

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

MAGENSCHLEIMHAUT- ENTZÜNDUNG

Wenn der Bauch
schmerzt und drückt

(GUTES) LEBEN MIT CED

Alles über die chronischen
Erkrankungen des Darms

VERSTOPFUNGEN

Darmträgheit vorbeugen und sie behandeln

STRESS VORBEUGEN

Mit der Anti-Stress-Woche
zu mehr Wohlbefinden

SONNE STATT SCHNEE

Winterurlaub mal anders

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!



Nicht jede Diagnose muss zu einer Bauchlandung führen.

Damals hat mich die Diagnose chronisch-entzündliche Darmerkrankung aus der Bahn geworfen. Heute kläre ich über CED auf.

Und wann fängst du an, Klartext zu reden?

Jetzt mehr erfahren:
meineCED.de





Liebe Leserin, lieber Leser,

der Bauch schmerzt, der Darm krampft und Durchfälle sowie Blutabgänge belasten den Alltag – rund 320.000 Menschen in Deutschland leiden an einer sogenannten chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Die schlechte Nachricht: chronisch-entzündliche Darmerkrankungen sind zum heutigen Stand nicht heilbar. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Ein lebenswertes Leben ist trotz CED möglich. In dieser Ausgabe haben wir uns die Krankheiten einmal genauer angeschaut und geben Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um CED.

Außerdem beleuchten wir in diesem Heft unangenehme Darmsymptome, über die kaum jemand gern spricht: Verstopfungen. Sie gehen häufig mit Völlegefühl, einem aufgeblähten Bauch und schmerzhaftem Pressen bei der Stuhlentleerung einher. Häufig sind die Ursachen harmlos, doch sollte die Darmträgheit nicht zum Dauerzustand werden. *Bauchmoment* gibt wertvolle Tipps, um Verstopfungen in den Griff zu bekommen und ihnen vorzubeugen.

In dieser Ausgabe liegt uns eine häufig unterschätzte und dennoch ernsthafte Erkrankung sehr am Herzen: Depressionen. Häufig werden sie missverstanden und als Charakter-

schwäche abgetan. Warum dies nicht der Fall ist und wann es Zeit ist, einen Arzt aufzusuchen, haben wir für Sie zusammengefasst.

Die aktuelle *Bauchmoment* ist gleichzeitig unsere Winterausgabe. Und da Winterzeit häufig auch eine stressige Zeit ist, die aufs Gemüt schlagen kann, geben wir Ihnen eine Anleitung dazu, wie Sie ganz einfach eine Anti-Stress-Woche einlegen können. Um dann positiv gestimmt den Winter und die Weihnachtszeit so richtig genießen zu können, fehlen dann nur noch zwei Dinge: Urlaub und gutes Essen. Wir stellen Ihnen dieses Mal die schönsten Ziele für einen Winterurlaub in der Sonne vor – so können Sie sich erholen und gleichzeitig Ihren Vitamin D-Speicher wieder auffüllen. Weiterhin haben wir für Sie Rezepte für leckere Winterdesserts zusammengestellt, die Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen und einer Extraportion Power versorgen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen – und vor allem wünschen wir Ihnen eine harmonische, besinnliche Weihnachtszeit, Erholung, Ruhe und dass sich alle Ihre Wünsche für das neue Jahr 2020 erfüllen – wir hoffen, Sie bleiben uns auch im nächsten Jahr treu!

Ihre Vanja Unger



10



26



33



38

- 06 **Wissenswertes**
Rund um die Körpermitte

Wissen

- 08 **Die Intelligenz unserer Körpermitte**
- 09 **Schon gewusst?**
Fünf spannende Fakten über den Darm, die garantiert überraschen
- 10 **Magenschleimhautentzündung**
Wenn der Bauch schmerzt und drückt

Ratgeber

- 14 **CED**
Alles über die chronischen Erkrankungen des Darms
- 17 **Verstopfungen vorbeugen und sie behandeln**

- 20 **Was Oma schon wusste**
Magen-Darm-Gesundheit mit alten Hausmitteln unterstützen
- 22 **Oft missverstanden**
Depression ist eine ernsthafte Erkrankung
- 25 **Schuppenflechte**
Keine Scheu vor Berührung!
- 26 **Volle Kraft voraus**
Alles über die Powerfrucht Orange

Leben

- 28 **Anti-Stress-Woche**
7 Tage für mehr Wohlbefinden
- 30 **Skifahren für Anfänger**
So wird das Wintermärchen wahr!
- 33 **Sonne statt Schnee**
Winterurlaub mal anders
- 36 **Alle Jahre wieder**
Die besten Ideen für persönliche Last-Minute-Weihnachtsgeschenke
- 38 **Winterzeit gleich Pflegezeit**
- 40 **Raffinierte Winterdesserts, die Energie spenden**
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau/Impressum**

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

fructonorm

Nahrungsergänzung bei Fructoseintoleranz & Fructosemalabsorption

Nährstoffmangel durch Fructoseintoleranz und Fructosemalabsorption

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

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

Optimale Nährstoffversorgung bei Fructoseintoleranz

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



Wissenswertes

Rund um die Körpermitte



Studie belegt: Pflanzliche Rohkost am besten für den Darm

Die Gesundheit im Magen-Darm-Trakt hängt maßgeblich von der Ernährung ab. Große Unterschiede bezüglich der Zusammensetzung der Darmflora bestehen zwischen Fleischessern und Vegetariern, doch auch bei Schlanken und Übergewichtigen beider Ernährungsformen gibt es erhebliche Unterschiede. Unklar war bislang, welche Auswirkungen die Zubereitungsart von Speisen auf die Darmflora hat. Hierzu hat ein Forscherteam der University of California nun eine Studie vorgelegt. Bei den Probanden handelte es sich zwar um Mäuse, doch lassen sich die Ergebnisse auf den Menschen übertragen. Fünf Tage lang wurden vier Mäusegruppen mit rohem oder gekochtem Fleisch sowie gekochten oder rohen Süßkartoffeln gefüttert. Während sich bei den Fleischessern die Darmflora nicht veränderte, waren bei den Vegetariern signifikante Unterschiede zu verzeichnen. Die beste Zusammensetzung zeigte die Darmflora der Mäusegruppe, die ausschließlich rohe Süßkartoffeln gefressen hatte. Offenbar werden durch das Erhitzen der Nahrung einige Stoffe zerstört, die dafür sorgen, eine Vermehrung ungesunder Bakterienarten im Darm zu verhindern. Im nächsten Schritt wollen die Forscher nun untersuchen, welche rohen Lebensmittel am besten für den Darm sind.

Weintrauben sind gut gegen Verstopfung

Im Herbst haben Weintrauben Hochsaison und die Deutschen greifen beherzt zu. Laut Bundeszentrum für Ernährung (BZE) verspeist jeder Bundesbürger im Jahr fünf Kilogramm Trauben. Damit zählen die grünen oder roten Früchte neben Äpfeln und Bananen zu den beliebtesten Obstsorten. Nicht nur geschmacklich sind Weintrauben eine Wohltat. Bei schlanken 70 Kalorien auf 100 Gramm sind sie durch den hohen Gehalt an Frucht- und Traubenzucker ein idealer Energiespender. Außerdem liefern Trauben Vitamin C, B-Vitamine, Kalium, Folsäure und andere sekundäre Pflanzenstoffe, die als Antioxidantien freie Radikale in Schach halten. Dem Darm zuliebe kann noch öfter zugegriffen werden, da Fruchtsäuren und Ballaststoffe die Verdauung auf Trab bringen. Wer unter Verstopfung leidet, sollte daher regelmäßig Weintrauben essen. Trauben schmecken pur und in Süßspeisen, sind jedoch auch eine ideale Beilage zu herbstlichen Wildgerichten, Geflügel, Wurzelgemüse, Käse und Sauerkraut.



Fruchtzucker begünstigt Entstehung einer Fettleber

Obst ist schmackhaft und gesund, doch der Genuss sollte mit Bedacht erfolgen. Wie eine Studie des Joslin Diabetes Center in Boston herausgefunden hat, erschwert eine zu hohe Aufnahme von Fructose, die nicht nur in Obst, sondern auch Säften, Sirup, Marmelade und vielen Fertigprodukten enthalten ist, der Leber die Verstoffwechslung. Laut Forschungsergebnissen sorgt Fructose dafür, dass sich in der Leber Fett ansammelt. Verantwortlich dafür sind offenbar Reaktionen der Mitochondrien in der Leber. Belegt haben die Forscher ihre Annahme mit der Untersuchung des Acylcarnitingehaltes, der bei der Fettverbrennung in der Leber entsteht. Der war bei Labormäusen, die eine fett- und fructosereiche Kost erhielten, am höchsten. Während schon eine fettreiche Ernährung für die Leber problematisch ist, sorgt die Kombination mit Fructose dafür, dass sich in dem Organ noch mehr Fett anreichert. Kommt die Fettsäureverbrennung ins Stocken, hat das nachteilige Auswirkungen auf das gesamte Verdauungssystem. Im Sinne der Lebergesundheit raten die Wissenschaftler daher dazu, den Fructosekonsum generell einzuschränken, aber auf jeden Fall auf die Kombination von Fett und Fructose zu verzichten.

Diese Lebensmittel besser nicht auf nüchternen Magen essen

Wer auf das Frühstück verzichtet, startet weniger gut in den Tag. Doch kommt es nicht nur darauf an zu essen, sondern was gegessen wird, ist entscheidend. Einige Lebensmittel sind auf nüchternen Magen Stress für die Verdauung. Rohes Gemüse am Morgen lässt die Verdauung den Aufstand probieren, da es schwer im Magen liegt. Die Folge können unangenehme Blähungen sein. Wer zum Frühstück Joghurt isst, tut sich keinen Gefallen. Der leere Magen kann die Milchsäurebakterien nur mangelhaft aufnehmen und das, was möglich ist, wird durch die aggressive Magensäure abgetötet, bevor es den Darm erreichen kann. Als Puffer hilft ein Löffel Haferflocken vorab. Frisch gepresster Orangensaft und Zitrusfrüchte allgemein können auf nüchternen Magen unangenehmes Sodbrennen verursachen. Unproblematisch ist hingegen ein Glas warmes Zitronenwasser, da die Säure darin stark verdünnt ist. Eine schlechte Idee für den Blutzuckerspiegel sind Bananen zum Frühstück. Der steigt nach dem Genuss rapide an, fällt aber genauso schnell wieder ab. Die Folge sind Heißhungerattacken über den Tag verteilt.



Bauchkrämpfe ade – mit diesen Hausmitteln

Schmerzhafte Bauchkrämpfe können plötzlich auftreten und ganz verschiedene Ursachen haben. Die meisten davon sind harmlos. So kann die Verdauung nach einem schweren und heftigen Essen aus dem Gleichgewicht geraten. Wer hastig isst und zu große Brocken verschlingt, überfordert ebenfalls den Darm. Daneben können sich Stress oder die Regelblutung mit Bauchkrämpfen bemerkbar machen. Schnelle Hilfe leisten eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen, das eine halbe Stunde auf dem Bauch verbleibt. Auch ein Vollbad wirkt lindernd. Leichte Mahlzeiten mit viel Gemüse helfen, den Verdauungstrakt zu entlasten. Kaffee, Alkohol und Zigaretten sind tabu. Tee aus Pfefferminze, Fenchel und Kamille beruhigt den Magen. Sind die Krämpfe auf Stress zurückzuführen, ist Entspannung angesagt. Ist die Ursache bekannt und die Bauchkrämpfe treten regelmäßig auf, sollte über eine Veränderung von Ernährungsweise und Lebensstil nachgedacht werden. Bei unklaren Beschwerden ist ein Arztbesuch notwendig, da manchmal hinter Bauchkrämpfen auch ernsthafte Erkrankungen wie das Reizdarm-Syndrom, Morbus Crohn, Gallensteine oder Krebs stecken.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Die Dosis macht das Gift

Gemäß einer Studie der Techniker Krankenkasse leidet jeder fünfte Bundesbürger an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit. Dem trägt das Sortiment im Supermarkt schon lange Rechnung. Um auf Nummer sicher zu gehen, kaufen viele nur noch Produkte ohne Laktose, Gluten oder Fructose. Dabei macht bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit die Dosis das Gift. Wer Milch nicht verträgt, muss nicht zwangsläufig auf alle anderen Produkte mit Milch verzichten. Wichtig ist vor allem der Fettgehalt. Ist der zu gering, gelangen Milch & Co zu schnell in den Dünndarm, wo die Probleme starten. Milchprodukte mit entsprechend hohem Fettgehalt lösen derartige Reaktionen nicht aus. Bei einer Fructoseintoleranz sind vor allem pürierte Früchte in Smoothies oder den Quetschies für Kinder fatal für den Verdauungstrakt. Die Vorverdauungszeit fällt aus und der Fruchtzucker flutet sofort in den Dünndarm. Auch hier kann Fett helfen. Etwa, indem Apfelmus in einen fetthaltigen Joghurt oder Sahnequark gerührt wird. Von Unverträglichkeiten sind Allergien oder die Autoimmunkrankheit Zöliakie abzugrenzen. Hier greift bereits der kleinste Bissen die Darmschleimhaut an. Es bleibt nur der komplette Verzicht oder der Griff zu einem glutenfreien Produkt.



Die Intelligenz unserer Körpermitte

Wie unser Magen-Darm-Trakt unsere Gefühle beeinflusst

Oben rein und unten raus – das ist es, was die meisten mit dem Thema Verdauung verbinden. Täglich verzehren wir eine große Menge an verschiedenen Lebensmitteln. Dass die Verdauung dabei reibungslos funktioniert, ist für die meisten eine Selbstverständlichkeit.

Dabei klagt in Deutschland jeder vierte Erwachsene über Verdauungsstörungen. Kein Wunder, müssen unsere Verdauungsorgane im Laufe unseres Lebens im Schnitt 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit bewältigen. Um dies zu meistern, hat unser Körper mit unserem Magen-Darm-Trakt ein hochkomplexes und intelligentes System an Bord. Seine Aufgabe ist es, die wichtigsten Nährstoffe, d.h. Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette zu verdauen. Das ist essenziell, denn aus ihnen gewinnen wir die Energie, die uns und unseren Körper am Leben hält.

Gefühle und Erinnerungen spielen sich im Bauch ab

Doch unsere Körpermitte kann noch viel mehr, als nur unsere Nahrung zu verdauen: „Mein Bauch sagt mir, da stimmt was nicht“, „Das muss ich erst einmal verdauen“, „Liebe geht durch die Magen“ oder „Ich verlass mich auf mein Bauchgefühl“ – viele Redensarten deuten darauf hin, dass unser Bauch mitdenkt. Und wie an den meisten Sprichworten, ist auch hier etwas dran.

Denn dank des enterischen Nervensystems (ENS), das in unserem Verdauungstrakt sitzt, spielen sich, wenn wir lachen, weinen, die Rechenaufgabe lösen oder an Omas leckeren Apfelkuchen von früher denken – kurzum: wenn wir fühlen, uns erinnern und denken –, dort tatsächlich die gleichen Vorgänge wie im Gehirn ab. Deshalb wird das ENS umgangssprachlich auch Bauchhirn genannt.

Enterisches Nervensystem steuert Ernährung

Zum enterischen Nervensystem gehören mehr als 100 Millionen Nervenzellen, sogenannte Neuronen – nämlich alle, die im Magen-Darm-Trakt sitzen – und das sind etwa vier- bis fünfmal mehr als im Rückenmark.

Es steuert Durchblutung, Bewegung und die Sekretion, also die Abgabe von Verdauungsenzymen und Hormonen, des Darms. Es speichert Informationen über die verschiedenen Bestandteile der Nahrungsmittel und lernt dadurch, die Ernährung zu steuern: Basierend auf den Informationen werden gezielt spezielle Botenstoffe ausgeschüttet, die der Körper braucht, um bestimmte Nahrungsbestandteile zu verdauen. Ist das ENS mit der großen Anzahl an zu verarbeitenden Inhaltsstoffen

überfordert, kann es jedoch auch zu Unverträglichkeiten kommen, die mit Symptomen wie Durchfall, Verstopfungen oder Blähungen einhergehen können.

Bauchhirn und Kopfhirn tauschen sich aus

Doch woher kommt denn nun dieses Kribbeln im Bauch, das man nie mehr vergisst, sei es, wenn man verliebt ist oder wenn man Angst vor einer Prüfung hat? Ganz einfach: Das Bauchhirn steht im ständigen Austausch mit dem Kopfhirn, dem Sympathikus und Parasympathikus. Aus dem Grund spüren wir Wohl- und Unbehagen, Emotion und Intuition sowie Freud und Leid auch im Bauch.





So groß wie ein Haus

Der Darm eines ausgewachsenen Menschen ist im Schnitt acht Meter lang und hat mit 300–500 Quadratmetern die Größe eines Hauses – er ist damit unser größtes Organ.



Kraftvoll gegen Krankheiten

Der Darm ist das Zentrum unserer Immunabwehr, denn rund 70 Prozent der Abwehrzellen sind dort fest verankert. So unterstützt uns unser größtes Organ täglich im Kampf gegen Schnupfen, Grippe und Co.



Acht Minuten Darm am Tag

Geschätzte acht Minuten täglich beschäftigt sich der Europäer bewusst mit seinem wichtigen Organ – so lange sitzt er nämlich pro Tag auf der Toilette. Das sind 3.466 Stunden beziehungsweise 144 Tage seines Lebens.

SCHON GEWUSST?

Fünf spannende Fakten über den Darm, die garantiert überraschen



Großer Dickkopf

Von der Mitte des Körpers zum Gehirn führen weit mehr Nervenstränge als vom Gehirn wieder zurück. Damit informiert der Darm zwar unseren Kopf, lässt sich aber andersherum nicht viel sagen.



Es windet

Häufig wird es abgestritten, doch es ist wahr: Durchschnittlich pupst jeder Mensch etwa 14 Mal am Tag.

Magenschleimhaut- entzündung

Wenn der Bauch schmerzt und drückt

Stress, Alkohol, falsche Ernährung: Es gibt viele Dinge, die uns im Alltag auf den Magen schlagen. Dies äußert sich dann gerne mal mit Schmerzen oder Völlegefühl nach einer allzu üppigen Mahlzeit. Aber wie bedenklich sind solche Beschwerden eigentlich – und können sie auch auf ernsthafte Erkrankungen hindeuten?

Tatsächlich ist die Magenschleimhautentzündung (Gastritis) in Deutschland so etwas wie eine Volkskrankheit. Rund ein Fünftel aller Deutschen erkrankt im Laufe des Lebens mindestens einmal an einer akuten Gastritis. Die chronische Magenschleimhautentzündung ist vermutlich sogar noch weiter verbreitet, wobei sie oft keine Beschwerden verursacht und nicht diagnostiziert wird.

Die möglichen Ursachen für eine Magenschleimhautentzündung sind vielfältig. Häufig liegt den Beschwerden eine bakterielle Infektion zugrunde oder Medikamente greifen die Magenschleimhaut an. Auch reizende Lebensmittel, Alkohol, Rauchen oder Stress können eine Gastritis begünstigen. Wird eine akute Gastritis nicht behandelt, kann sie chronisch werden und im schlimmsten Fall Geschwüre zur Folge haben.

Angegriffene Magenschleimhaut ist schuld

Der Magen ist die erste Station, die die Nahrung auf dem Weg durch den Körper durchläuft. Hier wird das Essen zerkleinert, vermischt und vom Magensaft aufgespalten. Damit der Magen nicht selber von der aggressiven Magensäure angegriffen wird, verfügt er über eine Schutzschicht – die Magenschleimhaut.

Zu einer Magenschleimhautentzündung kommt es, wenn die Magenschleimhaut angegriffen und geschädigt wird. Dann können sich akute oder chronische Entzündungen bilden. Gleichzeitig wird die Magenschleimhaut anfälliger für Verletzungen und Geschwüre. In seltenen Fällen können sogar bösartige Tumoren entstehen.

Akute Gastritis – Ursachen und Symptome

Eine Magenschleimhautentzündung kann akut oder chronisch verlaufen. Eine akute Gastritis äußert sich durch folgende Symptome:

- Magenschmerzen
- aufgeblähter Bauch
- Appetitlosigkeit
- Sodbrennen
- Übelkeit und Erbrechen
- Völlegefühl
- Aufstoßen

Typische Auslöser sind reizende und scharfe Lebensmittel, Alkohol oder Nikotin, aber auch Medikamente oder eine Lebensmittelvergiftung. Auch Stress und Depressionen können uns im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen schlagen. Häufig geht die Gastritis von selbst wieder zurück, wenn die Auslöser für einige Zeit gemieden werden.

Chronische Gastritis – Ursachen und Symptome

Von einer chronischen Gastritis spricht man, wenn die Magenschleimhautentzündung über viele Monate oder Jahre anhält. Eine solche chronische Entzündung verläuft oft weitgehend beschwerdefrei. Bei fortschreitender Erkrankung können ähnliche Beschwerden auftreten wie bei einer akuten Gastritis. Die häufigste Ursache ist eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*. Eine chronische Gastritis kann aber auch durch eine Autoimmunerkrankung oder Medikamente ausgelöst werden.

Bei der chronischen Magenschleimhautentzündung wird zwischen verschiedenen Typen unterschieden. Drei davon treten besonders häufig auf:

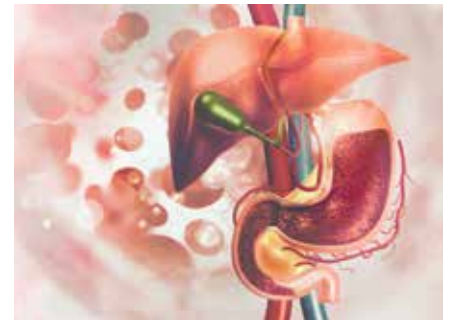
Typ-A-Gastritis: Hierbei handelt es sich eigentlich um eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem greift die Magenschleimhaut an, wodurch es zu einer chronischen Entzündung kommt. Die Folge können Verdauungsprobleme oder ein Vitamin-B12-Mangel sein.

Typ-B-Gastritis: Bei dieser Gastritis liegt eine bakterielle Infektion mit *Helicobacter pylori* vor. Rund jeder zweite Deutsche trägt diesen Erreger im Körper – oft, ohne es zu wissen. Die Infektion führt nicht zwingend zu einer Magenschleimhautentzündung und bereitet auch dann meist keine Probleme. Es kann jedoch zu akuten Magenbeschwerden kommen.

Typ-C-Gastritis: Diese Gastritis-Form wird durch Medikamente und andere reizende Stoffe verursacht. In den meisten Fällen sind Schmerzmittel wie Ibuprofen, Diclofenac oder Acetylsalicylsäure (ACC) die Auslöser. Auch Alkohol kann eine Typ-C-Gastritis verursachen.

Bei chronischen Schmerzen Arzt aufsuchen

Wenn eine chronische Gastritis über viele Jahre besteht, steigt das Risiko für Verände-



rungen der Schleimhaut. Die Gastritis gilt als wichtiger Auslöser für Magengeschwüre und Zwölffingerdarmgeschwüre. Länger anhaltende Verdauungsbeschwerden sollten daher unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

Bei einer akuten Magenschleimhautentzündung genügt es oft schon, reizende Lebensmittel und Genussmittel vorübergehend wegzulassen. Sind die Beschwerden sehr stark und klingen auch nach mehreren Tagen nicht ab, ist ein Arztbesuch bei einem Magen-Darm-Spezialisten sinnvoll.

Bei Verdacht auf eine bakterielle Infektion kann der Arzt eine Blut- oder Stuhlprobe nehmen. Je nach Stärke der Beschwerden wird gegebenenfalls auch eine Magenspiegelung durchgeführt. Hierbei werden Speiseröhre, Magen und Zwölffingerdarm mit einem Gastroskop auf Veränderungen untersucht. Der Arzt kann auch Gewebeproben aus der Schleimhaut entnehmen, die anschließend auf Zellveränderungen und bakterielle Infektionen untersucht werden.

Behandlung mit Medikamenten oder Schonkost

Bei Bedarf kann eine Magenschleimhautentzündung mit säurehemmenden Medikamenten behandelt werden. Vermutet der Arzt die Ernährung als Ursache, kann er eine magenfreundliche Schonkost mit mehreren kleinen Mahlzeiten am Tag empfehlen. Außerdem sollte vorübergehend auf magenreizende Lebensmittel sowie Kaffee, Alkohol und Nikotin verzichtet werden.

Sind Medikamente die Ursache, sollten Sie mit dem verschreibenden Arzt über einen Wechsel sprechen. Falls sich die Einnahme nicht vermeiden lässt, besteht auch die Möglichkeit, zusätzlich ein säurehemmendes Medikament zum Magenschutz einzunehmen.



TIPPS

GASTRITIS VORBEUGEN: 7 TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Nicht immer lässt sich eine Magenschleimhautentzündung vermeiden – zum Beispiel, wenn Sie auf die Einnahme bestimmter Medikamente angewiesen sind oder sich unbemerkt eine bakterielle Infektion zuziehen. Es gibt aber durchaus Möglichkeiten, wie Sie Ihre Magenschleimhaut im Alltag schützen können. Die wichtigsten haben wir im Folgenden für Sie zusammengefasst.

1. Magenfreundliche Ernährung:

Achten Sie auf eine ballaststoffreiche, fettarme und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Verzichten sollten Sie hingegen auf scharfe Gewürze und säurehaltige Speisen, Zucker, Kaffee sowie gebratene und frittierte Gerichte.

2. Genussgifte vermeiden:

Alkohol und Nikotin können die Entstehung einer Magenschleimhautentzündung erheblich begünstigen. Gerade bei regelmäßigem Konsum besteht die Gefahr, dass die Magenschleimhaut geschädigt wird.

3. Ausreichend trinken:

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von stillem Wasser oder Kräutertees. Hilfreich gegen Gastritis ist zum Beispiel Ingwertee, der antibakteriell und entzündungshemmend wirkt.

4. In Ruhe essen:

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Mahlzeiten in Ruhe zu genießen, und essen Sie nicht zu viel auf einmal. Vielen Menschen bekommen mehrere kleine Mahlzeiten besser als wenige große. Achten Sie auch darauf, regelmäßige Essenszeiten einzuhalten.

5. Stress vermeiden:

Stress ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung von Magenbeschwerden. Wenn sich stressige Situationen im Alltag nicht vermeiden lassen, kann es sinnvoll sein, sich bewusst einen Ausgleich zu suchen. Das kann Sport sein, aber auch Meditation oder Entspannungsübungen.

6. Keine unnötigen Medikamente:

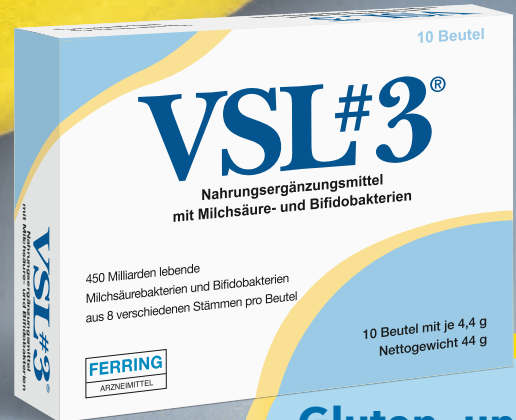
Einige Medikamente – darunter auch frei verkäufliche Schmerzmittel – können Entzündungen der Magenschleimhaut begünstigen. Präparate wie Acetylsalicylsäure (ASS) oder Ibuprofen sollten daher möglichst nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

7. Bei anhaltenden Beschwerden zum Arzt:

Wenn Magenschmerzen, Völlegefühl oder Sodbrennen länger anhalten, gehen Sie möglichst bald zum Arzt. Durch frühzeitige Behandlung lässt sich oftmals verhindern, dass eine akute Gastritis chronisch wird.



VSL#3[®] 450 Milliarden Bakterien für Sie im Einsatz



**Gluten- und
laktosefrei**

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

www.vsl-3.de

FERRING
ARZNEIMITTEL

VSL#3[®] ist ein eingetragenes Warenzeichen von:
Actial Farmaceutica Srl



CED

Alles über die chronischen
Erkrankungen des Darms

Erkrankungen, gleich welcher Natur, sind immer eine körperliche und auch seelische Belastung für die betroffenen Menschen. Was die seelische Belastung angeht, gibt es allerdings erhebliche Unterschiede. Denn wer spricht schon gerne darüber, dass er oder sie an ständig wiederkehrenden Beschwerden im Verdauungsapparat, einer sogenannten chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED), leidet und wie sehr eine solche Erkrankung den Alltag einschränken kann? *Bauchmoment* klärt über die Ursachen und Symptome von CED auf und gibt Hilfestellung für Betroffene.

Mehr als 320.000 Menschen in Deutschland leiden an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung. Die beiden häufigsten Formen sind Morbus Crohn (MC) und Colitis ulcerosa (CU). Die beiden Krankheiten ähneln sich bei gewissen Symptomen stark und sind deshalb manchmal schwer voneinander abzugrenzen. Beiden CED ist gemeinsam, dass sie sich mit Bauchschmerzen, Darmkrämpfen, Durchfall und Blutabgängen aus dem Darm äußern. Doch es gibt auch deutliche Unterschiede. Während Morbus Crohn den gesamten Verdauungstrakt vom Mund bis zum Darm befallen kann, tritt Colitis ulcerosa in der Regel nur im Dickdarm auf.

Ursachen von CED nicht gänzlich geklärt

Zahlreiche Fakten einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung sind bis heute ungeklärt. Was als gesichert gilt, ist, dass es bei CED zu einer Fehlreaktion des körpereigenen Immunsystems kommt. Dabei werden übermäßig viele Stoffe in der Darmwand ausgeschüttet, die eine Entzündung hervorrufen. Besonders charakteristisch für CED ist der Wechsel von akuten Schüben und beschwerdefreien Phasen.

Genetische Faktoren haben laut medizinischen Erkenntnissen einen deutlichen Einfluss auf die Entstehung. Diskutiert werden als Auslöser aber auch Umweltbedingungen, frühere Infektionen im Darmtrakt und Blinddarmoperationen. Was die Umweltbedingungen angeht, kann eventuell eine übertriebene Hygiene im Kindesalter das Risiko für CED erhöhen. Interessanterweise hat auch Zigarettenrauchen einen gegensätzlichen Einfluss auf MC und CU. Raucher müssen mit einem erhöhten Risiko für Morbus Crohn rechnen, während es im Hinblick auf Colitis ulcerosa umgekehrt sogar das Erkrankungsrisiko senken kann.

In Deutschland sind etwa

120 - 200

von 100.000 Menschen von der Krankheit betroffen.

Männer und Frauen gleichermaßen betroffen

CED kommen vermehrt in Industrieländern mit einem hohen Lebensstandard vor. Grundsätzlich sind Frauen und Männer zu gleichen Teilen betroffen. Morbus Crohn tritt erstmalig in der Altersgruppe von 15- bis 34-Jährigen auf, während die Diagnose von Colitis ulcerosa altersmäßig recht breit gestreut ist und ihren Höhepunkt im dritten und vierten Lebensjahrzehnt hat.

Morbus Crohn ist eine Autoimmunerkrankung

Morbus Crohn wurde zum ersten Mal im Jahr 1932 von dem US-amerikanischen Mediziner Burrill Bernhard Crohn, einem Spezialisten für Magen- und Darmerkrankungen, beschrieben und anschließend nach ihm benannt. Die Ursachen sowie die Entstehung und Entwicklung der Krankheit sind bis heute nicht vollständig geklärt. Während Crohn noch davon ausging, dass es sich dabei um eine durch Viren oder Bakterien ausgelöste Erkrankung handelt, gilt diese CED heute unter Fachleuten als Autoimmunerkrankung.

Meist nimmt MC ihren Anfang im letzten Abschnitt des Dünndarms und äußert sich zunächst in Magen-Darm-Krämpfen und häufigem Stuhlgang bzw. Durchfall (fünf bis sechsmal pro Tag). Es können weitere Probleme wie Gewichtsverlust, Fieber,

Anämie (Blutarmut) und Abgeschlagenheit auftreten. Unter Umständen kommt es zu Erscheinungen einer Mangelernährung, da der Darm manche Nahrungsbestandteile nicht mehr aufnehmen kann. Wenn Kinder betroffen sind, äußert sich Morbus Crohn manchmal auch in Wachstumsstörungen.

Die Entzündung wirkt sich auf alle Schichten der Darmwand aus. Als weitere Komplikationen können Darmfisteln und Engstellen bis hin zu einem Darmverschluss auftreten. In Deutschland sind etwa 120 bis 200 von 100.000 Menschen von der Krankheit betroffen.



Lebensstil hat Einfluss auf Krankheitsverlauf

Bei Rauchern erhöht sich nicht nur das Risiko, an Morbus Crohn zu erkranken, es tritt auch eine größere Häufigkeit an Krankheitsschüben auf. Der erste Schritt zu einer Besserung ist daher, das Rauchen aufzugeben. Andere Faktoren wie Stress, seelische Belastungen oder eine falsche Ernährung wurden ebenfalls untersucht, fanden aber keine eindeutige Bestätigung. Man geht dennoch davon aus, dass sie den Verlauf der Krankheit beeinflussen. Umgekehrt wirkt sich MC mit den damit verbundenen Be-

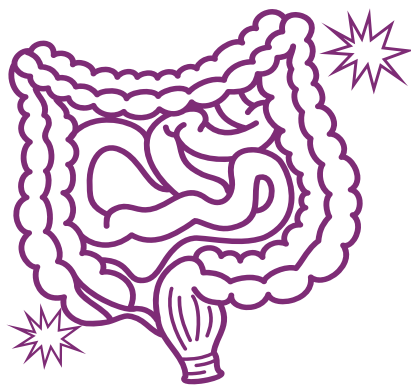
schwerden natürlich auf die Psyche aus und kann zu einer erheblichen Belastung führen.

Zudem können in der Folge auch andere Erkrankungen auftreten, darunter Augen- und Gelenkentzündungen, Nieren- und Gallensteine oder Osteoporose (Knochenschwund). Betroffene Personen sollten regelmäßig ihren Darm untersuchen lassen, weil sich bei langer Krankheitsdauer eventuell bösartige Tumoren im Darm bilden können.

Colitis ulcerosa kann sich bis zum Magen ausbreiten

Bei Colitis ulcerosa handelt es sich um eine chronische Entzündung der Dickdarmschleimhaut, die sich in Durchfall und starken Bauchschmerzen äußert. Bei längerem Krankheitsverlauf breitet sie sich bis zum Magen aus. Ähnlich wie bei Morbus Crohn treten die Symptome schubweise auf, sprich: Es gibt Phasen, in denen sich die Darmschleimhaut entzündet und dann wieder erholt. Häufigkeit und Intervalle sind von Patient zu Patient sehr unterschiedlich.

CU lässt sich im Anfangsstadium mit entsprechenden Medikamenten behandeln. Es kann aber sein, dass die Medikamente keine ausreichende Wirkung zeigen oder weitere Komplikationen auftreten. Im schlimmsten



Fall hilft am Ende nur eine Operation, bei der der gesamte Dickdarm entfernt wird. In Deutschland leiden rund 100 bis 200 Menschen auf 100.000 Einwohnern an CU. Es ist bis heute nicht bekannt, welche Ursachen für die Entzündung der Darmschleimhaut verantwortlich sind. Wichtige Rollen spielen auf jeden Fall die Ernährung, eventuelle frühere Infektionen im Darmtrakt sowie Störungen des Immunsystems. Außerdem wird eine genetische Veranlagung vermutet, da Colitis ulcerosa in manchen Familien besonders häufig vorkommt.

Diagnose von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen

Bevor eine CED diagnostiziert werden kann, muss der behandelnde Magen-Darm-Spezialist, der sogenannte Gastroenterologe, zunächst andere Ursachen für die Entzündung wie Infektionen durch Bakterien oder Parasiten ausschließen. Deshalb werden in der Regel verschiedene Tests durchgeführt, entweder durch Untersuchungen von Stuhl und Blutproben oder mittels einer Endoskopie inklusive Gewebeentnahme.

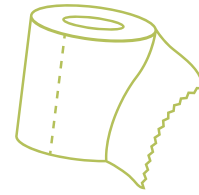
Bei langwierigen Beschwerden unbedingt Spezialisten aufsuchen

Wenn die genannten Symptome wie Bauchschmerzen und Durchfall über einen längeren Zeitraum andauern, ist auf jeden Fall ein Arztbesuch angeraten. Leider ist eine CED grundsätzlich nicht heilbar, aber es gibt verschiedene Medikamente, die eine Darmentzündung reduzieren und das Leben der betroffenen Patienten angenehmer machen. Es kann jedoch in schweren Fällen auch eine Operation notwendig werden.

Ein lebenswertes Leben mit CED ist möglich

Zunächst einmal die gute Nachricht: Ein angenehmes Leben mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung zu führen, ist möglich. Neben Medikamenten können bestimmte Diäten und ein angemessenes Stressmanagement helfen, die Beschwerden einer CED zu lindern. Allerdings gibt es keine pauschale Behandlung, da eine CED sehr individuell ausgeprägt sein kann. Betroffene Menschen sollten deshalb stets in einem engen Austausch mit ihrem behandelnden Magen-Darm-Arzt stehen.

Verstopfungen vorbeugen und sie behandeln



Völlegefühl, ein aufgeblähter Bauch, schmerzhaftes Pressen bei der Stuhlentleerung – Verstopfungen sind unangenehm und für Betroffene oft mit hohem Leidensdruck verbunden. Häufig sind die Ursachen harmlos; dennoch sollte die Darmträgheit nicht zum Dauerzustand werden. Eine vollwertige Ernährung mit vielen Ballaststoffen, ausreichend Bewegung und Stressabbau tragen dazu bei, dass eine Verstopfung bald wieder verschwindet oder gar nicht erst entstehen kann.



Wie häufiger Stuhlgang ist normal?

Wie oft wir unseren Darm entleeren, ist individuell sehr unterschiedlich. Einige Menschen müssen mehrmals täglich ein großes Geschäft verrichten, andere haben nur im Abstand von mehreren Tagen Stuhlgang. Ärzte gehen heute davon aus, dass eine normale Darmentleerung dreimal täglich oder dreimal wöchentlich erfolgen kann – alles, was dazwischen liegt, hat keinen Krankheitswert.

Von Verstopfung (Obstipation) ist aus medizinischer Sicht dann die Rede, wenn sich der Darm seltener als dreimal wöchentlich entleert, die Betroffenen dabei stark pressen müssen und harter, klumpiger Stuhl ausgeschieden wird. Als verstopft betrachtet werden Menschen allerdings auch dann, wenn sie mindestens dreimal in der Woche Stuhlgang haben, dieser sich jedoch nur unter Pressen und oft mit Schmerzen aus dem Darm befördern lässt.

Verstopfungen sind keine Seltenheit

Medizinstatistiken belegen, dass zwischen 30 und 60 Prozent der Deutschen mehr oder weniger regelmäßig unter Verstopfung leiden. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer, woran auch hormonelle Faktoren einen Anteil haben. Beispielsweise treten Verstopfungen in der Schwangerschaft besonders häufig auf. Bei beiden Geschlechtern nimmt die Neigung zu Verstopfungen außerdem mit steigendem Lebensalter zu.





Akute Verstopfungen verschwinden wieder

In allgemeiner Form lassen sich Verstopfungen in akute und chronische Formen unterteilen. Eine akute Verstopfung hat in der Regel situationsabhängige Gründe, zu denen beispielsweise Schichtarbeit und Stress gehören. Auch auf Reisen neigt der Darm dazu, auf den veränderten Tagesrhythmus und ungewohntes Essen mit Verstopfungen zu reagieren. Ebenso wirkt sich die Psyche auf die Tätigkeit des Darmes aus. Akute Verstopfungen verschwinden meist nach kurzer Zeit von selbst, sobald die Ursachen dafür nicht mehr vorhanden sind.

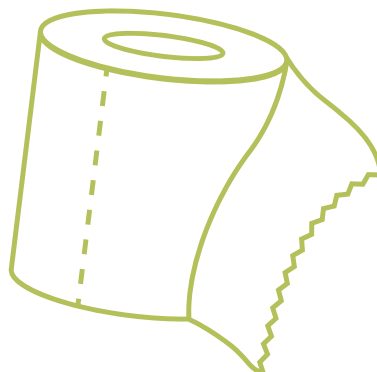
Verstopfungen können chronisch sein

Eine chronisch-habituelle Verstopfung entsteht dagegen durch auf Dauer wirksame Faktoren in der Lebensweise. Begünstigt wird sie zum Beispiel durch Bewegungsmangel, eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, häufig unterdrückten Stuhlgang und ballaststoffarme Kost. Um den Darm wieder in Schwung zu bringen, sollten davon Betroffene also ihren Alltag und ihre Ernährung überdenken. Daneben können auch bestimmte Medikamente, Nerven-, Stoffwechsel- und Hormonstörungen, Störungen des Elektrolyt- und Wasserhaushalts, Darmkrankungen, aber auch andere Krankheiten eine chronische Verstopfung nach sich ziehen. Eine häufige Ursache für chronische Verstopfungen im höheren Lebensalter sind auch Beckenbodenschwächen.

Symptome einer chronischen Verstopfung

Mit hohem Leidensdruck für die Betroffenen sind vor allem die chronischen Verstopfungen verbunden. Eine chronische Obstipation diagnostiziert der Arzt, wenn die unbefriedigende Stuhlentleerung über drei Monate oder einen noch längeren Zeitraum anhält und von mindestens zwei der im folgenden aufgeführten Leitsymptome begleitet wird:

- Weniger als drei Darmentleerungen pro Woche
- Klumpiger, harter Stuhl
- Starkes, oft von Schmerzen begleitetes Pressen
- Subjektives Gefühl einer nicht vollständigen Stuhlentleerung
- Subjektives Gefühl einer Blockade oder eines Verschlusses im Bereich des Enddarms
- Manuelles Nachhelfen bei der Stuhlentleerung



Verstopfungen meist ungefährlich

In der Regel sind Verstopfungen nicht gefährlich. Auch eine Selbstvergiftung des Körpers durch die lange Verweildauer des Stuhls im Darm ist ausgeschlossen. Vor allem unter chronischen Verstopfungen kann die Lebensqualität der Betroffenen jedoch erheblich leiden, sodass eine Behandlung zu empfehlen ist.

Wichtig: Beim Vorliegen bestimmter Symptome kann eine akute Verstopfung ein medizinischer Notfall sein, der schnelles ärztliches Eingreifen erfordert. Alarmzeichen sind beispielsweise Übelkeit, Erbrechen, Fieber, starke Bauch- oder Unterleibsschmerzen oder ein aufgetriebener Bauch. Hinter diesen Symptomen kann sich ein – allerdings eher seltener – Darmverschluss verbergen. Verursacht wird er nicht durch die Verstopfung, sondern durch eine andere Erkrankung.

Helpfen Hausmittel nicht, kann ein Magen-Darm-Arzt helfen

Wenn eine Verstopfung länger anhält und sich durch Hausmittel oder Veränderungen in der Lebensweise nicht bekämpfen lässt, sollten Betroffene dieses gesundheitliche Problem möglichst frühzeitig mit ihrem Hausarzt oder einem Magen-Darm-Spezialisten besprechen. Zum einen lassen sich Verstopfungen durch schnelle medizinische Interventionen oft sehr gut beheben, bevor sie ein chronisches Stadium erreichen. Zum anderen ist der Arzt in der Lage, den Ursachen für die Darmträgheit umfassend auf den Grund zu gehen und sie gezielt zu therapieren.

Ausführliche Anamnese zur Ursachenforschung

Der Arzt wird zunächst versuchen, die Gründe für die Darmträgheit zu finden. Den Ausgangspunkt bildet ein ausführliches Anamnesegespräch, in dem es unter anderem um die Dauer der Beschwerden, die Beschaffenheit des Stuhls, persönliche Lebensgewohnheiten, möglicherweise vorhandene Krankheiten, die Einnahme von Medikamenten sowie um das Vorkommen von Darmkrankungen innerhalb der Familie geht. Darauf folgt eine körperliche

Untersuchung durch Abtasten des Bauches, der Leistenregion und des Rektums. Oft reichen die Angaben des Patienten und die körperliche Untersuchung bereits aus, um die Ursache der Verstopfung zu benennen. Anderenfalls ordnet der Arzt weitere Tests – Laboranalysen, Ultraschall, eine Darmspiegelung oder bildgebende Verfahren – an. Bei hartnäckigen chronischen Verstopfungen werden durch spezielle Untersuchungen beispielsweise auch verschiedene Aspekte der Darmfunktionen überprüft.

Für die Behandlung von Verstopfungen stehen unterschiedliche Methoden zur Verfügung. Medikamentös werden chronische Verstopfungen durch Abführmittel und andere Präparate therapiert. Falls die Ursache der Verstopfung eine Beckenbodenschwäche ist, wird der Arzt zu einem gezielten Beckenbodentraining raten. Weitere Optionen sind die Anwendung von Entleerungshilfen in Form von Klistieren oder Zäpfchen sowie Nervenstimulationsbehandlungen. Falls die Ursache der Verstopfung die Einnahme

bestimmter Medikamente ist, wird der Arzt versuchen, diese abzusetzen oder ein alternatives Mittel zu verschreiben.



TIPPS

10 TIPPS, UM VERSTOPFUNGEN VORZUBEUGEN

Gelegentliche Verstopfungen bedürfen nicht zwangsläufig einer ärztlichen Behandlung. Die folgenden 10 Tipps helfen dabei, einen trägen Darm zu aktivieren. Dauerhaft angewendet, beugen sie Verstopfungen wirksam vor.

1. Das Richtige essen!

Bevorzugen Sie eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Ballaststoffe sind für eine gesunde Verdauung unverzichtbar. Bei einer akuten Verstopfung reicht ballaststoffreiche Kost oft schon aus, um sie zu beheben.

2. Auf ballaststoffreiche Helferlein setzen!

Flohsamen, Leinsamen oder Weizenkleie bestehen fast ausschließlich aus Ballaststoffen. Sie müssen allerdings unbedingt mit viel Flüssigkeit eingenommen werden. Da sie dem Körper Wasser entziehen, verstärkt sich anderenfalls die Verstopfung.

3. Genügend Flüssigkeit aufnehmen!

Achten Sie darauf, pro Tag mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Geeignete Getränke sind Wasser, ungesüßter Tee sowie leichte Fruchtsaftchorlen ohne Zuckerzusatz.

4. Den Tag mit Getränken starten!

Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein Glas Fruchtsaft oder Wasser. Wenn Sie

kein gewohnheitsmäßiger Kaffeetrinker sind, bringt möglicherweise auch der Genuss einer Tasse Kaffee den Stuhlentleerungsreflex in Gang.

5. Stimulierende Lebensmittel einbauen!

Stuhlstimulierende Lebensmittel sind außerdem Sauerkraut, Sauerkrautsaft sowie Pflaumen, Feigen und andere Früchte.

6. Massagen anwenden!

Eine morgendliche Bauchmassage unterstützt die Darmbewegungen und damit den Transport des Speisebreis im Darm. Dafür massieren Sie etwa zehn Minuten lang mit kreisenden Bewegungen Ihren gesamten Bauch im Uhrzeigersinn vom rechten zum linken Unterbauch.

7. In Ruhe essen!

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und kauen Sie jeden Bissen gut. Die Verdauung beginnt bereits im Mund – hiermit schaffen Sie gute Voraussetzungen dafür, dass Magen und Darm die Nahrung optimal und störungsfrei verwerten können.

8. Bewegen Sie sich ausreichend!

Damit ist nicht unbedingt ein striktes Sportprogramm gemeint. Auch ein regelmäßiger Spaziergang in etwas strafferem Tempo trägt dazu bei, Verstopfungen vorzubeugen.

9. Sich nicht zurückhalten!

Unterdrücken Sie den Stuhlgang nicht und gewöhnen Sie Ihren Darm an regelmäßige Toilettengänge.

10. Stress vermeiden!

Entspannen Sie sich und nutzen Sie dafür Entspannungstechniken wie autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Der menschliche Darm ist ein stressempfindliches Organ – unter Stressbelastung verlangsamen sich die Darmfunktionen.

Was Oma schon wusste

Magen-Darm-Gesundheit mit alten Hausmitteln unterstützen



Unser Magen-Darm-Trakt leistet täglich schwere Arbeit. Dass auch er einmal streikt, ist daher nicht verwunderlich. Magendrücken, Sodbrennen, Reizmagen, Durchfall, Verstopfung – die Liste möglicher Beschwerden und Erkrankungen ist lang. Neben individuell förderlichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten können auch alte Hausmittel erstaunliche Wirkungen in Hinblick auf unsere Magen-Darm-Gesundheit entfalten.

Das grüne Gold: Multitalent Olivenöl

Um dieses Hausmittel wussten bereits Generationen von Großmüttern, denn Olivenöl kommt als solches schon seit der Antike zum Einsatz. Einen Esslöffel pur zu schlucken, hilft gegen Magendrücken, Bauchschmerzen und – regelmäßig auf nüchternen Magen vor dem Frühstück eingenommen – gegen Sodbrennen. Auch bei Verstopfungen leisten ein bis zwei Esslöffel Olivenöl in etwas warmem Wasser und morgens und abends eingenommen gute Dienste.

Das Tolle aus der Knolle

Kartoffeln sind nicht nur in Hinblick auf unsere Ernährung echte Wunderknollen. Ihr Saft hilft als Hausmittel gegen Magenbeschwerden wie Sodbrennen oder Schmerzen im Oberbauch. Ein Esslöffel davon vor jeder Mahlzeit, aus frischen geriebenen Kartoffeln gepresst oder aus dem Reformhaus, schützt die gereizte Magenschleimhaut.

Die Flohsamen sind los

Das Hausmittel Flohsamen gehört zu den anerkannten pflanzlichen Heilmitteln und ist inzwischen sehr einfach, beispielsweise in Drogeriemärkten, zu bekommen. 1–2 Teelöffel Flohsamen mit etwas Wasser quellen lassen, einnehmen und anschließend ein bis zwei Gläser Wasser trinken (10–30 Gramm Tagesdosis). Einsatzgebiete des natürlichen Abführmittels sind Durchfall, Verstopfung, Reizdarmbeschwerden, Hämorrhoiden und Analfissuren.



Die Kraft der Heilerde

Ein weiteres wahres Multitalent der Hausmittel ist die Heilerde. Studien (Beispiel: Charité Berlin, 2018) konnten bereits deren Wirkung, beispielsweise in Hinblick auf funktionelle Magen-Darm-Störungen, belegen. In der jeweils empfohlenen Dosierung hilft Heilerde bei Sodbrennen, Reizdarm, Cholesterinbindung und einer natürlichen Entgiftung.

Pektin: Apfel, Möhre und Co

Bei Pektin handelt es sich ernährungsphysiologisch gesehen um einen Ballaststoff, der sich wie ein schützender Film auf die Darmwand legt. Er ist beispielsweise in Äpfeln und Möhren enthalten. Frischer, mit Schale geriebener Apfel ist ein klassisches Hausmittel bei Durchfällen.

Die Top 3 aus Omas Kräutergarten

Es lässt sich nicht über Hausmittel sprechen, ohne bestimmte Kräuter zu erwähnen. Entzündungshemmende Kamille, beruhigender Fenchel, antibakterielle und keimtötende Pfefferminze – sie alle entfalten einzeln oder in Kombination ihre Wirkung. Diese lässt sich beispielsweise bei Durchfall zunutze machen.

Muskatnuss – das Wundergewürz

Eine kleine Menge entfaltet große Wirkung. Dies ist bei geriebener Muskatnuss nur allzu wahr. In Prisen eingenommen, hilft das Gewürz als Hausmittel bei Blähungen und Durchfall, Magenschwäche und Magenkrämpfen sowie vielen weiteren Beschwerden.

Antike Heilpflanze in der Gegenwart: Kümmel

Bereits seit Tausenden von Jahren weiß man um die verdauungsfördernde Wirkung von Kümmel. Besonders effektiv als Hausmittel ist das aus den Kümmelfrüchten gewonnene Kümmelöl. Das ätherische Öl entspannt beispielsweise die Muskulatur des Verdauungstrakts, was dabei hilft, Blähungen und Völlegefühl zu lindern.

Sauer macht nicht nur lustig, sondern gesund

Sauerkrautsaft wirkt anregend auf unsere Darmtätigkeit und unterstützt eine gesunde Darmflora. Als sanftes Abführmittel wirkt er zudem bei akuten und chronischen Verstopfungen. Für eine regelmäßige Einnahme als Hausmittel empfiehlt sich ein Glas pro Tag, beispielsweise nach dem Aufstehen.

Ingwer: Schärfe, die der Verdauung einheizt

Die Wunderknolle unterstützt nicht nur die Zubereitung vieler Speisen, sie ist dank antibakterieller Wirkung ein natürliches Heil- und Hausmittel. Ingwer besitzt zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Magnesium oder Kalzium. Er unterstützt eine gesunde Darmflora, hilft bei Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden sowie Übelkeit und Erbrechen oder Sodbrennen.



Oft missverstanden: Depression ist eine ernsthafte Erkrankung



Stimmungsschwankungen, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit hat wohl jeder mehr oder weniger ausgeprägt schon erlebt. Was viele Menschen verkennen: Eine Depression geht weit über ein Stimmungstief hinaus. Es handelt sich um eine psychische Erkrankung, die oft auch mit körperlichen Symptomen einhergeht und dringend ärztlicher Behandlung bedarf.

Depression ist keine Charakterschwäche

Im November 2017 veröffentlichte die Deutsche Depressionshilfe erstmals das „Deutschland-Barometer Depression“. Die durchgeführten Befragungen ergaben, dass viele Menschen eine völlig falsche Auffassung der Erkrankung haben. Als mögliche Ursachen wurden vor allem Schicksalsschläge, Stress und eine fahrlässige Lebensführung genannt. Etwa ein Drittel der Befragten war der Ansicht, Depressionen seien auf eine Charakterschwäche zurückzuführen.

Was weniger bekannt war: Die Erkrankung kann durch genetische Faktoren begünstigt werden und völlig unabhängig von den Lebensumständen oder Ereignissen auftreten. Lediglich zwei Drittel der befragten Personen wussten, dass Depressionen mit einer Stoffwechselstörung im Gehirn einhergehen. Dadurch trübt sich unter anderem die Wahrnehmung, etwa wie beim Blick durch eine Brille mit dunklen Gläsern. Ebenso kann es sich für den Erkrankten anfühlen, als wäre er von einem dunklen Tuch umgeben.

Fakt ist: Wie andere Erkrankungen kann eine Depression jeden Menschen treffen – ob als direkt Betroffener oder als dessen Angehöriger. Wohl gibt es vielschichtige Umstände, die das Auftreten von Depressionen begünstigen können, aber sichere Maßnahmen, sie zu vermeiden, sind nicht bekannt. Erfolge sind dagegen durch eine kompetente Behandlung zu verzeichnen – Depression ist in vielen Fällen heilbar.

Depressionen äußern sich vielfältig

Unterschieden wird zwischen psychischen Leiden und körperlichen Symptomen. Beide können sich recht unspezifisch äußern. Auch fällt Betroffenen ein offenes Gespräch mit dem Arzt zunächst oft schwer, sie reden ungern über ihre Beschwerden. Das kann in diesen selbst begründet liegen, denn gelegentlich zählen starke Selbstzweifel bis hin zur Selbstaufgabe zur Symptomatik. Es kann eine innere Abschottung gegenüber der Umwelt und anderen Menschen stattfinden, die es zusätzlich erschwert, sich einem Arzt oder auch Verwandten und Freunden gegenüber offen zu äußern.



Charakteristische Symptome einer Depression sind Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Antriebslosigkeit, innere Leere und Interessenlosigkeit. Begleitend treten bei einigen Menschen Konzentrationsstörungen und Schlafstörungen auf. Problematisch gestaltet sich die Abgrenzung zu einer vorübergehenden Phase, wie sie nach einem einschneidenden Ereignis auftreten kann, beispielsweise dem Verlust eines geliebten Menschen: Tiefe Trauer erfordert einen Verarbeitungsprozess und im Laufe der Zeit findet der Mensch wieder aktiv ins Leben zurück. Eine Depression dagegen kann zwar durch seelische Erschütterungen entstehen, bedarf aber therapeutischer Behandlung.

Weiterhin typisch ist das Anhalten der Symptome. Positive Erlebnisse, Aufmunterungsversuche, Ablenkung und schöne Unternehmungen ändern nichts an der Grundstimmung. Leere und Hoffnungslosigkeit bleiben. Es ist ein Gefühl der geistigen und körperlichen Erschöpfung, die selbst das morgendliche Aufstehen zu einem Kraftakt werden lässt.

Zu Selbstzweifeln können sich Selbstwürfe und Schuldgefühle gesellen, die häufig ausgerechnet den eigenen Zustand betreffen, sowie die Unfähigkeit, sich daraus zu befreien. Einige Menschen leiden unter Schlaflosigkeit, andere haben das Bedürfnis, nur noch zu schlafen. Innere Unruhe und verstärkte Erregbarkeit sind weitere mögliche Symptome. Die mit der Depression einhergehende Verzweiflung kann sich derart steigern, dass

Suizidgedanken aufkommen. Etwa zehn bis 15 Prozent der Betroffenen begehen laut der Deutschen Depressionsliga tatsächlich Suizid.

Auch körperliche Symptome spielen eine Rolle

Je nach Symptomatik werden Depressionen meist von körperlichen Beschwerden begleitet. Das können Appetitlosigkeit und somit Gewichtsabnahme und Mangelerscheinungen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Störungen, Magen-Darm-Probleme und Rückenleiden sein. Da Betroffene in der Regel eher wegen körperlicher Beschwerden als aufgrund des seelischen Leidensdrucks einen Arzt aufsuchen, wird die Diagnose der eigentlich zugrunde liegenden Erkrankung erschwert.

Genetische Veranlagung kann Ursache sein

Ebenso wenig, wie es ein einheitliches Krankheitsbild gibt, gibt es für Depressionen eine spezifische Ursache. Mediziner vermuten, dass als Auslöser mehrere Faktoren psychosozialer und biologischer Natur zusammenspielen. Beteiligt sind häufig Stress und seelische Nöte sowie genetische Anlagen und ein gestörter Gehirnstoffwechsel, genauer der Botenstoffe. Eine schwere Erkrankung wie Krebs kann einen derartigen Leidensdruck verursachen, dass sich daraus eine Depression entwickelt. Dasselbe kommt bei anhaltenden seelischen Belastungen vor. Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch beziehungsweise -abhängigkeiten gelten in Kombination mit anderen Faktoren als weitere Auslöser oder Verstärker der Erkrankung.



Leichte Verstimmung oder schwere Depression?

Laien verwechseln gerne eine Misstimmung und generelle Unzufriedenheit mit einer Depression. Der wesentliche Unterschied ist, dass sich gegen derartige Gemütszustände selbst etwas tun lässt und sie nicht dauerhaft sind. Das betrifft auch die sogenannte Winterdepression: Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft und Licht wirken hier lindernd und sobald der Frühling naht, verschwinden auch die Symptome. Ähnlich verhält es sich mit der Wochendeckpression bei Frauen nach der Entbindung. Diese Formen der Depression sind für Betroffene ebenfalls schlimm, aber leichter behandelbar als schwere Formen.

Drastische Verlaufsformen können mit Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Panikattacken und Suizidabsichten einhergehen. Sie sind wesentlich langwieriger und intensiver in der Behandlung. Das betrifft auch chronifizierte Formen. Solche sind oft die Folge einer besonders lang anhaltenden Depression, die schon in der Jugend beginnen kann. Aufgrund der vielseitigen Varianten und Ausprägungen werden spezielle Fragebögen für eine Diagnose herangezogen. Die Klassifizierung der Erkrankung erfolgt nach dem Schweregrad. Dieser bestimmt zusammen mit den Symptomen, den Lebensumständen und der psychischen Verfassung des Patienten letztendlich die Behandlung.

Depressionen sind therapierbar

Vorab: Depressionen sind behandelbar. Die Therapie erfolgt je nach Diagnose medikamentös, bevorzugt mit Antidepressiva. Auf diese muss der Patient zunächst optimal eingestellt werden. Das Ziel ist stets, letztendlich wieder ein normales, aktiv gestaltetes und erfülltes Leben zu ermöglichen. Begleitend können psychotherapeutische Ansätze helfen. Bei schweren und wiederkehrenden Formen hat sich eine Kombination aus Psychotherapie und Antidepressiva bewährt. Erlaubt es der Zustand, ist die Kognitive Verhaltenstherapie ein weiterer Erfolg versprechender Ansatz. Diese sieht vor, zusammen mit dem Therapeuten die eigene Verfassung zu analysieren und alternative Wege zu finden, um ein positives Lebensgefühl zurückzugewinnen.

TIPPS

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

7 TIPPS FÜR BETROFFENE



1. Suchen Sie Hilfe! Scheuen Sie sich nicht, einen Arzt aufzusuchen: Die Weltgesundheitsorganisation schätzt aufgrund von Studienergebnissen die Anzahl der von Depressionen Betroffenen weltweit auf etwa 322 Millionen. In Deutschland werden rund 4,1 Millionen Betroffene vermutet, was einem Bevölkerungsanteil von 5,2 Prozent entspricht. Depressionen sind eine anerkannte Krankheit und nach einer Diagnose gut behandelbar. Stellen Sie Symptome bei sich fest, die auf eine Depression schließen lassen könnten, ist ein Arztbesuch der einzig richtige Weg.



2. Bewegen Sie sich! Die Antriebslosigkeit erschwert es, sich aufzuraffen, aber Bewegung ist eine Art natürliches Antidepressivum. Sie kurbelt die Produktion von Glückshormonen an, was das seelische Wohlbefinden steigert.



3. Gehen Sie an die frische Luft! Wie Bewegung hat auch frische Luft einen positiven Effekt auf die Stimmungslage. Sie können Sauerstoff tanken und vielleicht auch etwas die Seele baumeln lassen.



4. Setzen Sie auf Licht! Nicht nur bei Winterdepressionen wird gelegentlich eine Lichttherapie empfohlen. Haben Sie keine Möglichkeit, regelmäßig Sonnenlicht zu tanken, ist eine Lichtdusche eine gute Alternative. Nur wenige Minuten am Tag können helfen, Ihre Verfassung zu verbessern.



5. Schlafen Sie nicht zu viel! Obwohl Sie sich müde und abgeschlagen fühlen, ist Schlafentzug eine anerkannte Therapieform bei Depressionen. Kurioserweise ist es ein Phänomen, dass lange Ruhe- oder Schlafzeiten den Zustand bei Depressionen eher verschlechtern.



6. Verzichten Sie auf Genussmittel! Für den Moment mag der Alkoholkonsum einem depressiven Menschen helfen, indem er sich leichter und scheinbar besser fühlt. Langfristig verstärkt er, ebenso wie viele andere Genussmittel und Drogen, die schlechte Verfassung.



7. Treiben Sie Sport! Neben dem positiven Effekt der Bewegung kann Sport helfen, die Spirale der Antriebslosigkeit zu durchbrechen, und hebt die soziale Abgrenzung oder Isolierung auf. Das Selbstwertgefühl erhält langfristig einen Aufschub und auch das Gefühl, wieder und wieder den inneren Schweinehund überwunden zu haben, hilft, aus einer Depression herauszukommen. Je nach Sportart können dadurch auch der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System angekurbelt werden sowie weitere körperliche Beschwerden Linderung erfahren.

Schuppenflechte

Keine Scheu vor Berührung!



Psoriasis ist nach Neurodermitis die häufigste gutartige, chronische Erkrankung, die meistens die Haut betrifft. Unter den Erwachsenen leiden hierzulande ca. drei Prozent an Psoriasis, bei den unter 16-Jährigen macht sie vier Prozent aller Hautkrankheiten aus. Grundsätzlich kann sie in jedem Alter zum ersten Mal auftreten. Meistens erkranken Betroffene jedoch vor dem 40. Geburtstag, eine Häufung zeigt sich zwischen 15 und 25 Jahren. Deutlich sichtbar ist bei der Psoriasis eine schuppene, stark gerötete Haut – daher die deutsche Bezeichnung Schuppenflechte.

Ist das ansteckend?

Nein. Auch wenn die gerötete Haut bei Psoriasis mit ihren sogenannten Plaques auf den ersten Blick aussieht wie eine Infektionskrankheit, ist Schuppenflechte nicht ansteckend.

Meistens kommen die Symptome ganz plötzlich: ein scharf abgegrenzter Ausschlag mit starker, silbrig-weißlicher Schuppung. Häufig geht dieser mit Juckreiz einher. Bei den meisten Betroffenen vergrößern sich Ausschläge mit der Zeit und fließen irgendwann ineinander. Vor allem an der Kopfhaut und den Körperfalten entstehen Plaques, aber auch an den Streckseiten von Gelenken wie Ellenbogen oder Knie, am Po und Rücken, an den Händen und Füßen. Ein (sehr seltener) lebensbedrohlicher Zustand kann vorkommen, wenn die gesamte Haut betroffen ist (Erythrodermie).

Was steckt hinter der Psoriasis

Als Ursache wird unter anderem eine beschleunigte Erneuerung der Epidermis vermutet. Während eine gesunde Haut etwa vier Wochen benötigt, um sich zu erneuern, dauert dieser Vorgang bei Psoriasis nur drei bis sieben Tage. Heute geht man davon aus,

dass es sich bei Schuppenflechte um eine Autoimmunkrankheit handelt: Weil das Immunsystem körpereigenes Gewebe angreift, wird eine Verletzung vermutet und der Körper bildet übermäßig neue Hautzellen. Aufgrund des extrem beschleunigten Prozesses kann sich keine normale Hornschicht bilden. Die übermäßig produzierten Hautzellen sterben ab und werden als Schuppen sichtbar.

Es juckt und schuppt – was tun?

Da die genaue Ursache und die Mechanismen der Psoriasis noch nicht ganz erforscht sind, ist eine ursächliche Heilung bislang leider nicht möglich. Doch die Krankheitschübe können mit verschiedenen Therapieansätzen und der entsprechenden Pflege hinausgezögert oder gemildert werden. Die Haut eines Psoriatikers braucht eine Pflege, die die hauteigene Schutzbarriere stabilisiert und die Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Wenn sie sich auch auf der Kopfhaut ausbreitet, sollten die Patienten zu sanften Spezialshampoos greifen, die der Kopfhaut viel Feuchtigkeit zuführen und Schuppenbildung verhindern. So ist zum Beispiel Urea, also Harnstoff, in vielen Cremes und Salben für Psoriatiker enthalten, Salicylsäure wird


oft zum Ablösen der Schuppen beigegeben. Auch Licht- und Lasertherapie wird häufig erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, ebenso wie solehaltige Bäder. Etwas ungewöhnlich ist die Fischtherapie, bei der die Patienten über eine Kurzeit von drei Wochen jeden Tag zwei Stunden lang zusammen mit ca. 200 Rötlichen Saugbarben (*Garra rufa*) in speziellen Therapiewannen baden. Die Fische entfernen die Hautschuppen der Patienten, die im Anschluss eine kurze UV-Bestrahlung im Solarium bekommen und danach eingecremt werden.

Hautkrankheit Psoriasis?

Psoriasis zeigt sich nicht alleine auf der Haut, auch wenn dies mit 80–90 Prozent und der Bezeichnung Psoriasis vulgaris die verbreitetste Form ist. Auch eine Beteiligung der Nägel (Psoriasis unguium) und der Gelenke (Psoriasis-Arthritis) kann vorkommen. Letztere stellt eine besonders schwere Form der Schuppenflechte dar, bei der sich die Gelenke – vor allem an Fingern und Zehen – entzünden und starke Schmerzen sowie Steifigkeit die Folgen sind.

Volle Kraft voraus

Alles über die Powerfrucht Orange



Die Orange, hierzulande auch als Apfelsine bezeichnet, ist weltweit die am häufigsten angebaute Zitrusfrucht, was deutlich für ihre Beliebtheit spricht. Ob in Stücken gegessen oder als frisch gepresster Saft getrunken: Die leuchtenden Früchte sind bei Jung und Alt heiß begehrt, denn sie enthalten nicht nur reichlich Vitamin C, sondern begeistern auch durch ihren sonnengereiften Geschmack und bringen in der kalten Jahreszeit ein Stück Sommer zurück. Auf der globalen geschmacklichen Beliebtheitskala liegt die Orange hinter Schokolade und Vanille übrigens auf dem 3. Rang.



Bauchmoment hat elf spannende Fakten über die orange Frucht zusammengefasst

Die Orange ist eine Beere

Es ist nur schwer zu glauben, aber botanisch gesehen gehören Orangen zu den Beerenfrüchten. Rund um den Globus gibt es circa 600 verschiedene Sorten dieser köstlichen Beeren.

Apfel aus China

Diese Namensgebung hängt mit der ursprünglichen Herkunft der Frucht zusammen. Denn die deutsche Bezeichnung Apfelsine bedeutet so viel wie „Apfel aus China“ bzw. „Apfel aus Sina“, wie das Reich der Mitte hierzulande und anderswo lange Zeit genannt wurde. Ob sie nun aus China stammt oder doch eher aus Südostasien, ist nicht einwandfrei geklärt.

Mischung aus zwei Früchtchen

Die Orange (*Citrus sinensis*), wie wir sie heute kennen, ist keine originäre Frucht, sondern entstand aus einer Kreuzung zweier Verwandter, und zwar der Mandarine (*Citrus reticulata*) und der Pampelmuse (*Citrus maxima*).

Die meisten Orangen kommen nicht aus Europa

Mit Abstand der größte Erzeuger ist Brasilien mit einer Jahresproduktion von rund 17,5 Millionen Tonnen (Stand: 2017), gefolgt von China mit 8,6 Millionen Tonnen, also weniger als der Hälfte. Rang 3 belegt Indien mit 7,7 Millionen Tonnen. Die wichtigsten Produzenten in Europa sind Spanien (3,35 Mio. t), Italien (1,5 Mio. t) und Griechenland (960.000 t). Der durchschnittliche Verzehr in Deutschland liegt übrigens bei rund sechs Kilogramm Orangen pro Jahr.

Orangenbäume sind Großproduzenten

Orangenbäume sind immergrüne Gewächse und können eine stattliche Höhe von etwa zehn Metern erreichen. In diesem ausgewachsenen Zustand lassen sich bis zu 200 Kilogramm Früchte pro Baum und Jahr abernten.

Ein oranges Chamäleon

Eine typische Eigenschaft der weit verbreiteten Valencia-Orange ist ihr interessanter Farbwechsel. Falls sie nicht gepflückt wird, wandelt sie ihre Farbe der Reife wieder zurück in das ursprüngliche Grün – in Englisch Regreening genannt. Allerdings behält sie in dieser Phase ihre süßen und reifen Geschmackseigenschaften bei.

Die ewige Frage nach Henne oder Ei

Vor allem Kinder fragen häufig: Was war zuerst da? Die Farbe Orange oder die Frucht? Im Gegensatz zu der berühmten Frage nach der Henne und dem Ei herrscht in diesem Fall Gewissheit. Zuerst war die Frucht da. Der Mischton von Rot und Gelb setzte sich erst mit der Verbreitung der Orange als Farbbezeichnung durch. In der Farbpsychologie steht die Farbe übrigens für Lebensfreude und Optimismus – wen wundert's?

Eine Frucht mit Inhaltsangabe

Wie viele Schnitze wohl in einer Orange enthalten sind? In der Regel zehn bis zwölf. Man kann die Zahl von außen ablesen, ohne die Schale zu entfernen oder die Frucht aufzuschneiden. Wenn man nämlich die getrockneten Blütenblätter entfernt, kann man auf der Unterseite Punkte erkennen. Deren Anzahl entspricht der Zahl der Schnitze im Inneren.

Die Frucht in der Frucht

Die ursprünglich aus Brasilien stammenden Navelorangen gehören zu den bekanntesten Sorten. Das spanische Wort „navel“ bedeutet so viel wie „Nabel“. Navelorangen bilden eine zweite, kleine Frucht neben der Hauptfrucht, die sich durch eine nabelförmige Ausbuchtung an der Unterseite auszeichnet.

Positive Wirkung auf innere Organe

Die Schale der Orange enthält ätherische Öle, die für den herrlichen Duft der Frucht verantwortlich sind. Aus 200 bis 300 kg kalt gepressten Schalen lässt sich ein Liter reines Orangenöl gewinnen, das vor allem Verwendung in der Aromatherapie und Naturkosmetik findet. Das Öl hat aber auch eine anregende Wirkung auf die Organe, allen voran Magen, Darm, Blase, Niere und Herz.

Gut fürs Immunsystem

Der hohe Vitamin-C-Gehalt der Orange aktiviert und stärkt unser Immunsystem vor allem in den Wintermonaten nicht unerheblich. Zugleich ist der Wirkstoff ein äußerst wirksames Antioxidant, das freie Radikale im Körper bindet und dadurch die Zellen vor Umwelteinflüssen schützt. Vitamin C regt zudem den Fett- und den Eisenstoffwechsel an.



Anti-Stress-Woche

7 Tage für mehr Wohlbefinden

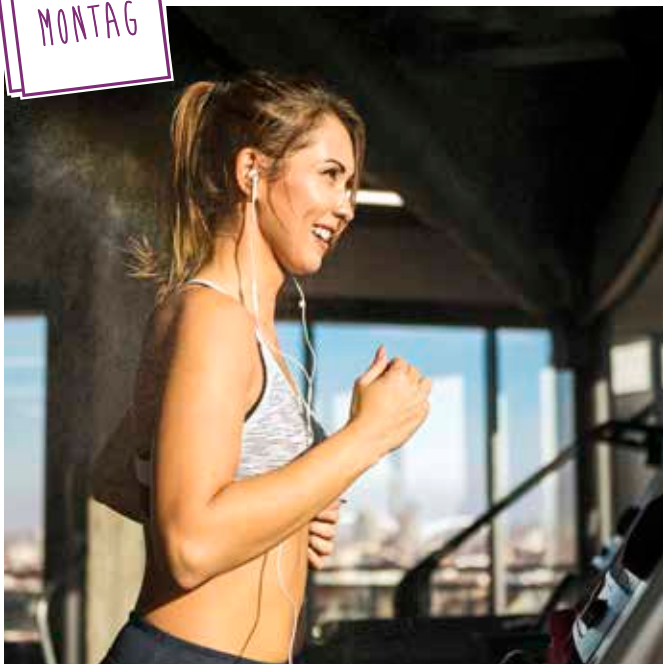
„Mir ist etwas auf den Magen geschlagen“ – das ist nur ein Sprichwort von vielen, die den Zusammenhang zwischen unserer seelischen Verfassung und dem Verdauungssystem anzeigen. Wer Probleme mit dem Magen oder Darm hat, kann seine Regeneration daher oft effektiv unterstützen, wenn er seinen Alltagsstress reduziert. *Bauchmoment* weiß, wie das auch im Alltag ganz einfach gelingen kann – mit einer Anti-Stress-Woche.

Studie beweist psychische Belastung

Die Studie der DAK „Psychoreport 2019“ zeigt ganz aktuell, was Mediziner in ihrer täglichen Praxis feststellen: Immer häufiger ist die Ursache für eine Krankschreibung von Patienten psychisch bedingt. Ängste und Depressionen sowie der Burn-out als klassische Zivilisationskrankheit zählen dazu.

Körper, Geist und Seele werden in unserem beruflichen und privaten Alltag ständig beansprucht. Von der körperlichen Belastung des Arbeiters über die mentale Beanspruchung des Lehrers bis zum vielfältigen Anforderungsprofil einer Hausfrau und Mutter gibt es eine breit gefächerte Palette an Faktoren für die Beanspruchung. Wer die wertvollen Ruhepausen vernachlässigt, sollte sich nicht wundern, wenn aus Belastung eine Überbelastung wird. Ein Anti-Stress-Training ist daher wichtig und eine Anti-Stress-Woche der optimale Anfang dafür, unsere innere Ruhe wiederzuentdecken. Denn – so sagt es schon ein altes Sprichwort – in der Ruhe liegt die Kraft.

MONTAG



DIENSTAG

Essen mit Familie oder Freunden

Gemeinsame Zeit mit den Liebsten tut erwiesenermaßen der Psyche gut. Um dies in den Alltag zu integrieren, kann man ganz einfach einen Kochabend mit Familie und Freunden einlegen – und am besten kocht man etwas gleichermaßen Gesundes und Leckeres. Wer gemeinsam Gemüse schnippelt und dann bei der Mahlzeit zusammensitzt, vereint Gesundheit und Geselligkeit zu einem stimmigen Ganzen. Auch das entspannt und ist eine Anti-Stress-Maßnahme.



Auspowern für den Anfang der Anti-Stress-Tage

Zeit für ein Work-out! Doch Sport und Fitness zur Entspannung? Wie passt das zusammen? Ganz einfach: Wer seinem Job verhaftet ist, kann nicht auf Kommando abschalten. Bei einer Entspannungsübung würden die Gedanken ständig mit dem Job beschäftigt sein. Daher ist der Lieblingssport, bei dem man sich verausgabt, ein guter Start. Er schafft es, dass Muskeln und auch Geist müde werden bzw. entspannen.

MITTWOCH



Das Bad für alle Sinne

Schalten Sie heute einfach mal das Handy aus. Sagen Sie der Familie Bescheid, sodass alle Bescheid wissen und keine Störung erfolgt. Und dann heißt es: mit Teelicht und Lieblingsbuch genüsslich in ein Schaumbad abtauchen. Lavendel entspannt dabei besonders – ebenso wie die Lieblingsmusik, die im Hintergrund laufen kann.



Massage nach der Arbeitswoche

Wenn die Arbeitswoche vorüber ist, sind unsere Muskeln besonders empfänglich für eine entspannende Massage. Gönnen Sie sich eine Nacken- oder Rückenmassage, gerne in Verbindung mit einer Fangopackung. Das wirkt Wunder gegen Stress.



DONNERSTAG

Naturerlebnis schaffen

Anti-Stress pur: In der Natur tanken Sie nicht nur frische Luft, sondern auch Entspannung.

Spazieren Sie um den See oder durch den Wald. Wenn Sie Tiere mögen und selbst keine besitzen, nehmen Sie einen Hund von Freunden mit oder leihen sich einen für einen Spaziergang aus dem Tierheim, der sich über Gassigehen immer freut – denn es ist erwiesen, dass der Kontakt zu Tieren der Psyche guttut.

SAMSTAG

Anti-Stress-Samstag: Auszeit vom Alltag

Der Samstag ist ideal für ein individuelles Anti-Stress-Management. Machen Sie nur das, wozu Sie Lust haben. Sie bestimmen, ob Sie einen Ausflug machen oder lieber auf der Couch lümmeln, ihr Lieblingsbuch lesen oder Sport treiben.



SONNTAG



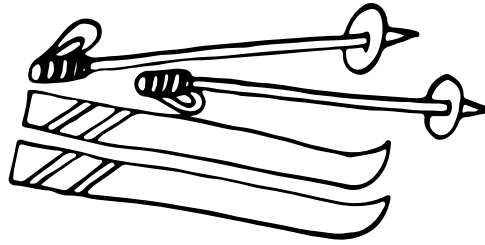
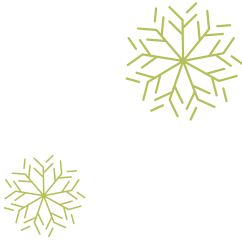
Entspannungsübungen entdecken

Als ruhiger Tag eignet sich der Sonntag besonders gut für Anti-Stress-Übungen. Nutzen Sie die Angebote von Volkshochschulen und Krankenkassen, um Entspannungsverfahren zu erlernen und dann sonntags daheim zu praktizieren. Optimal sind Fantasiereisen, die progressive Muskelrelaxation und Yoga.

Skifahren für Anfänger

So wird das Wintermärchen wahr!





Mit der kalten Jahreszeit fiebern viele Ski- und Snowboardfans dem Start der Saison entgegen. Vor imposanter Bergkulisse die schneeweißen Hänge hinunterzukurven, macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund – wenn man es richtig macht. Auch für Anfänger lohnt es sich, den Sport in überzuckerter Schneelandschaft zu erlernen. Ein paar wichtige Regeln sind dabei jedoch zu beachten.

Pistenspaß mit vielen Vorteilen

Skifahren für Anfänger kann eine Investition in eine gesunde Zukunft sein. Denn Skifahren stärkt Körper, Geist und Seele, ist also ein ganzheitlicher Sportgenuss. Muskeln werden gekräftigt und das Immunsystem für die winterlichen Monate fit gemacht. Auch die Ausdauer und somit das Herz-Kreislauf-System werden effizient angekurbelt. Der Geist kann beim Wedeln unter blauem Himmel seine verdiente Auszeit vom beruflichen Alltag erhalten. Und auch die Seele tankt in der Bergwelt wieder auf. Besonders dann, wenn das Skifahren für Anfänger in Einklang mit unserer Umwelt verwirklicht wird.

Skifahren nur bei entsprechendem körperlichem Wohlbefinden

Generell kann Skifahren für Anfänger jedem empfohlen werden, der Spaß an der Bewegung in der Natur hat und auch vor Kälte nicht zurückschreckt. Bei bestimmten gesundheitlichen Problemen sollte man aber lieber auf das Skifahren verzichten. Dazu gehören Knieprobleme, insbesondere fortgeschrittene Arthrose oder Kreuzbandverletzungen, die nicht richtig regeneriert wurden. Auch bei Rückenerkrankungen, zum Beispiel ausgedehnter Bandscheibenproblematik, ist ein dosierter Skilanglauf die bessere Option als das ruckhafte Bewegen auf der Buckelpiste. Gutes Sehen und Hören sind ebenfalls wichtig, um die Gefahr von Zusammenprallen mit anderen Skifahrern zu vermeiden.

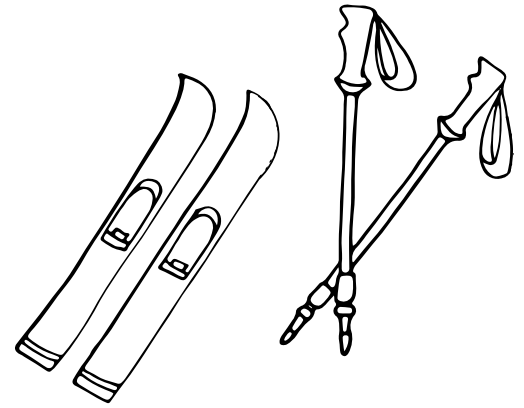
Die Ausrüstung macht's

Als Einsteiger vertraut man am besten einem Fachmann die Zusammenstellung des richtigen Equipments an. Dazu gehört nicht nur die Auswahl von Skiern, die zum Skifahren für Anfänger konzipiert sind. Auch die Skischuhe sind wichtig, denn wer sich darin nicht wohlfühlt, wird schnell keine Freude am Skisport haben. Die Sicherheit ist beim Skifahren für Anfänger das A und O. Hier zählen eine gut funktionierende Bindung und ein perfekt passender Helm dazu. Es ist übrigens nicht wichtig, sich als Anfänger eine komplette Ausrüstung zu kaufen. In vielen Skigebieten kann man diese auch ausleihen und erst einmal in das Skihobby hineinschnuppern.

Blau starten

Wer das Skifahren gerade erst lernt, übt am besten auf flachen Hängen. In Skigebieten erkennt man diese an der blauen Pistenbezeichnung. Oft sind aber auch spezielle Anfängerhänge gekennzeichnet. Das Skifahren für Anfänger wird meist dann am besten umgesetzt, wenn man die Basics in einem Kurs erlernt. Der erfahrene Skilehrer kann jeden Skischüler auf dessen Niveau betreuen und hat auch die Expertise, mit ängstlichen Schülern effizient zu üben. Er kann zudem Fehler entsprechend korrigieren. Das ist wichtig. Denn beim freien Üben schleichen sich diese oft unbemerkt ein. Je länger sie bestehen, umso unbequemer sind sie auszumerzen. Daher ist beim Skifahren für Anfänger ein Skikurs wirklich zu empfehlen.





Das richtige Skigebiet: die Qual der Wahl

In den bekannten Skigebieten in den Alpen gibt es auch für Anfänger Pisten, auf denen das Skifahren gut erlernt werden kann. Auch Skilehrer sind dafür in ausreichender Anzahl vorhanden. Ob das Skifahren für Anfänger in Deutschland, in Österreich oder der Schweiz, in Italien oder Frankreich praktiziert wird, ist Geschmackssache. Es gibt aber auch unbekanntere Skigebiete. Abseits der etablierten Skinationen ist es zum Beispiel in Slowenien oder Tschechien nicht so überfüllt, sodass das Lernen oft leichter wird. Wer plant, sich langsam an das Skifahren für Anfänger heranzutasten, kann oft auch in Deutschland ein Skigebiet recherchieren, dass zudem am Wochenende unkompliziert zu besuchen ist. Beispiele hierfür sind der Bayerische Wald oder das Fichtelgebirge.

Was sind die besten Reisezeiten?

Wer Kinder hat, kommt natürlich nicht umhin, sich nach deren Schulferien zu richten. Doch wer die Möglichkeit hat, der sollte die Ferien vermeiden, denn dann sind die Pisten leerer und für Anfänger besser geeignet. Und keine Sorge: Auch im November oder März lässt sich der Traum vom Skifahren gut verwirklichen. Man vermeidet hier den

Trubel, der in der Hauptsaison den Anfänger durchaus etwas verunsichern kann. Wer es schätzt, in Talnähe zu sporteln, benötigt allerdings eine Reisezeit, in der das gewählte Skigebiet noch schneesicher ist.

Auf die richtige Vorbereitung setzen

Damit Skifahren für Anfänger auch wirklich von Beginn an Spaß macht, ist eine gewisse Grundfitness wichtig. Dazu gehört zum einen eine Kondition, die zum Beispiel in Ballsportarten oder beim Ausdauerlauf, beim Badminton oder zahlreichen anderen Sportarten erworben werden kann. Doch auch bestimmte Muskeln sollten trainiert werden. Hierfür eignet sich beispielsweise die Skigymnastik, die in Volkshochschulen

oder vom Alpenverein angeboten wird. Auch im Fitnessstudio kann man die Muskeln kräftigen, die für das Skifahren für Anfänger wichtig sind. Somit wird nicht nur die Kondition erhöht, sondern auch das Verletzungsrisiko minimiert. Das alles schafft die Basis dafür, dass das Skifahren für Anfänger von Anfang an eine positive Aktivität wird. Dadurch wird die Motivation generiert, die aus dem Hineinschnuppern in den Skisport ein echtes Hobby machen kann.





Sonne statt Schnee

Winterurlaub mal anders

Der Winter mit seinen kalten Temperaturen und seinem oftmals schlechten Wetter kann die Laune der Menschen schnell nach unten ziehen. Warum also nicht einmal dem Winter ein Schnippchen schlagen und der Sonne nachreisen? Denn eine Auszeit in sonnigen Gefilden ist nicht nur erholsam, sondern füllt auch den Vitamin D-Speicher auf. *Bauchmoment* kennt die schönsten Orte für einen Winterurlaub in strahlendem Sonnenschein.





DIE SCHÖNSTEN DESTINATIONEN FÜR DEN WINTERURLAUB IM SÜDEN IM ÜBERBLICK

Winterurlaub im Süden – gut für Körper und Seele

Den Sand zwischen den Zehen spüren, im warmen Meer oder im Pool schwimmen und die kulinarischen Köstlichkeiten der Region kosten – Winterurlaube in fernen und wärmeren Ländern können eine echte Wohltat sein. Sich aus dem kalten und nassen Deutschland für einige Tage oder Wochen verabschieden, sich auf die Wärme der Sonne freuen und sich in den schönsten Hotels nach allen Regeln der Kunst verwöhnen lassen – das tut Körper und Seele gut. Zudem sind solche Urlaube sehr gut für die Gesundheit. Denn in den Wintermonaten scheint in Deutschland so wenig die Sonne, dass es bei vielen Menschen zu einer Unterversorgung mit Vitamin D, das wichtig für das Immunsystem, die Knochen und die Muskeln ist, kommt. Ein Winterurlaub in südlichen und warmen Gefilden kommt dann gerade recht, um die eigenen Vitamin-D-Batterien richtig aufzuladen.



Vorbereitung ist das A und O

Wer einen Winterurlaub in fernen Ländern plant, der sollte nicht nur schnell genug buchen, sondern sich vor allem um die eventuell notwendigen Visa und die Ausstellung eines Reisepasses kümmern. Je nach Region können auch empfohlene Impfungen notwendig sein. Hier können Reiseführer, das Auswärtige Amt, das Internet und auch der Hausarzt die notwendigen Informationen bereitstellen.



DIE KANARISCHEN INSELN Ein nahe liegendes Reiseziel

Die Kanaren sind ein optimales Ziel für den Winterurlaub, wenn man nicht allzu lang reisen möchte. Mit einer Flugzeit von maximal fünf Stunden können die malerischen Inseln aus unseren Breitengraden schnell erreicht werden. Das ganzjährig warme Klima und die subtropische Pflanzenwelt sorgen für viel Sehenswertes. Wassersportler kommen vor allem auf Fuerteventura auf ihre Kosten, während Freunde einzigartiger Panoramen eher Gran Canaria den Vorzug geben sollten.

Auf Fuerteventura wartet beispielsweise das TUI BLUE Riu Calypso Hotel auf Besucher. Das Hotel liegt direkt an einem der schönsten Strände der gesamten Insel und bietet eine sehr gute Anbindung an die schönsten Städte der Region. Wunderschön gestaltete Zimmer, eine hervorragende Küche und vor allem das enorm freundliche Personal zeichnen das Hotel aus. Wer seinen Winterurlaub auf Fuerteventura verbringen möchte, kann von diesem Hotel aus die unterschiedlichsten Touren beginnen.

Gran Canaria hingegen bietet einen wunderbaren Kontrast dank der sandigen Dünen und dem türkisblauen Meer. Inmitten dieser einzigartigen Landschaft liegt das Riu Palace Meloneras Hotel. Die Infinity-Pools des Hotels direkt am Meer erlauben entspannte Sonnenbäder, wobei die Küche des Hotels bereits mehrfach für ihr Fusion Food ausgezeichnet wurde. Genießen können die Besucher von ihren Zimmern oder dem Strand aus den Anblick spektakulärer Sonnenauf- und -untergänge, wobei der freundliche Service alle Wünsche von den Augen abliest.



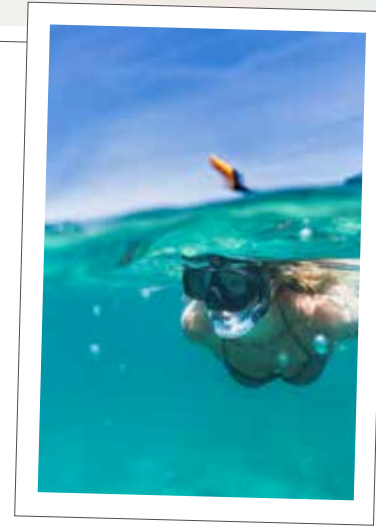
THAILAND

Exotische Kultur und himmlisches Wetter

Thailand bietet als Fernreiseziel für den Winterurlaub einige Vorteile. Zum einen ist das Preis-Leistungs-Verhältnis hervorragend. Zum anderen können neugierige Besucher einen neuen Teil der Welt kennenlernen und sich in ein ganz neues Abenteuer stürzen. Mit einer durchschnittlichen Wassertemperatur von 28° C und den traumhaften Stränden lädt das Land, das mit einer Flugzeit von neun bis zehn Stunden zu erreichen ist, geradezu zu einem Winterurlaub ein.

Wer einen Tauchurlaub in Thailand plant, sollte das Hotel passend zu diesem Wunsch auswählen. Eine Empfehlung ist das Robinson Club Khao Lank, welches sich auf tauchende Gäste spezialisiert hat. Direkt in einem Wassersportrevier gelegen können im Hotel Tauch- und Schnorchelkurse gebucht und die notwendige Ausrüstung geliehen werden. Zudem bietet die Anlage insgesamt vier eigene Restaurants und einen hervorragenden Service für alle Gäste.

Ein reiner Strand- und Erholungsurlaub mit Ausflügen zu den interessantesten Zielen der Region ist in Thailand auch möglich. Hier ist das Apsara Beachfront Resort and Villa optimal geeignet. Direkt am Strand gelegen und mit einem umfassenden Wellness-Angebot ausgestattet, bietet das Hotel die perfekte Destination für alle, die einfach in ihrem Winterurlaub dem stressigen Alltag entfliehen möchten. Dank der guten Lage des Hotels können Gäste die Natur von Khao Lak erleben, am bekannten und dennoch ruhigen Pakarang-Strand die Sonne genießen oder mit verschiedenen Touren die Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten der Region erkunden.



DIE DOMINIKANISCHE REPUBLIK

Wenn es besonders warm sein darf

Die Dominikanische Republik ist ein Traumziel für Anfänger im Bereich der Fernreisen. Der sehr starke Touristiksektor im Land macht es für Reisende einfach, sich dort zu orientieren. Mit einer Durchschnittstemperatur von 29° C und den traumhaften Stränden lädt diese Destination zur Erholung ein. Zudem können Gäste beispielsweise in Santo Domingo, der ehemaligen Kolonialstadt und dem Weltkulturerbe, einen einzigartigen Urlaub verbringen. Ein bei vielen Urlaubern beliebtes Hotel ist das Be Live Collection Canoa in Santo Domingo. Die karibische Gartenanlage

mit den großen Pools und der direkte Zugang zum Meer machen dieses Hotel zu einem echten Highlight. Wunderschöne Zimmer und ein einzigartiger Service sorgen im Winterurlaub für die gewünschte Erholung. Und dank der karibischen Sonne wird auch der Teint von diesem Urlaub Zeugnis ablegen können.

Darf der Winterurlaub ein wenig sportlicher ausfallen, wartet die Region Puerto Plata auf die Gäste. Ein idealer Ort zum Surfen und Kiten für Jung und Alt. Stilvoll können die Besucher hier im Luxury Bahia Principe Samana Hotel nächtigen. Das Adults-only-Hotel direkt am Meer bietet luxuriöse Zimmer und einen hervorragenden Service. Dank der sehr guten Zugänglichkeit der nahen Surf-Spots kommen Sportbegeisterte in diesem Hotel auf jeden Fall auf ihre Kosten. Und Wellness- und Spa-Fans freuen sich über die umfangreichen Angebote in diesem Haus.



Alle Jahre wieder

Die besten Ideen für persönliche
Last-Minute-Weihnachtsgeschenke





Wer kennt es nicht: Spätestens im November beginnt die Zeit zu rasen und plötzlich steht das Weihnachtsfest vor der Tür. Mit guter Planung sind die meisten Geschenke rechtzeitig besorgt und liebevoll verpackt, aber fast jeder kennt das Phänomen, dass buchstäblich in letzter Minute noch das ein oder andere Geschenk fehlt. Sei es ein Präsent für einen besonders lieben Menschen oder ein Geschenk für eine besonders wichtige Person wie für einen Geschäftspartner. Jetzt sind Fantasie und schnelles Handeln gefragt! Zum Glück gibt es Ideen und Vorschläge für tolle Last-Minute-Weihnachtsgeschenke, denen man die Notlösung nicht ansieht.

Geschenke aus der Küche

Ideal für Genießer sind Last-Minute-Weihnachtsgeschenke, die mit Kochen, Backen und Essen zu tun haben. Das Spektrum reicht von selbst gekochten Marmeladen bis zum Pesto aus der eigenen Küche. Für Liebhaber der mediterranen Küche bietet sich ein edles Olivenöl an, dekoriert mit einem hübschen Kräutersträußchen. Wer sehr wenig Zeit hat, stellt eine schnelle Backmischung zusammen und druckt das passende Rezept dazu aus. Mit einer schönen Verpackung bekommt das Küchengeschenk einen festlichen Auftritt.

Wieder mal ausgehen – für Unternehmungslustige

Eintrittskarten für Kino, Konzert oder Theater sind tolle Geschenke für diejenigen, die gern etwas unternehmen, oder wenn man Zeit zu zweit verschenken möchte. Dazu ist es wichtig, dass der kulturelle Geschmack des Geschenkempfängers bekannt ist. Eintrittskarten gibt es für zahllose Veranstaltungen – man kann die Karten bequem online buchen und ausdrucken. Mit einer passenden Beigabe, beispielsweise einer Tüte Popcorn für Kinofans, wird daraus ein schönes Geschenk in letzter Minute.

Gutscheine, die keine Notlösung sind

Gutscheine sind immer beliebt; allerdings sollte auch hier genau auf die Vorlieben

der zu beschenkenden Person geachtet werden. Reiselustige freuen sich über Gutscheine für einen City-Trip, junge Eltern über einen Gutschein für das Kinderparadies. Für ältere Familienmitglieder, die nicht mehr richtig fit sind, sind Gutscheine für gemeinsam verbrachte Zeit oder für Hilfsangebote im Haus und Garten ein schönes, persönliches Geschenk.

Auszeiten schaffen – das Wellness-Paket für zu Hause

Ein hübsches Paket mit Badeöl, Bodylotion und einem kuscheligen Badehandtuch, dazu vielleicht eine CD mit Entspannungsmusik: Diese Kombination verspricht gemütliche Wellness-Stunden im eigenen Badezimmer. Hochwertige Zutaten schaffen tolle Entspannungsmomente, etwa gute Naturkosmetik oder eine Badelinie einer renommierten Luxusmarke. Dazu noch schöne Duftkerzen, damit auch das Ambiente im Bad stimmt, und das Geschenk ist perfekt.

Geschenkideen, die zum Hobby des Beschenkten passen

Welches Hobby hat die Empfängerin oder der Empfänger? Wer genau weiß, dass die beste Freundin, die Schwiegermama oder der nette Kollege schon lange bestimmte Zutaten oder Artikel fürs Hobby sucht, kann ins Schwarze treffen.

Fotocollagen, Kalender und Co mit Lieblingsfotos

Fotos eignen sich besonders gut als Geschenkidee innerhalb der Familie. Opa und Oma freuen sich über einen Kalender mit Fotos der Enkel, die Patentante bekommt ein Fotobuch. Dafür ist ein wenig Vorlaufzeit erforderlich. Wer sehr spät dran ist, druckt die Fotos in der nächsten Drogerie aus und kauft einen dekorativen Rahmen oder einen Bastelkalender, in den man die Fotos selbst einkleben kann. Bilderrahmen sind übrigens auch ideal, wenn ein Geldgeschenk stilvoll präsentiert werden soll.

In letzter Minute gekauft und mit Liebe verpackt

Alarmstufe Rot, wenn Sie am Nachmittag des Heiligen Abends entdecken, dass noch ein Geschenk fehlt? Dann bleibt meist nur der Gang zur Tankstelle. Nicht ideal, aber mit einer schönen Verpackung und einem persönlichen, handgeschriebenen Gruß auf der Weihnachtskarte macht auch ein Notfallgeschenk wie ein schöner Champagner Eindruck.

Überhaupt ist die Verpackung immer ein wichtiger Bestandteil, wenn es um Last-Minute-Weihnachtsgeschenke geht. Und vergessen Sie nicht: Eines der schönsten Geschenke, nicht nur zur Weihnachtszeit, ist gemeinsam verbrachte Zeit!

Winterzeit gleich Pflegezeit





Raus in die Kälte, hinein ins Warme, Schneematsch, eisige Kälte oder trockene Winterluft ... unsere Haut macht in der kalten Jahreszeit ganz schön was mit! Im Büro läuft die Heizung auf Hochtouren, in der Straßenbahn zieht es, zu Hause wartet ein prasselndes Kaminfeuer: Im Winter sorgen die häufigen Wechsel von warm-trockener Heizungsluft und eisiger Kälte für einen erhöhten Feuchtigkeitsverlust der Haut.



Während wir Hände, Hals und Ohren unter schönen Accessoires verstecken können, bleibt unser Gesicht der frostigen Winterluft ausgesetzt. Die Haut verliert Feuchtigkeit und trocknet aus. Das wiederum schwächt den hauteigenen Säureschutzmantel und es kommt schneller zu Entzündungen. Dicke Kleidungsschichten lassen die Haut am Körper nicht mehr atmen und trocknen sie zusätzlich aus. Als wenn das nicht schon genug Strapazen für die Winterhaut wären, stellen auch noch unsere Talgdrüsen zu allem Übel unter 8° C ihre Lipidproduktion ein. Nun reichen die gewohnte Körperpflege und die Tagescreme aus dem Herbst nicht mehr aus, um die strapazierte Winterhaut ausreichend zu versorgen. Jetzt sind regenerierende und intensiv pflegende Spezialisten gefragt, die die Feuchtigkeitsdepots wieder auffüllen und die Haut streichelzart machen.

Gesicht

Reichhaltige Inhaltsstoffe wie Arganöl, Sheabutter oder Bienenwachs stärken die hauteigene Lipidschicht und schützen vor Umwelteinflüssen. Viele Hersteller bieten reichhaltige Versionen ihrer Tagespflegepro-

dukte speziell für den Winter an. Was auch angepasst werden sollte, sind die Reinigungsprodukte: Besonders Menschen mit empfindlicher Haut sollten darauf achten, dass der pH-Wert ihres Waschgels, Reinigungsschaums oder ihrer Reinigungsmilch dem pH-Wert der Haut (ca. 5,5) entspricht und dass ihr Gesichtswasser im Winter keinen Alkohol enthält.

Körper

Zur Reinigung des Körpers empfehlen Dermatologen seifenfreie, rückfettende Duschlotionen oder reichhaltige, wohltuende Badeöle, die die Haut besonders schonend reinigen. Nach der Dusche oder dem Bad bekommen Arme und Beine im Winter zusätzliche Streicheleinheiten mit wertvollen Ölen und intensiv pflegenden Körperlotionen.

Haare

Oft wird auch die Haarpracht durch die Winterkälte und entsprechende Kopfbedeckungen spröde. Auch hier können Öle für angegriffene Spitzen oder milde Shampoos helfen, den Glanz und die Geschmeidigkeit schön gepflegter Haare zu erhalten. Eine

wöchentliche Maske verwöhnt das Winterhaar und macht es wieder geschmeidig und glänzend. Diese lässt man am besten in der Badewanne, im Dampfbad oder in der Sauna einwirken, denn durch Dampf und/oder Hitze wird die reichhaltige Maskenwirkung noch intensiver.

Lippen und Hände

Lippen und Hände freuen sich über extra Pflege, die an die besonders beanspruchten Hautregionen angepasst ist. Intensiv pflegende Wachse und Öle helfen selbst bei rissigen Händen oder Rhagaden an den Winterlippen.

Was sonst noch für schöne Winterhaut sorgt

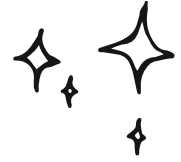
Bewegung an der frischen Winterluft regt die Durchblutung der Haut an und sorgt für rosige Bäckchen. Regelmäßige Spaziergänge können sogar trockener Winterhaut vorbeugen. Spezielle Cold Creams oder Kälteschutzcremes helfen auch beim Wintersport, die Haut nicht zu vernachlässigen. Sie können an sonnigen Tagen auch mit Lichtschutz kombiniert aufgetragen werden – denn auch im Winter besteht Sonnenbrandgefahr, vor allem in den Alpen durch die Höhe und den reflektierenden Schnee.

Draußen helfen Luftbefeuchter oder Wasserschälchen auf der Heizung, der Austrocknung der Haut durch Heizungsluft oder Klimaanlage vorzubeugen.



Eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung kann ebenfalls zum Schutz der Winterhaut beitragen: Neben Obst und Gemüse helfen Nüsse und gesunde Öle, die Haut von innen zu stärken. Dem Feuchtigkeitsverlust kann auch von innen vorgebeugt werden – mit wärmeren Kräutertees oder lauwarmem Wasser. Zu viel Alkohol, Nikotin oder Schlafmangel strapazieren die Winterhaut allerdings noch mehr.

Raffinierte Winterdesserts, die Energie spenden



Stimmungsvolle Festbeleuchtung, Lieblingsfilme und jede Menge duftende Leckereien aus der heimischen Küche ... So herrlich es auch ist: In der Winterzeit laufen die Stromzähler auf Hochtouren, die üppige Kost macht rund und träge und mit zunehmender Nähe zum Fest steigt auch noch der Stresspegel. Für alle, die in der kalten Jahreszeit daher in mehrfacher Hinsicht ständig unter Strom stehen, hat der Energiekonzern E.ON in diesem Jahr außergewöhnliche Winterdesserts entwickelt, die nicht nur in Windeseile zubereitet sind, sondern deren wertvolle Zutaten auch ganz natürlich für ein Mehr an Energie sorgen.

Power-Bratapfel

Zutaten (für 4 Portionen):

4 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
0,5 Bio-Zitrone
30 g gehackte Haselnüsse
30 g Mandelstifte
30 g getrocknete Blaubeeren
80 g Marzipanrohmasse, zerbröseln
0,5 cm frischer Ingwer, gerieben
4 Esslöffel Butter
1 Prise Zimt, 1 Prise gemahlene Nelken
3 cl Rum
400 ml Vanillesoße

1. Blaubeeren in Rum einweichen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
2. Backofen auf 180° C Heißluft vorheizen und 4 kleine Auflaufförmchen mit etwas Butter einfetten. Den oberen Teil der Äpfel wie einen Deckel abschneiden, Kerngehäuse mit einem Apfelsstecher entfernen und Äpfel aushöhlen, dabei einen 2 cm breiten Rand stehen lassen.
3. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Innenseite der Äpfel mit Zitronensaft einreiben. Haselnüsse und Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten.
4. Restliche Butter schmelzen und zusammen mit dem Marzipan, Ingwer, den Nüssen, Mandeln, Blaubeeren, der Zitronenschale sowie mit Zimt und Nelken mischen.
5. Masse in die Äpfel füllen, Deckel aufsetzen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Bratäpfel noch heiß mit warmer Vanillesoße servieren.



Vanillesoße

Zutaten:

Mark einer Vanilleschote
250 ml Milch
250 ml Sahne
5 Eigelb
70 g Zucker



1. Milch, Sahne und Vanillemark in einem Topf aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen.
2. Eigelb und Zucker schaumig schlagen und die heiße Vanillemilch nach und nach unter die Eigelb-Zucker-Mischung rühren.
3. Alles zurück in den Topf geben und unter stetigem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Masse bindet und andickt (nicht kochen lassen, da das Eigelb sonst gerinnt).



Donut-Baumkuchen

Zutaten (für 12 Mini-Donuts):

150 ml Buttermilch
60 g Butter, weich
375 g Mehl
0,5 TL Backpulver
0,5 TL Natron
40 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei



- ### Zutaten (für die Glasur):
- 100 g Aprikosenmarmelade, passiert
250 g Puderzucker
1 TL Matcha-Pulver
1 Limette
50 g Pistazien, gehackt
1. Buttermilch und Butter verrühren.
 2. Mehl zusammen mit dem Backpulver und Natron vermengen.
 3. Zucker, Salz und Ei verrühren und die Buttermilchmischung langsam zugeben. Die Mehlmischung unterrühren und zu einem glatten Teig verarbeiten. Limettenschale abreiben und unterheben.

4. Den Teig mit einem Spritzbeutel in eine 12er-Mini-Donut-Backform geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.
5. Aprikosenmarmelade erwärmen, rundum auf die Donuts pinseln und jeweils 3 Donuts aufeinandersetzen und trocknen lassen.
6. Puderzucker, Matcha und Limettensaft zu einer dickflüssigen Glasur verrühren. Glasur über die Donut-Türmchen geben und mit gehackten Pistazien bestreuen.



Dies & Das



Warum läuft einem eigentlich die Galle über?

Wenn eine Situation ärgerlich und mit viel Aggressionen verbunden ist, kann es schon einmal passieren, dass der Satz „Mir läuft gleich die Galle über“ fällt. Wer richtig wütend ist, möchte gar „Gift und Galle spucken“. Die Redewendung stammt aus dem Mittelalter, als die Ärzte noch von der antiken Lehre der Körpersäfte ausgingen. Die unterschiedlichen Körperflüssigkeiten wurden mit entsprechenden Charaktereigenschaften in Verbindung gebracht. Während das Blut für eher sanftmütige Zeitgenossen stand, wurde der gelbe Gallensaft mit hitzköpfigen Temperamenten assoziiert. Wissenschaftlich konnte bis heute nicht der Nachweis erbracht werden, dass Choleriker häufiger als andere Menschen unter Gallenbeschwerden leiden. Doch kann das Sekret der Leber, das via die Gallengänge in den Zwölffingerdarm transportiert wird, durchaus Beschwerden verursachen. Denn ist die Gallenblase entzündet, der Abfluss behindert oder haben sich Gallensteine gebildet, kann eine Gallenkolik die Folge sein. Erkennbar ist diese an starken, stechenden Schmerzen im oberen Bauchbereich. Ursache ist eine Muskelkontraktion der Gallengänge, die versuchen, den Weg frei zu machen und den Gallenstein zu transportieren. Möglich ist dann durchaus, dass einem im wahrsten Sinne des Wortes die Galle hochkommt.

Im eigenen Darm Bier gebraut

Im Darm eines US-Amerikaners wurden Mikroorganismen entdeckt, die permanent Zucker zu einer Art Bier vergären. Der Mann hatte seit dem Jahr 2011 über Probleme wie Gedächtnisverlust und Schwindelanfälle geklagt. Im Blut fand sich ein deutlich erhöhter Alkoholspiegel mit bis zu vier Promille. Gastroenterologen vom Richmond University Medical Center fanden schließlich im Jahr 2017 die Erklärung. Offensichtlich waren die Alkohol produzierenden Hefezellen der Pilzart *Saccharomyces cerevisiae* nach einer Antibiotikatherapie, der sich der Mann 2011 unterzogen hatte, in den Darm eingewandert. Dort vermehrten sie sich derart stark, dass jede Menge Ethanolalkohol gebildet wurde. Für dieses Phänomen gibt es sogar einen Namen – Eigenbrauer-Krankheit. Die Mediziner setzten den Mann auf eine kohlenhydratarme Diät und verordneten ihm Probiotika sowie Antipilzmedikamente. Der Patient ist seit diesem Jahr ohne Beschwerden und glücklich, dass seine Familie ihm nun endlich glaubt, kein heimlicher Alkoholiker zu sein.



Leinsamentee hilft bei Verstopfungen

Leinsamen enthalten viel gesundes Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren. Wenn die Samen im Darm aufquellen, wird die Verdauung angeregt. Dank der vielen Ballaststoffe wirken Leinsamen hervorragend bei Verstopfung und transportieren Krankheitserreger aus dem Darm ab. Außerdem legen sich die darin enthaltenen Schleimstoffe wie ein Schutzfilm über die Magenschleimhaut, was Sodbrennen entgegenwirkt und die Speiseröhre entlastet. Leinsamentee ist schnell zubereitet. Zwei Esslöffel Leinsamen werden kurz im Mörser bearbeitet, damit die Wirkstoffe sich besser entfalten. Alternativ gibt es bereits geschrotete Leinsamen zu kaufen. Dann werden 200 Milliliter Wasser darübergegossen. Wenn die Mischung eine halbe Stunde gezogen ist, wird sie durch ein Sieb abgeseiht. Leinsamentee kann kalt getrunken oder erwärmt werden. Die Leinsamen quellen stark auf. Es sollte daher auf eine ausreichende Trinkmenge von mindestens zwei Litern über den Tag verteilt geachtet werden.



Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:



Darmkrebs

Symptome, Diagnose und Behandlung

Reflux

Wann man ihn ernst nehmen sollte



Darmflora

Wieso sie für die Darmgesundheit so wichtig ist



Nahrungsmittel-unverträglichkeiten

Wenn bestimmte Lebensmittel dem Darm nicht guttun



Starke Basis

Übungen für einen gesunden Rücken und starken Bauch



Vitamin-1x1

Welche Vitamine wichtig sind und in welchen Lebensmitteln sie stecken



Impressum

Herausgeber

Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

Redaktion

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

Anzeigenleitung

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

Designkonzept & Realisation

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

Druck

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

Verlag

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

Erscheinungsweise

4 x im Jahr

Druckauflage

50.000 Exemplare

Piktogramme/Icons

thenounproject

Bildnachweise

©iStock.com: AlekZotoff, anamenko, Santje09, firina, kirin_photo, solidcolours, simarik, AndreyPopov, Zinkevych, Mohammed Haneefa Nizamudeen, THEERADECH SANIN, Zerbor, DimaSobko, Vitalina Rybakova, krung99, deepblue4you, gpointstudio, nortonrsx, xrender, VeselovaElena, RedHelga, fcafetodigital, Roman Samokhin, Sohadsizno, Natikka, AlexRaths, sdominick, bymuratdeniz, petekarici, virtustudio, frytka, sasapanchenko, feso, Nastasic, YakobchukOlena, AZImages, yulkapopkova, Eva-Katalin, Chalabala, andresr, michelangeloop, wojciech_gajda, DieterMeyrl, Kisa_Markiza, kieferpix, Frank Günther, oriredmouse, Elijah-Lovkoff, danilovi, saiko3p, skynesher, tashka2000, plprod, Makidotvn, margouillatphotos, MahirAtes, Alexlugin, yulka3ice, grinvalds, alvarez, RyanKing999, Tharakorn, Lars Neumann
©stock.adobe.com: photocrew, womue

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im März 2020!

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

NEU!
Jetzt auch
für Patienten
mit Colitis
ulcerosa.

Patienten mit Colitis ulcerosa haben viele Fragen.

Was ist das für
eine Krankheit?

Welche Unter-
suchungen kommen
auf mich zu?

Wie wird
meine Krankheit
behandelt?

Was bedeutet
das für mein
Leben?

Kann ich weiterarbeiten
wie bisher?

Wo finde ich
Unterstützung?



**Auf www.hilfueermich.de finden Patienten Informationen,
Orientierung und Unterstützung.**

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



HILFE FÜR MICH
Krankheit. Orientierung. Unterstützung.