bollenstreek die Tulpenfelder blühen. Eine der spektakulärsten Fahrten mit dem Wohnmobil: die 27 km über den Houtribdijk. Der Deich trennt das Ijsselmeer vom Markermeer.
Eine der schönsten Strecken in Frankreich ist die Route Napoleon, die in Grenoble startet. Über die Alpen und die Lavendelfelder der Provence geht es bis an die Côte d'Azur. Wem das zu lange ist, der kann an eine Wohnmobiltour durch das Elsass denken. Im Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Schweiz gibt es jede Menge Kunstschätze zu entdecken. Welche Route auch immer gewählt wird: Wichtig ist, nicht einfach draufloszufahren, sondern den Urlaub im Wohnmobil gut durchzuplanen.

Checkliste für die Hausapotheke

Foto: hansaplast

Ein Musthave für die Hausapotheke: Hansaplast Wundversorgungsset mit Wundspray, Pflaster-Strips für empfindliche Haut und Wundheilsalbe, um 9,95 €

Vom Pflaster bis zur Schmerztablette – eine gut sortierte Hausapotheke hilft, unangenehme Beschwerden schnell zu lindern und kleine Verletzungen zu versorgen. Die Ausstattung ist dabei abhängig von Anzahl und Alter der Haushaltsangehörigen. Neben den Medikamenten, die regelmäßig eingenommen werden müssen, sollte die Hausapotheke aber auch immer Hilfsmittel für einen eventuellen Notfall enthalten.

Die meisten Unfälle passieren in den eigenen vier Wänden – am häufigsten kommt es zu Schnittwunden, Verbrennungen, Vergiftungen oder Verletzungen durch einen Sturz. Die Hausapotheke sollte daher Verbandmittel wie sterile Kompressen, Mullbinden und Pflaster enthalten. Hier hilft es, sich an einem Erste-Hilfe-Kasten zu orientieren.

Neben individuellen Medikamenten wie beispielsweise gegen Allergien gehören auch Medikamente wie Schmerzmittel, Halsschmerztabletten, Hustenstiller, fiebersenkende Mittel und Medikamente gegen Durchfall oder Übelkeit zur Grundausstattung. Auch eine Wund- und Heilsalbe oder eine Creme für leichten Verbrennungen sind empfehlenswert. Ein Fieberthermometer, eine Pinzette, Desinfektionsmittel und Einmalhandschuhe sollten auch immer in Reichweite sein.

Außerdem sollte die Hausapotheke an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Wer häufig unter Krämpfen leidet sollte auf jeden Fall Magnesium-Präparate vorrätig haben, die Beschwerden rasch lindern. Wer häufiger Schwierigkeiten mit dem Magen-Darm-Trakt hat, sollte auch hier vorsorgen, um den Bauch im Notfall schnell beruhigen zu können. Auch kühlende Kompressen oder ein Wärmepflaster können schnell helfen, beispielsweise um kleinere Verletzungen zu kühlen oder Rückenschmerzen zu lindern.

Neben der Ausstattung spielt der Aufbewahrungsort der Hausapotheke eine wichtige Rolle. Die meisten Menschen bewahren Medikamente und Verbandsmaterial in Küche oder Bad auf, doch wegen der Temperaturschwankungen und teilweise hohen Luftfeuchtigkeit sollten sie besser im Schlafzimmer, Flur oder in einer Abstellkammer gelagert werden. Dort können sie kühl, dunkel und trocken lagern, ohne dass sie Schaden nehmen.

Quelle: medicalpress

Let it shine

Sonnenschutz & Pflege für die Haut

Die Sonne zeigt im Frühjahr immer häufiger ihr Gesicht und sorgt mit ihren Strahlen für Wärme, gute Laune und gebräunte Haut. Doch sie hat auch ihre Schattenseiten, denn sie reizt die Haut und trocknet sie aus. Daher sind der richtige Sonnenschutz vor dem Sonnenbaden und die korrekte Pflege danach unerlässlich. Obwohl die Sonne mit voller Kraft auf die Haut trifft, hat es ein Sonnenbrand dann schwer – lassen wir die Sonne also scheinen!

80 Prozent der UV-Strahlung schaffen den Weg durch die Wolkendecke, sodass die Haut auch an trüben Tagen eingecremt werden sollte, um ihr den nötigen Schutz zu bieten. Die schädigenden Sonnenstrahlen, die die Hauptursache für Hautalterung, Falten und Hautkrebs darstellen, können sogar durch Fensterscheiben dringen. Noch intensiver ist die Sonneneinwirkung, wenn Oberflächen wie Wasser, Schnee oder Asphalt das Sonnenlicht reflektieren.

Daher ist es wichtig, einen Breitspektrum-Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30 zu verwenden, wobei hellere Hauttypen einen höheren, dunklere Hauttypen einen niedrigeren LSF benötigen. Durch Wasser, Reibung oder Schweiß verringert sich die Schutzzeit, sodass es wichtig ist, sich regelmäßig, am besten alle zwei Stunden, nachzucremen, um einem Sonnenbrand vorzubeugen. Der Sonnenschutz in Form von Creme, Öl, Gel, Spray oder Fluid sollte etwa 15 bis 20 Minuten großzügig aufgetragen werden, bevor man nach draußen geht. Hier auch Körperregionen wie Hand- und Fußrücken, Dekolleté, Ohren und Lippen nicht vergessen.

Bei fettiger Haut sollte besser kein Sonnenöl verwendet werden. Bei Mallorca-Akne oder Sonnenallergie sind ein Spray oder Gel empfehlenswert. Hier gibt es spezielle Produkte, die möglichst keine Emulgatoren, Parfüm- oder Konservierungsstoffe enthalten sollten.

Nach dem Sonnenbaden ist es wichtig, die ausgetrocknete Haut mit After-Sun-Produkten zu pflegen, damit die Haut schnell regeneriert wird, sie mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt wird und die Bräune länger anhält. Auch eine gute Fett und Feuchtigkeit spendende Lotion ist empfehlenswert, ebenso wie Öl-in-Wasser-(O/W)Emulsionen, die angenehm kühlend wirken. Sollte es trotz guter Vorbeugung dennoch zu einem Sonnenbrand kommen, helfen entzündungshemmende Produkte mit Aloe vera, Ringelblume, Kamille oder Hamamelis.

Quelle: beautypress

Sonnenschutz für empfindliche Haut: Avon Care Sun+ Face & Body Pure & Sensitive Sonnencreme SPF 50, ab 8,00 €

Schützt vor sonnenbedingten Hautschäden: Eucerin Control Face Sun Fluid LSF 50, um 21,45 €

Pflegt und stärkt die Barrierefunktion der Haut: Cetaphil Sun Daylong After Sun Repair, um 14,95 €

Mineralischer Sonnenschutz mit Bio-Sonnenblumenöl und -Kokosöl für sensible Haut: lavera Sensitiv Sonnenspray LSF 30, um 11,99 €

Basische Sonnenpflege mit rein mineralischem UVA- und UVB-Schutz: Siriderma Sonnencreme Sensitiv LSF 30, um 18,95 €

Produkte: PR-Fotos

Sommer auf dem Teller

Endlich ist der Sommer da! Die Sonne scheint länger, die Temperaturen steigen und die gute Laune auch. Eigentlich braucht man ja nicht viel, um jetzt glücklich und zufrieden zu sein, aber wie man weiß, gibt es für alles noch eine Steigerung. Und dabei helfen Rezepte, die den Sommer auf den Teller bringen.

Schmorgemüse-Bowl mit Blaubeer-Skyr

Zutaten für vier Personen:

- 450 g Skyr (z.B. Weihenstephan)
- 4 EL Leinöl oder Rapsöl
- 200 g Blaubeeren
- Salz, Pfeffer, evtl. Kardamom
- 240 g Kichererbsen (Glas)
- 500 g Möhren
- 250 g Staudensellerie
- 250 g grüner Spargel
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Handvoll Blattsalat
- 1 Bund gemischte Kräuter, z.B. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Estragon

Zubereitung:

1 Skyr mit 2 EL Leinöl und den Blaubeeren cremig verrühren und mit Salz und Pfeffer oder Kardamom würzen. Die Kichererbsen abgießen, dabei 3 EL Flüssigkeit auffangen.

2 Möhren so sauber waschen, dass man später die Schale mitessen kann. Längs halbieren, dicke Möhren vierteln. Sellerie waschen und die Stiele quer halbieren. Spargelenden schälen, die Stangen quer halbieren. Lauchzwiebeln putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen. Dunkelgrüne Teile in Ringe schneiden und später zur Kräutermischung, helle Teile zum Schmorgemüse geben. Das Gemüse in einem Schmortopf – oder einer Pfanne mit Deckel – zugedeckt etwa 15 Minunten dünsten, dabei gleich zu Beginn das Kichererbsenwasser zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In der Zwischenzeit die Zitrone waschen, die Schale einer halben Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen. Die andere Zitronenhälfte in Spalten schneiden. Salat sowie Kräuter waschen und schleudern. Salat und Kräuter zupfen, die Kräuterblättchen ein paarmal durchschneiden. Kichererbsen und Salat mit Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale und 2 EL Leinöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Schmorgemüse, Kichererbsensalat, Zitronenspalten und Blaubeer-Skyr in Bowls anrichten, die Kräutermischung darüber streuen.

Bildquelle: Weihenstephan

Gebratenes Huhn mit Zitrone, Kräuter und Parmesan-Butter

Zutaten für vier Personen:

- 1 Freilandhuhn, 1,8–2 kg
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 100 ml trockener Weißwein
- 150 ml Sahne
- 125 g Butter, gewürfelt und gekühlt
- 50 g Parmesan, gerieben (z.B. Parmigiano Reggiano)
- 10 g glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Zweig Estragon, Blätter entfernt und gehackt (ca. 3 g)
- 1 EL Zitronensaft (ca. 1/4 Zitrone)
- Zitronenschale (ca. 1/8 Zitrone)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung für das Huhn:

Das Huhn braten oder:

1 Das Brustbein nahe am Knochen herausschneiden und die Keulen abtrennen. Den Rest des Huhns flachdrücken und großzügig würzen.

2 Das Brustbein, die Keulen und alle Innereien (bis auf die Leber) auf ein Backblech mit einem großzügigen Schuss Wasser geben. Den Rost auf dem Backblech platzieren.

3 30–45 Minuten bei 230 °C braten (je nach Größe des Huhns), bis es goldbraun ist. Wenn das Fleisch gar ist, lassen sich die Knochen leicht entfernen.

4 Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Das Bratfett in ein kleines Kännchen umfüllen und das Fett von der Oberfläche abseihen.

Zubereitung für die Sauce:

1 Die Schalotten und den Weißwein in einen Topf geben, zum Kochen bringen und den Wein reduzieren. Sahne und Hühnerbrühe dazugeben und 5 Minuten lang sanft köcheln lassen.

2 Die Sauce in einen Krug abseihen, Butter dazugeben und mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

3 Parmesan, Kräuter, Zitronensaft und Zitronenschale hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Nach Belieben mit mehr Salz, Pfeffer oder Zitronensaft würzen.

5 Zum Servieren das Huhn schneiden und mit Saisongemüse und der Parmesansauce servieren.

Bildquelle: Parmigiano Reggiano

Marinierte Lachsstreifen mit Balsamessig und Pistazien-Topping

Zutaten für vier Personen:

- 600 g ganzes Lachsfilet
- 120 g gehackte Pistazien
- Balsamessig (z.B. Aceto Balsamico di Modena g.g.A. invecchiato)
- Großer Bund Petersilie, Dill
- Neue Kartoffeln als Beilage

Zubereitung:

1 Eine Handvoll Petersilie und 2 Stangen Dill klein hacken und mit den gehackten Pistazien vermischen.
2 Mit einer Pinzette die restlichen Gräten vom Lachs entfernen.
3 Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 3–4 Minuten anbraten. Beide Seiten mit Balsamessig aus Modena (Aceto Balsamico di Modena g.g.A.) beträufeln.
4 Den Lachs mit der Pistazienmischung bedecken und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
5 Mit neuen Kartoffeln, Dill, Öl und Salz servieren.

Bildquelle: Aceto Balsamico di Modena g.g.A. invecchiato

Dies & Das

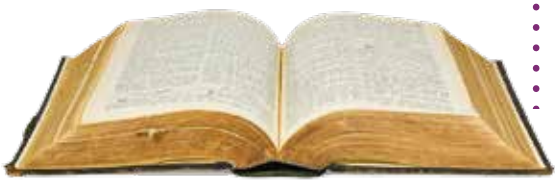
Bio-Lebensmittel nicht in jedem Fall gesünder

Menschen, die sich bewusst ernähren wollen, greifen häufig auf sogenannte Bio-Produkte zurück. Angefangen bei Gemüse und Eiern über Fleisch bis hin zu Schokolade und Getränken reicht hier das Angebot. Allerdings existiert nach Aussage von Ernährungsmedizinern derzeit keine wissenschaftliche Studie, die gesundheitliche Vorteile von Bio-Lebensmitteln im Vergleich zu klassischen Erzeugnissen der Nahrungsmittelindustrie belegt. Die Beobachtung, dass Menschen, die häufig auf Bio-Produkte zurückgreifen, weniger oft krank sind, könne vielmehr eine ganz andere Ursache haben. So verfügen solche Konsumenten nicht selten über höhere Einkommen und weisen einen überdurchschnittlichen Bildungsstand auf. Unter gesundheitlichen Aspekten betrachtet, würde sich eine Tiefkühlpizza aus dem Bio-Fachmarkt jedenfalls nur unwesentlich von Discounterware unterscheiden.

Was bedeutet eigentlich „Aus dem hohlen Bauch heraus?“

Dass der Bauch das menschliche Fühlen, Denken und Handeln maßgeblich mitbestimmt, ist keine neuzeitliche Erkenntnis. So wird der Bauch schon seit jeher mit der Entscheidungsfindung in Zusammenhang gebracht. Die Wendung „Etwas aus dem hohlen Bauch heraus tun oder sagen“ entstammt diesem Wissen. Gemeint ist hier, dass eine Aussage oder Handlung ganz spontan und ohne viel Vorbereitung getroffen wird. Im Vordergrund steht kein kontrollierter Abwägungsprozess, sondern vielmehr ein Rückgriff auf substanzschwache Vermutungen. In der genannten Redensart steht der hohle Bauch als Synonym für den ebenso hohlen (= leeren, unwissenden) Kopf. Die Redewendung „Aus dem hohlen Bauch heraus“ ist etwa seit Mitte des 19. Jahrhunderts schriftlich überliefert.

Hämorrhoiden in der Bibel



Die Bibel ist immer wieder für Überraschungen gut. So wird in ihr sogar von Hämorrhoiden berichtet. Im 5. Kapitel des 1. Samuel-Buches heißt es, dass Gott die Philister (das Volk, aus dem auch der Riese Goliath stammte) wegen des Diebstahls der Bundeslade mit Hämorrhoiden strafte. Daraus darf nun aber nicht abgeleitet werden, dass jedes Hämorrhoidalleiden Folge falscher Handlungen sei. Vielmehr finden sich in der Heiligen Schrift sogar Hinweise, was gegen Hämorrhoiden getan werden kann: „Ich habe mein Lager besprengt mit Myrrhe, Aloe und Zimt“ (Sprüche 7,17) gilt als Verweis auf die positiven Aspekte beispielsweise von Aloe, die traditionell nicht nur bei Magen- und Darmproblemen und Durchfall, sondern eben auch gegen Hämorrhoiden angewendet wird.

Ist ein Apfel am Tag wirklich gesund?

In der englischen Sprache gibt es eine alte Weisheit: „An apple a day keeps the doctor away“. Die Schweden sind ganz ähnlicher Ansicht und bekunden mit „Ett äpple om dagen håller doktorn från staden“, dass der Arzt die Stadt nur selten sieht, wenn sich die Bewohner an die Regel halten, täglich einen Apfel zu verspeisen. Dass dies tatsächlich stimmt, wurde kürzlich von Forschern der Universität Oxford bestätigt. Die Wissenschaftler berechneten, dass sich die Zahl tödlicher Herzinfarkte und Schlaganfälle in Großbritannien um rund 8.500 Fälle vermindern ließe, würde jeder Einwohner des Landes im Alter ab Jahren Tag für Tag einen Apfel verzehren. Grund sei die positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel.

Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Operationen bei CED

Wann ein medizinischer Eingriff helfen kann

Durchfall

Gezielt diagnostizieren und den Körper versorgen

Schließmuskelinkontinenz

Wenn der Darm nicht halten kann ...

Atme dich frei!

Mit Atemtechniken Stress abbauen

Goldener Herbst auf dem Teller

Lecker-leichte Rezepte mit Kürbis und Pflaumen

Die nächste Ausgabe von **Bauchmoment** erscheint im **September 2021!**

Impressum

Herausgeber
Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

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

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

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

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

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

Erscheinungsweise
4 x im Jahr

Druckauflage
50.000 Exemplare

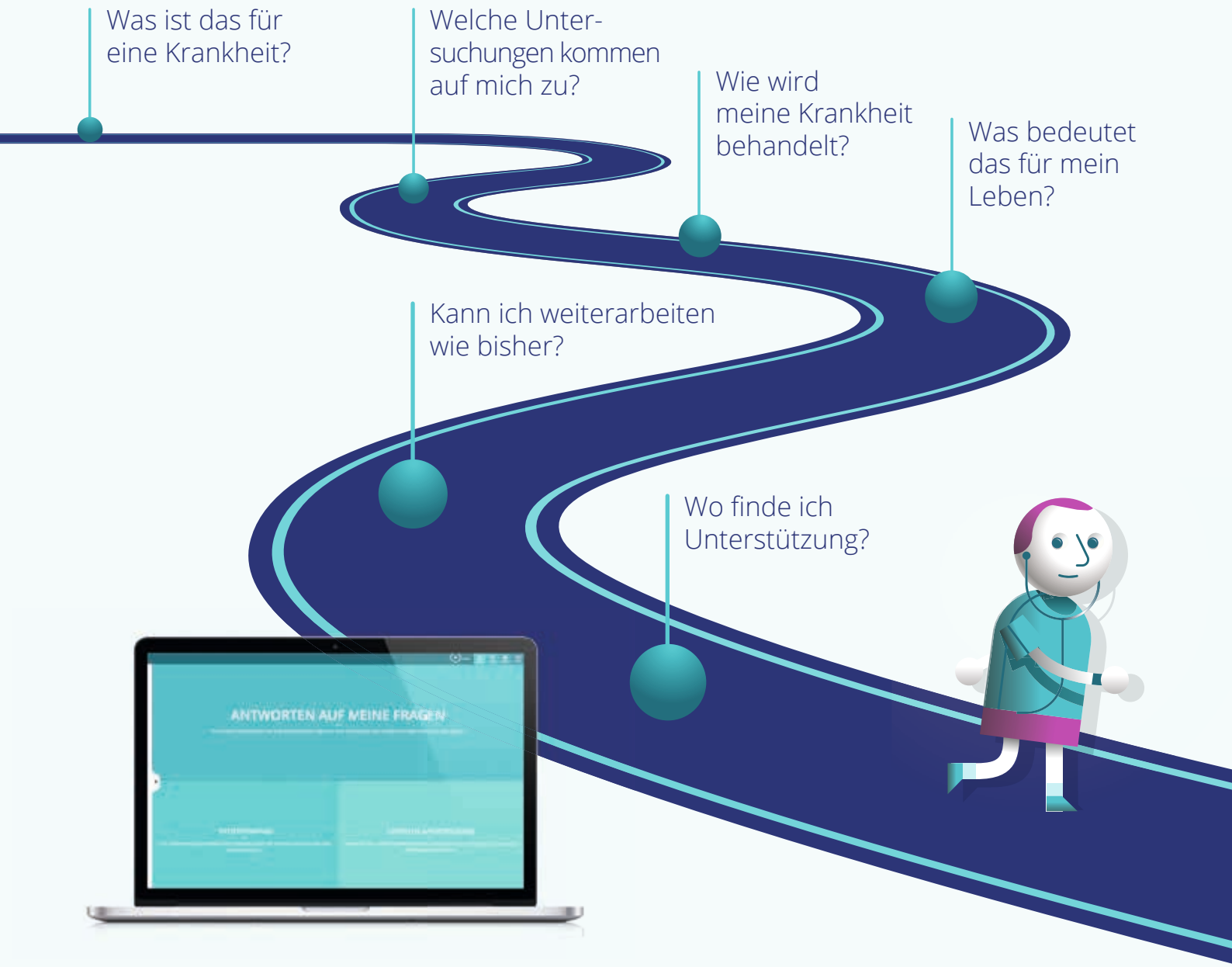
Piktogramme/Icons
thenounproject

Bildnachweise
©iStock.com/filadendron, AsiaVision, dragana991, Martin Dimitrov, pepifoto, eclipse_images, Marcin Klapczynski, Strelciuc Dumitru, LightFieldStudios, undefined undefined, Sam-Stock, stockfour bymuratdeniz, Prostock-Studio, cookelma, Alisha Bube, skynesher, Kyryl Gorlov ewg3D, Tom Merton, LaylaBird, cinoby Roman Samokhin, Lars Neumann, kupicoo-AntonioGuillem, Lazy_Bear, sveta_zarzamora rtiom, Satyrenko, Alona Siniehina, dianazh Epiximages, supermimicry, Antonio_Diaz alvarez, spukkato, SanneBerg

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

NEU!
Jetzt auch für Patienten mit Colitis ulcerosa.

Patienten mit Colitis ulcerosa haben viele Fragen.



Auf www.hilfefuermich.de finden Patienten Informationen, Orientierung und Unterstützung.

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

Pfizer

HILFE FÜR MICH
Krankheit. Orientierung. Unterstützung.