

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

DARMLEIDEN BEI FRAUEN

Raus aus der Tabuzone

STUHLGANG

Was er über die Gesundheit verrät

GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

Wenn der Feind im Getreide liegt

BESSER LIEBEN MIT CED

So gelingt die Partnerschaft

WEIHNACHTSVÖLLEREI

Festlich essen ohne Verdauungskoma

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE



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

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

Jetzt mehr über
CED erfahren:
meineCED.de





Liebe Leserin, lieber Leser,

.....

Verstopfungen, Stuhlinkontinenz, Reizdarm – viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens Probleme mit der Verdauung. Deutlich häufiger betroffen als Männer sind dabei Frauen. Doch häufig ist dies Betroffenen peinlich und so werden die unangenehmen Beschwerden ausgehalten und nicht über sie gesprochen. Wir finden: Für falsche Scham gibt es keinen Grund! Deshalb klären wir in dieser Ausgabe von *Bauchmoment* auf – über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten bei weiblichen Darmbeschwerden.

Ein weiteres Thema, das uns in dieser Ausgabe von *Bauchmoment* sehr am Herzen

liegt, sind chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) und welchen Einfluss Morbus Crohn und Colitis ulcerosa auf Partnerschaften haben können. Denn häufig fühlen sich Betroffene unwohl, haben in akuten Phasen Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen, und fühlen sich als Last für ihren Partner – ein Teufelskreis kann beginnen, der die Psyche zusätzlich belastet. *Bauchmoment* fasst alles Wichtige rund um CED und Partnerschaft zusammen und gibt wertvolle Tipps, wie die Liebe trotzdem glücklich gestaltet werden kann.

Wenn Sie dieses aktuelle Exemplar von *Bauchmoment* in Ihren Händen halten, so ist auch die kälteste Zeit des Jahres wieder angebrochen: der Winter. Damit Sie möglichst gesund durch diesen kommen, erfahren Sie, welche Schutzmaßnahmen im Winter besonders sinnvoll sind. Weiterhin sind wir, das Team von *Bauchmoment*, überzeugt: Auch wenn wir alle aufgrund der aktuellen Pandemie mit einigen Einschränkungen leben müssen, um uns zu schützen, so sollten wir versuchen, das Beste aus der

Situation zu machen. Also: Gehen Sie raus, genießen Sie die Natur bei einem Workout an der kühlen, frischen Luft, legen Sie etwas Ich-Zeit ein, z.B. mit einer Winter-Pflege-Session, die Haut und Psyche guttut, und bereiten Sie sich ein leckeres und gleichzeitig gesundes Menü zu, das Balsam für die Körpermitte und die Seele ist – vielleicht inspirieren Sie ja unsere Tipps für die besten Sportarten bei Minusgraden oder unsere vegetarischen Rezeptideen für die Feiertage?

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen – und: Bleiben Sie gesund!

Ihre
Vanja Unger



10



18



28



33

- 06 **Wissenswertes**
Rund um die Körpermitte

Wissen

- 08 **„Ich muss mal!“**
Was wir an unseren Ausscheidungen erkennen können
- 09 **Schon gewusst?**
6 Fakten über den Toilettengang, die garantiert überraschen
- 10 **Raus aus der Tabuzone**
Darmleiden bei Frauen
- 14 **Divertikulitis**
Wenn Druck im Darm zu Entzündungen führt

Ratgeber

- 18 **Fast Food**
Fettiger Angriff auf schützende Helfer
- 20 **Glutenunverträglichkeit**
Der Feind liegt im Getreide

- 24 **Besser lieben mit CED**
Wie die Partnerschaft trotzdem gelingt
- 26 **Festlich essen ohne Verdauungskoma**
- 27 **Jetzt vorbeugen**
Nicht kalt erwischen lassen
- 28 **Gut leben mit Diabetes**

Leben

- 30 **Endlich wieder gut schlafen**
Strategien für eine erholsame Nacht
- 33 **Wintermärchen Deutschland**
Urlaubsziele aller Art
- 36 **Winterfitness**
Das beste Training bei Minusgraden
- 38 **Winter-Beauty für Haut und Haar**
Zeit, die Pflegeuhr umzustellen
- 40 **Weihnachten fleischlos genießen**
Vegetarische Rezepte für die Festtage
- 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

Wer zu spät isst, den bestraft die Waage

Der Volksmund weiß es schon lange: „Morgens sollst du essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König, am Abend wie ein Bettler.“ Ernährungsexperten streiten sich seit Langem über die These, ob große Mahlzeiten vor dem Schlafengehen dick machen. Eine neue Studie der Universität Lübeck (Sektion Psychoneurobiologie) scheint nun aber die Richtigkeit der alten Weisheit zu belegen. Die Wissenschaftler konnten mittels indirekter Kalorimetrie nachweisen, dass die Verbrennung von Kalorien nach einer morgendlichen Mahlzeit deutlich höher ist als abends. Dieser Tagesrhythmus ist genetisch bestimmt und bleibt auch bei einer niederkalorischen Ernährungsweise erhalten. Daraus folgt, dass ein üppiges Frühstück empfehlenswerter ist als ein ausgiebiges Abendessen, wenn man Übergewicht oder auch hohe Blutzuckerwerte bei Diabetes mellitus vermeiden will.



Schweigen kann Blähungen vorbeugen

Blähungen und ihre unangenehmen Nebenwirkungen werden häufig durch die Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel verursacht. Dazu zählen Kohl und Hülsenfrüchte, Produkte mit einem hohen Anteil an Weißmehl und Zucker, aber auch Süßstoffe, tierische Eiweiße sowie Alkohol (vor allem Bier). Allerdings können zu hastiges Essen und zu viel Reden beim Essen ebenfalls zu Blähungen führen, denn dabei kann man Luft schlucken, die sich schließlich im Darm ansammelt. Daraus folgt, dass man Blähungen nicht nur vorbeugen kann, indem man weniger blähende Lebensmittel zu sich nimmt, sondern auch durch ausreichend Zeit beim Verzeh, um sich an den natürlichen Ernährungsvorgang anzupassen.



Übergewicht ist Covid-19-Risikofaktor

In Zusammenhang mit der Corona-Pandemie ist häufig von Risikogruppen zu hören und zu lesen. Dazu zählen unter anderem alte Menschen, Raucher, Diabetes-Patienten – und Übergewichtige. Aber warum haben adipöse Menschen ein höheres Risiko, an Covid-19 zu erkranken, als normalgewichtige? Der Grund ist darin zu sehen, dass bei Übergewichtigen das Lungengewebe einem deutlich höheren Druck ausgesetzt ist und sie deshalb mehr Aufwand bei der Atmung betreiben müssen, um ihren Organismus ausreichend mit dem nötigen Sauerstoff zu versorgen. Eine Infektion mit dem Virus verdoppelt die Belastung, denn Adipositas übt von außen Druck auf die Lunge aus, Covid-19 von innen. Durch diesen Umstand wird auch künstliche Beatmung problematisch, da die Beatmungsmaschine mit einem höheren Druck arbeiten muss.





Bitterstoffe tun Leber und Galle gut

Pflanzen haben einen Trick, um sich vor Fressfeinden zu schützen: Sie produzieren Bitterstoffe. Diese wiederum sind der Gesundheit des Menschen äußerst zuträglich. Denn sie stärken nicht nur das Immunsystem und fördern die Durchblutung, sondern regen bereits im Mund den Fettstoffwechsel von Leber und Galle für eine bessere Verdauung an. Natürliche Bitterstoffe sind vor allem in Artischocken, Rucola, Chicorée, Radicchio, Löwenzahn, Kaffee und Schokolade mit hohem Kakaoanteil vorhanden. Wenn man den Geschmack dieser Lebensmittel nicht mag, kann man Bitterstoffe auch als Präparate erwerben. Deren Wirkung setzt erst im Magen-Darm-Trakt ein, der Reiz im Mund entfällt dabei.

Superfoods müssen nicht exotisch sein

Sei es Chia oder Quinoa, Goji, Matcha oder Moringa – seit einiger Zeit ist häufig die Rede von exotischen Nahrungsmitteln, die als Superfood angepriesen werden. Laut Angaben der Anbieter enthalten sie besonders viele und besonders gesunde Inhaltsstoffe, die in ihren Ursprungsländern seit ewigen Zeiten von den Menschen verzehrt werden, um fit zu bleiben. Die Lobpreisungen finden ihre Fortsetzung im Internet und anderen einschlägigen Medien. Doch es muss nicht immer Exotik sein: Es gibt eine Vielzahl an einheimischen Alternativen, die deutlich günstiger sind und die gleiche Wirkung entfalten. Wer statt Chia Leinsamen, statt Goji Hagebutten oder statt Moringa Grünkohl wählt, tut genauso viel für seine Gesundheit – und schont obendrein noch seinen Geldbeutel.



Durchfall kann Corona-Symptom sein

Erfahrungen aus US-amerikanischen Krankenhäusern haben gezeigt, dass nahezu zwei Drittel aller behandelten Corona-Patienten auch unter Magen-Darm-Beschwerden wie Diarrhö (Durchfall), Übelkeit und Appetitmangel leiden. Eine Studie, für die mehr als 300 Patienten untersucht und befragt wurden, stellte fest, dass bei etwa 20 Prozent aller Patienten die Symptome im Magen-Darm-Bereich sogar das allgemeine Beschwerdebild ihrer Covid-Erkrankung dominierten. Bei sieben Prozent bildeten Magen-Darm-Beschwerden die ersten Anzeichen einer Infektion.



„Ich muss mal!“

Was wir an unseren Ausscheidungen erkennen können

Jeder kennt ihn, aber niemand spricht gerne über ihn: den Stuhlgang. Dabei wäre es gar nicht so verkehrt, wenn wir uns etwas intensiver mit dieser täglichen Verrichtung auseinandersetzen würden. Denn der Stuhl ist ein Spiegelbild unserer Gesundheit und kann wertvolle Aufschlüsse darüber geben, ob das Verdauungssystem so arbeitet, wie es soll. **Bauchmoment** weiß, wie ein gesunder Stuhl aussehen sollte und was sich am Stuhlgang erkennen lässt.

Mythos Darmentleerung: So arbeitet unser Verdauungssystem

Die menschliche Verdauung ist ein komplexes System, das dazu dient, wertvolle Nährstoffe von unverdaulichen Bestandteilen zu trennen. Dabei arbeiten gleich mehrere Körperfunktionen Hand in Hand: Im Magen wird die Nahrung mithilfe der Magensäure vorbehandelt und dann in kleinen Portionen in den Dünndarm abgegeben. Hier sorgen Sekrete von Darm, Bauchspeicheldrüse und Galle dafür, dass wichtige Nährstoffe aus dem Speisebrei aufgenommen und verwertet werden können.

Der Dickdarm ist anschließend dafür verantwortlich, dem restlichen Speisebrei das Wasser zu entziehen. Zugleich nehmen unzählige Darmbakterien die letzten verwertbaren Substanzen aus der Nahrung auf. Die

eingedickten Überreste werden schließlich im Mastdarm zwischengelagert, dem letzten Abschnitt des Dickdarms. Hier kann der Stuhl mehrere Tage verweilen, bevor er über den Analkanal ausgeschieden wird.

Wie sieht gesunder Stuhl aus?

Gesunder Stuhl ist an seiner weichen Konsistenz und der einheitlichen braunen Farbe zu erkennen. Die typische braune Farbe entsteht übrigens durch den Stoff Sterkobilin. Dieser wird beim Abbau der Gallenflüssigkeit im Darm gebildet. Gesunder Stuhl kann vielfältige Brauntöne von Gelblich bis Dunkelbraun annehmen. Auch vorübergehende Abweichungen sind nicht unbedingt bedenklich.

Wenn mit der Verdauung alles in Ordnung ist, erfolgt der Stuhlgang in relativ gleichmäßigen Intervallen, die von mehrmals täglich bis einmal alle paar Tage reichen können. Die Stuhlfrequenz ist ebenso wie die Farbe der Ausscheidungen von den persönlichen Ernährungsgewohnheiten abhängig. Daher kann es hier durchaus größere individuelle Unterschiede geben.

Was verrät die Beschaffenheit des Stuhlgangs?

Da viele Faktoren Einfluss auf die Konsistenz, Farbe und Menge unserer Ausscheidungen haben können, ist es auch ganz normal, dass sich die Stuhlbeschaffenheit immer mal wieder verändert. Dennoch können anhaltende Veränderungen auch auf Krankheiten hindeuten.

Die Konsistenz des Stuhls gibt unter anderem Aufschluss darüber, ob wir genug Flüssigkeit zu uns nehmen. Ist der Kot hart und klumpig, sollte mehr getrunken werden. Auch bei Durchfall ist vermehrtes Trinken wichtig, da wir über den flüssigen Kot viel Feuchtigkeit verlieren. Gelegentlicher Durchfall ist übrigens zunächst kein Grund zur Sorge. Halten die Beschwerden länger an,

sollten sie jedoch ärztlich abgeklärt werden. Ein Alarmsignal kann auch der sogenannte Bleistiftstuhl sein. Hier haben die Ausscheidungen eine bleistift- oder bänderartige längliche Form, was auf eine Verengung im Bereich des Darms hindeuten kann. Mögliche Ursachen sind zum Beispiel Darmpolypen oder auch ein Tumor.

Häufig ist der Stuhl von einer Schleimschicht umgeben, was grundsätzlich unbedenklich ist. Der Schleim wird vom Darm gebildet, um die Passage der Speisereste zu erleichtern. Ist der Kot jedoch sehr fettig und glänzend, kann dies auf eine gestörte Fettverdauung hindeuten. Auch anhaltende Verstopfung ist ein Anzeichen dafür, dass die Verdauung nicht korrekt arbeitet. Die Ursachen können ganz einfach Bewegungsmangel oder falsche Ernährung sein, aber auch ein Reizdarmsyndrom oder andere Erkrankungen des Darms.

Auch die Farbe des Stuhls kann wichtige Hinweise zum Gesundheitszustand geben. So kann etwa grüner Kot von bestimmten Nahrungsmitteln herrühren, aber auch auf Salmonellen hindeuten. Weißer Stuhl ist ein Hinweis auf Probleme mit der Galle, zum Beispiel Gallensteine. Bei schwarzem Stuhl können etwa Eisenpräparate die Ursache sein. Die schwarze Farbe kann aber auch auf Blut im Stuhl hindeuten. Ist der Stuhl ohne ersichtliche Ursache rot oder schwarz eingefärbt, sollte daher immer ein Arzt zurate gezogen werden.



SCHON GEWUSST?

Sechs Fakten über den Toilettengang,
die garantiert überraschen



Lange Zeit

Jeder Mensch verbringt im Laufe seines Lebens fast ein Jahr mit dem Stuhlgang.



Echte Erleichterung

Im Laufe eines Lebens produzieren wir bis zu fünf Tonnen Kot.



Pflanzenkraft verdoppelt

Vegetarier produzieren mehr als doppelt so viel Stuhl wie Fleischesser. Der Grund: Der hohe Anteil an unverdaulichen Ballaststoffen erhöht die Stuhlmenge.



Aus Scheiße Gold machen

Der italienische Künstler Piero Manzoni füllte seine Ausscheidungen 1961 in Dosen ab und verkaufte sie als „Künstlerscheiße“. Eine der Dosen wurde 2008 für etwa 132.000 Euro verkauft.



Wertvoller Stuhl

Mitte des 19. Jahrhunderts war menschlicher Kot ein gefragtes Zahlungsmittel, da man entdeckt hatte, dass er sich hervorragend als Düngemittel eignet.



Tierische Stinkbombe

Bei Fleischessern kann es ganz schön stinken. Durch den Abbau tierischer Eiweiße entstehen chemische Stoffe, die den Stuhl besonders übel riechend machen.

Raus aus der Tabuzone

Darmleiden bei Frauen



Bei fast jedem Menschen können früher oder später Probleme mit der Verdauung auftreten. Im Vergleich zur Männerwelt sind Frauen von einigen Darmleiden wie Verstopfung oder Stuhlinkontinenz jedoch deutlich häufiger betroffen. Aus Scham schweigen viele Betroffene – dabei könnten in vielen Fällen geeignete Maßnahmen das Leiden deutlich lindern oder sogar beenden.

Der Darm ist für viele Menschen noch immer eine mit Scham behaftete Tabuzone. Mit einer Länge von rund acht Metern ist unser Verdauungskanal relativ lang, die Reise der aufgenommenen Getränke und Speisen kann daher durchaus bis zu 30 Stunden in Anspruch nehmen. In der Regel klappt diese kurvenreiche Reise reibungslos, manchmal können jedoch Darmprobleme auftreten. Meist sind die Beschwerden harmlos, in manchen Fällen kann allerdings auch eine ernste Erkrankung vorliegen. Zahlreiche Erkrankungen können zu Problemen mit dem Verdauungstrakt führen. Die Bandbreite reicht von vergleichsweise harmlosen Störungen wie beispielsweise einer Nahrungsmittelunverträglichkeit bis zu Darmkrebs. Von einigen Darmleiden sind Frauen deutlich häufiger betroffen – durchschnittlich liegt die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung von Darmbeschwerden bei ihnen rund sechsmal höher als bei Männern. Doch woran liegt das eigentlich?

Frauen sind deutlich häufiger von Darmbeschwerden betroffen

Obwohl sich Frauen in der Regel deutlich gesünder und abwechslungsreicher ernähren als Männer, leiden sie im Vergleich häufiger unter Verstopfung. Die Ursachen sind vielfältig.

Zyklus:

Das Progesteron sorgt in der zweiten Zyklushälfte dafür, dass die glatte Muskulatur der Gebärmutter erschlafft. Dies wirkt sich häufig auch auf die Darmmuskulatur aus und es kommt zur unerwünschten Darmträgheit.

Schwangerschaft:

Beinahe 75 Prozent aller Schwangeren klagen früher oder später über Verdauungsprobleme. Neben den Hormonen beeinflussen auch die physiologischen Veränderungen die Darmtätigkeit. Das wachsende



Gewicht des Kindes stellt insbesondere im letzten Schwangerschaftsdrittel eine hohe Belastung für das Verdauungsorgan dar.

Wechseljahre:

Neben Stimmungsschwankungen und den typischen Hitzewallungen leiden viele Frauen in der Menopause auch unter Verdauungsproblemen. Verantwortlich ist dafür vermutlich der sinkende Östrogenspiegel.

Bewegungsmangel:

In der heutigen Zeit arbeiten viele Menschen im Sitzen. Wenn dann auch der Feierabend hauptsächlich auf der Couch stattfindet, kann sich der Bewegungsmangel negativ auf die Verdauung auswirken. Auch bei krankheitsbedingter Bettlägerigkeit kann es häufig zu einer chronischen Verstopfung kommen.

Stress und Zeitmangel:

Der Balanceakt zwischen Arbeit und Familie ist für viele Frauen mit alltäglichem Stress verbunden. Sie nehmen sich nicht ausreichend Zeit für den Toilettengang und verschieben ihn auf einen späteren Zeitpunkt. Dieses Verhalten nimmt der Darm häufig übel und reagiert mit Verstopfung.

Zwei von drei Reizdarmspatienten weiblich

Das Reizdarmsyndrom ist eine Funktionsstörung des Darms, die in Deutschland bei etwa 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung auftritt. Im Schnitt sind zwei von drei Reizdarmspatienten Frauen. Typische Symptome sind beispielsweise krampfartige Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung (auch im Wechsel) sowie das Gefühl der unvollständigen Entleerung.

80 Prozent der Betroffenen von Stuhlinkontinenz Frauen

Bei Stuhlinkontinenz (auch: fäkale Inkontinenz) kommt es zum unfreiwilligen Verlust von Darminhalt. Dies kann durchaus auch ohne Stuhldrang erfolgen und häufig erreichen die Betroffenen die Toilette nicht mehr rechtzeitig. In Deutschland leiden rund fünf Prozent der Menschen darunter. Mit einem Anteil von etwa 80 Prozent sind Frauen deutlich häufiger betroffen als Männer. Als Ursache sind meist pathologische Veränderungen zu nennen, die das Kontinenzorgan Anorektum betreffen. Weiterhin kann die Stuhlinkontinenz auch die Folge einer schweren Diarrhö (Durchfall) sein. Meist liegt eine Kombination mehrerer Faktoren vor, ein besonderer Risikofaktor ist der Geburtsvorgang. >>



Verstopfung und Co Wann sollte Frau zum Arzt?

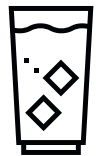
Die Stuhlinkontinenz lässt sich bei rund 70 Prozent aller Betroffenen durch eine konservative Therapie lindern oder sogar heilen. Allerdings scheuen viele Frauen davor zurück, ärztliche Hilfe zu suchen. Häufig wird die fäkale Inkontinenz erst nach einer längeren Leidensgeschichte diagnostiziert und behandelt. Eine frühzeitige Behandlung kann in vielen Fällen bereits nach wenigen Wochen zu einer deutlichen Linderung der Beschwerden führen. Gelegentliche

Verstopfungen dagegen lassen sich meist mit einfachen Maßnahmen und Hausmitteln lindern. Wenn die Beschwerden jedoch regelmäßig auftreten oder lange andauern, ist ein Arztbesuch ratsam. Kommen zur Darmträgheit weitere Beschwerden wie starke Bauchschmerzen, Darmkrämpfe, Appetitlosigkeit, unerklärlicher Gewichtsverlust oder Blutabgang hinzu, sollte schnellstmöglich ein Magen-Darm-Spezialist aufgesucht werden. Je nach Auslöser verordnet der Mediziner nach eingehender Diagnostik die passende Behandlung. An erster Stelle stehen häufig Ernährungsumstellung, Anpassung des Lebensstils und mehr Bewegung. Weitere Behandlungsmaßnahmen hängen grundsätzlich von der diagnostizierten Ursache ab.

Darmleiden vorbeugen: Das kann Frau tun!

AUSREICHEND TRINKEN

Die ideale Trinkmenge liegt bei Erwachsenen bei etwa zwei bis drei Litern pro Tag. Vor dem Frühstück kann ein Glas lauwarmes Wasser mit etwas Honig leicht abführend wirken. Auf nüchternen Magen regt das Getränk den Entleerungsreiz an. Alternativ zu Honig soll auch der Saft einer halben Zitrone einen ähnlichen Effekt besitzen.



BALLASTSTOFFE IN DEN ERNÄHRUNGSPLAN INTEGRIEREN

Nach Auskunft der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Erwachsene pro Tag mindestens 30 g Ballaststoffe aufnehmen – diese haben einen positiven Einfluss auf den Darm. Ideal ist eine ausgewogene Ballaststoffaufnahme, die jeweils zu 50 Prozent aus Getreideprodukten sowie Obst und Gemüse besteht.

AUF QUELLMITTEL SETZEN

Auch der Verzehr von Flohsamenschalen, Weizenkleie, Leinsamen oder Chiasamen ist empfehlenswert. Sie regen die Darmtätigkeit an, sollten jedoch in jedem Fall mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden.



DEN BAUCH MASSIEREN

Am Morgen kann eine leichte Bauchmassage die Darmtätigkeit anregen. Einfach für zehn Minuten die Körpermitte sanft im Uhrzeigersinn massieren.



IN BEWEGUNG BLEIBEN

Nehmen Sie doch ab und zu den Fußweg und lassen Sie das Auto stehen! Bereits ein Spaziergang von rund 30 Minuten pro Tag kann sich positiv auf die Darmtätigkeit auswirken.



ENTSPANNT BLEIBEN

Stress kann Verstopfungen begünstigen. Autogenes Training, Yoga oder andere Entspannungsübungen dagegen können sich positiv auswirken und den sensiblen Darm beruhigen.



DEN DARM TRAINIEREN

Der Darm lässt sich mit etwas Geduld erziehen. Ausreichend Zeit für den morgendlichen Toilettengang, regelmäßige Mahlzeiten und mehrere Toilettenbesuche pro Tag können sich nach einiger Zeit positiv auf die Darmtätigkeit auswirken.





Aufklärungskampagne rund um CED

Videos und Podcasts für mehr Mut und eine klare Kommunikation

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



KLARTEXT
die Video-Reihe über CED

Nach der Diagnose einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung sind viele Betroffene verunsichert und fragen sich, was genau die Erkrankung für sie und ihren Alltag bedeutet. In dem neuen Video der CED-Aufklärungskampagne „Einfach sagen, was dahintersteckt“ spricht Bloggerin Eva mit dem Gastroenterologen Dr. Ramin Schirin-Sokhan über die verschiedenen Ausprägungen einer CED, mögliche Therapieansätze und die Bedeutung einer guten Arzt-Patienten-Beziehung.

Eva, selbst Morbus Crohn-Betroffene, bloggt über die Krankheit und all ihre Nebeneffekte. Ihren Verein CHRONISCH GLÜCKLICH e.V. hat sie gegründet, um aufzuklären und Betroffene auf ihrem Weg zu unterstützen sowie offen mit der CED-Erkrankung umzugehen.

Weitere Informationen auf
www.meineced.de



Spotify „CED-Klartext“

Hier wird ebenfalls Klar-
text geredet: Im Podcast zu
chronisch-entzündlichen
Darmerkrankungen.

Durchfall, Bauchweh oder Erbrechen sind ziemlich mies. Was aber, wenn Menschen regelmäßig darunter leiden, weil sie an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa erkrankt sind? Im „CED-Klartext“-Podcast tauscht sich Eva mit wechselnden Gästen über ihre jeweiligen Erfahrungen mit der Erkrankung aus.

Du erfährst vieles über das Leben mit der Diagnose chronisch-entzündliche Darmerkrankung und warum es so wichtig ist, offen mit ihr umzugehen. Aktuelle Themen sind u. a. „Klartext reden im Freundeskreis“ und „CED im Job – Ein gutes Arbeitsumfeld für ein gutes Bauchgefühl“.

Auch dieser Podcast ist Teil der CED-Aufklärungskampagne „Einfach sagen, was dahintersteckt“ der Janssen-Cilag GmbH.

Alle Podcasts auf Spotify



Divertikulitis

Wenn Druck im Darm zu Entzündungen führt

Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit unseres Körpers. In den meisten Fällen wird uns das erst bewusst, wenn sich die Folgen anhand körperlicher Beschwerden zeigen. Oder hätten Sie gewusst, dass eine ballaststoffarme Ernährung dazu führen kann, dass sich Ausstülpungen in der Darmwand entzünden können?

Tatsächlich tritt die sogenannte Divertikulitis in Industrienationen insbesondere durch die typische Ernährungsweise häufig auf. Aber was steckt eigentlich dahinter? Wie lässt sich eine Divertikulitis erkennen? Warum sollte man sie nicht aussitzen? Und was ist die beste Prophylaxe? *Bauchmoment* gibt Antworten.

Ohne Divertikel keine Divertikulitis

Bei der Divertikulitis handelt es sich um eine oft unangenehme Entzündung der Darmdivertikel. Divertikel sind kleine Ausstülpungen in der Darmwand, wobei sich die Darminnenwand durch die Darmmuskulatur nach außen wölbt. Die ballonförmigen Ausstülpungen, in denen sich Stuhl ablagern kann, können sowohl im Bereich des Dünndarms als auch im Bereich des Dickdarms auftreten.

Grundsätzlich sind Darmdivertikel keine krankhafte Veränderung, sondern völlig normal, solange sie ein gewisses Maß nicht überschreiten. In Europa treten Divertikel zum weit überwiegenden Anteil (ca. 90 Prozent) im vorletzten Abschnitt des Dickdarms (Sigma, Colon sigmoideum) auf. Mediziner unterscheiden an dieser Stelle zwischen echten und falschen Divertikeln. Echte Divertikel sind in der Regel angeborene Ausstülpungen der Darmwand, die meist im rechten Teil des Dickdarms zu finden sind.

Ebenfalls zu den echten Divertikeln gehören die im Dünndarm ansässigen Meckel-Divertikel. Auf der anderen Seite stehen die sogenannten Pseudodivertikel. Dabei stülpt sich nicht die gesamte Darmwand nach außen, sondern lediglich die Darmschleimhaut.

Anzahl der Divertikel steigt mit dem Alter

Grundsätzlich wird die Zahl der Divertikel genetisch bestimmt. Im Laufe des Lebens können sich jedoch zusätzliche Divertikel im Darm bilden. Schätzungen zufolge haben gut zehn Prozent aller Menschen unter 50 Divertikel. Untersuchungen zeigen, dass die Anzahl der Divertikel mit dem Alter ansteigt und bei den über 70-Jährigen die Quote bei rund 70 Prozent liegt. Bezüglich der Häufigkeit gibt es keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen.

Aller guten Dinge sind drei: Divertikulitis von akut bis chronisch

Die meisten Menschen bemerken nicht einmal, dass sie Divertikel haben. Sie sind sozusagen der Blinddarm im Dick- bzw. Dünndarm, denn solange sie sich nicht entzünden, verursachen sie keine Beschwerden. Das ist bei rund 80 Prozent aller Betroffenen der Fall. Und das Beste: Diese sogenannte asymptotische Divertikulose ist harmlos und muss nicht behandelt werden.

In 20 Prozent der Fälle entzünden sich die Aussackungen früher oder später. Dann sprechen Mediziner von einer Divertikulitis. Diese kann im Übrigen in jedem Alter auftreten. Junge Menschen sind also nicht unverwundbar, wenngleich das Risiko deutlich geringer ist. Sie leiden jedoch selten unter Divertikeln. Abhängig von der Ausprägung des Beschwerdebilds unterscheidet man in der Medizin zwischen drei Formen der Divertikulitis.

1. Akute unkomplizierte Divertikulitis

Die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um die harmloseste Form der Divertikulitis handelt, ist mit ca. 75 Prozent aller Fälle hoch. Diese Form hat zwar unangenehme Symptome im Schlepptau, zieht aber keine weiteren Komplikationen nach sich. In der Regel kann die akute unkomplizierte Divertikulitis konservativ ohne Operation mit entsprechenden Medikamenten behandelt werden.

2. Akute komplizierte Divertikulitis

Bei der komplizierten Form der akuten Divertikulitis haben Patienten neben der Entzündung mit weiteren Komplikationen zu kämpfen. Dazu zählen beispielsweise Löcher in der Darmwand (Perforationen), Fisteln (Verbindungsgänge zwischen Organen), Abszesse (abgekapselte Ansammlungen von Eiter) oder ein Darmverschluss.





Um drastische gesundheitliche Folgen zu vermeiden, ist ein operativer Eingriff meist unabdingbar.

3. Chronisch-rezidivierende Divertikulitis

Anders als die akuten Formen der Divertikulitis ist die chronische Form wiederkehrend. Patienten, die unter dieser Form leiden, haben in mehr oder weniger großen regelmäßigen Abständen immer wieder mit Symptomen wie Schmerzen und Verstopfungen zu kämpfen. Dadurch kommt es mit der Zeit zu dauerhaften Schädigungen des Darms. Eine operative Behandlung ist hier oft die einzige wirksame Therapie.

Ursachen für Divertikulitis sind häufig hausgemacht

Im Vergleich zu anderen Erkrankungen ist die Ursachenforschung in Sachen Divertikulitis noch nicht abgeschlossen. Auf Basis von Erfahrungen vermuten Wissenschaftler, dass ein Zusammenhang zwischen der Entstehung von Divertikulitis und einer ballaststoffarmen Ernährung besteht. Auf diese Spur kamen die Forscher dadurch, dass bei vielen Divertikulitis-Patienten Verstopfungen diagnostiziert wurden.

Bedingt durch die moderne Ernährungsweise (u.a. Weißmehlprodukte, Fast Food) hat der Ballaststoffanteil in der Ernährung deutlich abgenommen. Gleichzeitig ist die Häufigkeit der Divertikulitis-Diagnosen in den vergangenen 100 Jahren explodiert. Bedingt durch den Fasermangel aus den Ballaststoffen wird der Stuhl hart und fest. Das führt in der Konsequenz dazu, dass der Druck im Darm ansteigt. Trifft der Druck nun auf ein weniger elastisches Bindegewebe, können sich Schleimhautauswölbungen (Divertikel) bilden. Da die Stabilität des Bindegewebes im Alter abnimmt, steigt das Divertikulitis-Risiko. Ursächlich für die eigentliche Entzündung sind Stuhlreste, die sich im Divertikel sammeln.

Die Anzeichen frühzeitig erkennen

Zuerst die gute Nachricht: Bei über 80



Prozent aller Betroffenen verursachen die vorhandenen Darmvertikel gar keine Beschwerden. Erst wenn es zu einer Entzündung kommt, zeigen sich Symptome, die allerdings sehr unspezifisch sind. Typisch sind Verdauungsstörungen wie Durchfall, starke Blähungen oder Verstopfungen sowie möglicherweise Fieber und ein allgemeines Krankheitsgefühl, Übelkeit und Erbrechen. In manchen Fällen lässt sich beim Betasten des Bauchraums eine druckschmerzhafte Verhärtung feststellen. Selten kann auch Blut im Stuhl auftauchen, was durch harten Stuhl verursacht werden kann. Diese können durch harten Stuhl verursachte Darmverletzungen verursacht werden. Häufig treten auch Bauchschmerzen nach dem Abgang von Luft oder dem Toilettengang auf. Die Problematik wird hier offensichtlich, denn die genannten Symptome treten bei diversen Darmerkrankungen auf. Umso wichtiger ist eine ärztliche Abklärung.

Divertikulitis bloß nicht aussitzen

Eine Divertikulitis im wahrsten Sinne des Wortes auszusitzen, ist eine schlechte Idee.

Nicht nur, dass die Beschwerden äußerst unangenehm sind. Hat die Erkrankung bereits einen Darmverschluss verursacht, handelt es sich um eine medizinische Notfallindikation, die schnellstmöglich operativ versorgt werden muss. Zudem kann selbst eine akute Erkrankung mit der Zeit einen chronischen Verlauf nehmen und zu bleibenden Schäden und Komplikationen führen.

Zu den häufigsten Komplikationen gehört neben häufigem Darmbluten, einem lebensbedrohlichen Darmdurchbruch und der Bauchfellentzündung (Peritonitis) auch die Herausbildung von Verbindungsgängen (Fisteln) zwischen Darmabschnitten sowie zu benachbarten Organen. Besteht der Verdacht auf eine Divertikulitis, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

Diagnose per Bildgebung

Die Diagnostik bei einem Verdacht auf Divertikulitis ist umfangreich. Basis der Diagnosestellung ist die Patientenvorgeschichte, der erste Hinweis entnommen werden. Um den Verdacht zu erhärten, nimmt der Arzt

durch das Abhören von Darmgeräuschen, das Abtasten des Unterbauchs und des Enddarms sowie das Messen der Körpertemperatur, umfangreiche Untersuchungen vor. Ergänzend kommt eine Blutuntersuchung hinzu, wobei vor allem ein erhöhter CRP-Wert (Entzündungswert) den Verdacht erhärten kann.

Letzte Sicherheit lässt sich jedoch nur durch invasive bzw. bildgebende Verfahren gewinnen. Dazu zählt neben der Computertomografie (CT) und der Ultraschalluntersuchung des Bauchraums (Sonografie) auch eine Darmspiegelung (Koloskopie). Auf diesem Weg kann der Arzt die Entzündungsherde und das Stadium der Entzündung feststellen. Eine Darmspiegelung sollte auf jeden Fall nicht bei einer akuten Divertikulitis durchgeführt werden, sondern erst nach Abklingen der Beschwerden, also nach ca. 4 bis 6 Wochen. Erst dann wird ein Status erhoben.

Operative Eingriffe sind nur selten nötig

Wie die Divertikulitis behandelt wird, hängt vom Erkrankungsstadium ab. Leichte Formen, die ohne begleitende Komplikationen daherkommen, werden konservativ behandelt. Abhängig von den auftretenden Symptomen gelingt dies durch eine Kombination aus einer leichten Kost zur Entlastung des Darms, eine spätere Ernährungsumstellung zugunsten ballaststoffhaltiger Nahrungsmittel sowie die flankierende Gabe von Medikamenten, z.B. zur Fiebersenkung. Bei schwereren Entzündungen kann auch die Gabe von Antibiotika erforderlich sein. Bei einer komplizierten akuten Divertikulitis oder der chronischen Divertikulitis müssen Komplikationen in der Regel operativ behandelt werden. Dies ist etwa bei starken Blutungen notwendig oder dann indiziert, wenn Fisteln zu anderen Organen durchgebrochen sind oder der Darm bereits stark verengt ist.

In der Regel wird der geschädigte Darmabschnitt mit den entzündeten Divertikeln im Zuge eines operativen Eingriffs entfernt. In der modernen Medizin ist man jedoch bestrebt, eine solche Operation nur als letzte Option zu wählen, da die medikamentöse Therapie in den meisten Fällen gute Erfolge erzielt.

7 TIPPS, UM DIVERTIKELN UND DIVERTIKULITIS VORZUBEUGEN

1. Trinken Sie ausreichend, um den Stuhl geschmeidig zu halten. Gut zwei Liter sollten es pro Tag mindestens sein.
2. Halten Sie Ihr Körpergewicht unter Kontrolle. Übergewicht steht in engem Zusammenhang mit einer reduzierten Darmtätigkeit.
3. Bewegen Sie sich regelmäßig. Ausdauersportarten wie Laufen, Wandern, Walking, Schwimmen und vor allem Radfahren sind ideal, um die Darmtätigkeit anzuregen.
4. Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung. Ideal sind Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Haferflocken, Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse etc.
5. Erhöhen Sie den Anteil von Obst und Gemüse in ihrer Ernährung.
6. Halten Sie Ihre Toilettengänge kurz und drücken Sie den Stuhl nicht mit Anstrengung heraus. Das belastet die Darmwand nur unnötig, wenn Sie zu Divertikeln neigen.
7. Gehen Sie bei Symptomen rechtzeitig zum Arzt. Je früher die Diagnose erfolgt, desto besser sind die Chancen, die Erkrankung ohne Operation in den Griff zu bekommen.



Fast Food

Fettiger Angriff auf schützende Helfer

Fast Food ist ein hinterhältiger Serienkiller. Denn Hamburger, Pommes und industrielle Fertigprodukte enthalten kaum Ballaststoffe – genau die aber benötigen die guten Darmbakterien als Energiequelle für ihr Leben und Wirken. Als Folge dauerhafter Fehlernährung sterben schließlich große Teile der Darmflora, auch Mikrobiom genannt.



Darmflora reagiert schnell und empfindlich auf Störungen

Dass Pommes und Pancakes, Hamburger und Hotdogs nicht gesund sind, die Arterien verstopfen und Übergewicht fördern können, ist seit Langem bekannt. Die zunehmende Erforschung des menschlichen Mikrobioms, also der Gesamtheit der billionenstarken Mikroorganismen, die im Darm leben, fördert nun aber beständig konkretere Ergebnisse zutage, welche schädlichen Auswirkungen die industriell hergestellten Lebensmittel auf die Darmgesundheit haben. Erschreckend ist dabei, wie schnell die Darmflora leidet. In einer zwar kleinen, aber doch aussagekräftigen Studie des Imperial College in London tauschten eine Gruppe aus Afroamerikanern und eine aus Afrikanern aus einer ländlich geprägten Gegend von Südafrika ihre Ernährung, also viel Fett und Zucker gegen fettarm und ballaststoffreich. Bereits nach zwei Wochen waren die Risikofaktoren für Darmkrebs bei der einen Gruppe gestiegen und bei der anderen gesunken.

Junkfood lässt nützliche Darmbakterien (ver-)hungern

Zwei wesentliche Gründe für den schädlichen Einfluss, den Junkfood auf das Wohlbefinden des Darms nimmt, hat die Wissenschaft inzwischen klar herausgearbeitet. Zum einen stimuliert eine fett- und zuckerreiche Ernährung (mit viel Fleisch) das exponierte Wachstum von solchen Bakterien, die Lipopolysaccharide in ihrer Membran enthalten. Diese fördern nachweislich Entzündungen und können die natürliche Darmbarriere destabilisieren. Zum zweiten fehlen den konservierten Industrieprodukten jene wasserlöslichen Ballaststoffe, die die guten Darmbakterien als Futter brauchen. Geht es diesen Bakterienstämmen richtig gut, dann produzieren sie kurzkettige Fettsäuren (zum Beispiel Butyrat, Acetat und Propionat), die vielfältige positive Effekte bewirken. Sie versorgen die Zellen der Darmschleimhaut und sorgen für das saure Milieu, in dem viele Krankheitserreger nicht überleben können. GALT ist die englische Bezeichnung für das sogenannte darmassoziierte lymphatische Immunsystem, dessen Aufgabe es ist, Fremdstoffe und Schädlinge zu erkennen und zu vernichten. Rund 75 Prozent der menschlichen Immunzellen wohnen im GALT und produzieren dort die wichtigen

Antikörper gegen die Erreger. Die Infos aus dem Darm werden an weitere Abwehrstationen des Körpers über das Blut- und Lymphsystem quasi weitergemailt. Deshalb trifft die Formel „gesunder Darm gleich starkes Immunsystem“ in aller Regel zu.

Zu viel Fett und Zucker: Übergewicht, aber trotzdem unterernährt

Auch andere wichtige Funktionen können hungernde Darmbakterien nicht vollumfänglich erfüllen. Die Produktion von Vitaminen wie Biotin und Vitamin B12, Folsäure und Vitamin K ist ebenso eingeschränkt wie der Abbau toxischer Substanzen und sogenannter polyzyklischer Wasserstoffe, die im Verdacht stehen, krebserregend zu sein. Da Fast Food zudem viele Kalorien, aber wenig Eiweiß enthält, erklären sich die Ergebnisse vieler internationaler Studien an stark übergewichtigen Amerikanern: Obwohl sie viel zu viele Kilos auf die Waage bringen, sind sie mit Blick auf ihre Eiweiß- und Vitamin- sowie Mineralstoffversorgung unterernährt.

Magen-Darm-Beschwerden sind vor allem eine Zivilisationskrankheit

Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie geht davon aus, dass die Zahl der Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen bis 2030 um bis zu 25 Prozent steigen wird. Als Hauptgrund führen die Wissenschaftler den westlichen Ernährungsstil mit zu viel Fast Food, Fleisch, Weißmehl und zuckerhaltigen Getränken an – der die gesunde Bakterienvielfalt im Darm nachhaltig negativ beeinflusst. Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen sind inzwischen in den Rang einer Zivilisationskrankheit aufgestiegen. Das Fatale daran: Noch ist völlig offen, ob ausgestorbene Bakterienstämme jemals wiederangesiedelt werden können. Die Forschung aus der Antibiotikatherapie gibt eher wenig Hoffnung: Einige durch Medikamente zerstörte Bakterienarten blieben dauerhaft verschwunden.

Ballaststoffe: Lieblingsspeise der fleißigen Darmbakterien

Deshalb lohnt es sich auf jeden Fall, die eigenen Darmbakterien überaus pfleglich zu behandeln. Die winzigen Nützlinge im Bauch benötigen regelmäßig ihre Lieblingsspeise in Form von löslichen Ballaststoffen – dann verrichten sie frohgemut ihren Dienst und vermehren sich munter. Viel

frisches Gemüse und Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Samen und Nüsse sind ideales Futter. Auch milchsauer vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut und Buttermilch, Kefir und Joghurt enthalten nützliche Milchsäurebakterien, die der Darmgesundheit guttun. Allerdings funktioniert dies nur, wenn diese Lebensmittel nicht zu hohen Temperaturen ausgesetzt wurden, um sie keimfrei zu machen – dann überleben die Bakterien nicht.

Tipp: Einige sekundäre Pflanzenstoffe aus der Klasse der Polyphenole bewirken wahre Wohltaten für das Mikrobiom. Dazu zählen bevorzugt die Anthocyane in Beerenfrüchten, aber auch die Flavonoide in Zwiebeln und Äpfeln. Diese Stoffe passieren den Dünndarm quasi unbeschadet und fördern im Dickdarm das Wachstum jener Bakterien, die für die Stabilität der Darmbarriere verantwortlich sind.

Fazit: Fast Food in Maßen schädigt nicht die verlässlichen Arbeiter

Der Schlüssel für ein nachhaltig gesundes Mikrobiom liegt in einer präventiven und gesunden Ernährung. Nur so können die guten Bakterien ihre vielfältigen Aufgaben erledigen. Wer sich dauerhaft und konsequent von Fast Food ernährt, vernichtet diese wohlmeinenden Bakterienstämme und riskiert kurz- und langfristige Beeinträchtigungen sowie irreversible Schädigungen. Eine gelegentliche Portion Pommes oder das Ausnahme-Stück Torte verzeihen die fleißigen Arbeiter allerdings.







Glutenun- verträglichkeit

Der Feind liegt im Getreide

Eine Scheibe gesundes Vollkornbrot am Morgen kann doch unmöglich die Ursache für scheinbar unerklärliche Verdauungsstörungen, Bauchkrämpfe, Erbrechen und sogar Hautveränderungen sowie Kopfschmerzen sein – das meinen zumindest die meisten. Doch warum leiden dann rund 60.000 Deutsche – Schätzungen zufolge sogar 400.000, ohne es zu wissen – nach dem Verzehr von Getreide unter Magen-Darm-Beschwerden?

Auslöser kann eine Unverträglichkeit von Gluten, einem Eiweißstoff, der in Getreide vorkommt, sein. Gluten ist ein sogenanntes Klebereiweiß – genauer gesagt, eine Mischung verschiedener Eiweiße – das als Getreidebestandteil in viele Nahrungsmittel gelangen kann. Vor allem Getreideprodukte wie Brot, Kuchen oder Kekse, aber auch viele Fertiggerichte oder sogar Medikamente können Gluten enthalten. Wer unter einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) leidet, muss also vor allem bei der Auswahl der Nahrungsmittel viel Sorgfalt aufwenden und beim Einkaufen genau hinsehen, denn Gluten steckt oft auch in Lebensmitteln, in denen man es gar nicht vermuten würde.





Glutenunverträglichkeit ist keine Allergie

Zöliakie ist nicht, wie häufig angenommen, eine Allergie auf Gluten, sondern eine Autoimmunerkrankung, bei der das körpereigene Abwehrsystem – genau wie bei anderen Autoimmunerkrankungen wie Arthritis oder Schuppenflechte – irrtümlicherweise Organe des Körpers attackiert. Bei der Glutenunverträglichkeit stuft das Immunsystem Gluten als schädlich ein und bildet dagegen Antikörper, die dann die Schleimhaut angreifen, die den Dünndarm auskleidet und über die die Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen werden. Die Dünndarmschleimhaut ist mit sogenannten Zotten überzogen, winzigen fingerförmigen Ausstülpungen. Sie haben den Zweck, die Oberfläche des Dünndarms zu vergrößern, damit mehr Nährstoffe aufgenommen werden können. Bei länger bestehender, unbehandelter Glutenunverträglichkeit verkürzen sich die Dünndarmzotten, sodass es zu Mangelerscheinungen kommen kann.

Depressionen und chronische Durchfälle können die Folge sein

Die Anzeichen für eine Glutenunverträglichkeit können sehr unterschiedlich sein. Ärzte bezeichnen sie deshalb gelegentlich auch als Chamäleon unter den Krankheiten. Bei Kindern können beispielsweise psychische Symptome wie Unausgeglichenheit, Stimmungsschwankungen und Unzufriedenheit oder ein verlangsamtes Wachstum auf die Störung von Darmfunktion und Wohlbefinden hinweisen. Gerade psychische Auffälligkeiten, die auf eine Glutenunverträglichkeit hinweisen können, werden leider oft nicht ernst genommen. Von Zöliakie betroffene Erwachsene können über häufige Kopfschmerzen oder Migräne, über Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, depressive Stimmungen oder unerklärliche Gewichtsabnahme klagen. Alarmsignale sind häufig auftretende oder chronische Durchfälle, oft mit übel riechendem oder fettglänzendem Stuhl, Blähungen, Bauchschmerzen und Erbrechen.

Habe ich eine Glutenunverträglichkeit?

Zwar werden auch Zöliakie-Selbsttests über Apotheken, Drogerien oder das Internet vertrieben, doch der beste Weg, zu einer sicheren Diagnose zu gelangen, ist der Weg zum Magen-Darm-Arzt. Über einen



Bluttest, bei dem nach charakteristischen Antikörpern gesucht wird, lässt sich in den meisten Fällen ermitteln, ob eine Glutenunverträglichkeit vorliegt oder nicht. Der Test schlägt jedoch nicht bei jedem Betroffenen an, sodass noch weitere Untersuchungen nötig werden können. So kann der Gastroenterologe eine Magendünndarmspiegelung mit einer Dünndarmgewebeentnahme (Dünndarmbiopsie) durchführen. Die Dünndarmbiopsie zeigt unter dem Mikroskop die Schrumpfung der Dünndarmzotten an.

Zöliakie sollte immer behandelt werden

Da die Glutenunverträglichkeit zu einer fortschreitenden Zerstörung der Darmschleimhaut führt und langfristig ein erhöhtes Krebsrisiko mit sich bringt, sollte immer eine Behandlung einsetzen, sobald die Diagnose gesichert ist. Geheilt werden kann die Zöliakie zwar derzeit noch nicht, doch durch eine Umstellung der Ernährung auf glutenfreie Kost kann sich die Antikörperbildung vollständig zurückbilden und die Dünndarmzotten erholen sich wieder. Dies verbessert das Beschwerdebild erheblich und stellt derzeit die einzige Möglichkeit dar, die Unverträglichkeit zu behandeln, doch auch an einer medikamentösen Behandlung der Erkrankung wird intensiv geforscht.

Diagnose Glutenunverträglichkeit: Nicht verzweifeln!

Die Blutuntersuchung und eine Dünndarm-

biopsie wurden gemacht und es gibt keinen Zweifel mehr: Die Diagnose lautet Zöliakie. Betroffene sollten nun jedoch nicht in Panik verfallen, denn mit der Unverträglichkeit kann man gut leben. Es gibt mittlerweile viele schmackhafte glutenfreie Produkte und auch Produkte, die natürlicherweise kein Gluten enthalten und somit gut vertragen werden. Betroffene sollten sich Zeit nehmen und ihre individuelle Reaktion auf die unterschiedlichen Lebensmittel, die Gluten enthalten, beobachten. Auf dieser Grundlage kann ein individueller Ernährungsplan erstellt werden.

GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT: TIPPS FÜR BETROFFENE

Zum Experten werden

Wenn Sie oder ein Angehöriger die Diagnose Zöliakie bekommen, dann sind Sie zu Anfang natürlich erst einmal erschrocken. Sie werden viele Fragen haben, denn Ihr Arzt wird Ihnen bereits gesagt haben, dass Sie von nun an Ihre Ernährung umstellen müssen. Was ist jetzt noch erlaubt und was nicht? Hier helfen vor allem fundierte, gesicherte Informationen. Diese können Sie beispielsweise in Büchern zum Thema finden oder bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) auf deren Online-Präsenz <https://www.dzg-online.de>. Dort finden Sie auch Literaturhinweise zum Thema Glutenunverträglichkeit.

Rund
60.000

Deutsche leiden an
Glutenunverträglichkeit



Gleichgesinnte treffen

Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die Erfahrung im Umgang mit der Krankheit haben - Menschen, die entweder selber unter Glutenunverträglichkeit leiden oder Angehörige mit Zöliakie haben, können Ihnen oft wertvolle Tipps geben. In vielen Städten gibt es Selbsthilfegruppen, deren Kontaktadressen Sie über das Internet oder über Ihre Krankenkasse erfahren können. Auch in den sozialen Netzwerken gibt es mittlerweile viele Plattformen und Gruppen, in denen man sich mit Betroffenen austauschen und von ihrem Wissen profitieren kann.

Ordnung schaffen

Nach der Diagnose heißt es erst einmal ausmisten. Lebensmittel, die Gluten enthalten, kommen nicht mehr in Frage. Diese müssen aus den Vorratsschränken und dem Kühlschrank verbannt werden. Wenn allerdings in Ihrem Haushalt parallel mit und ohne Gluten gekocht wird, dann ist es wichtig, dass Sie darauf achten, dass es nicht zu Verunreinigungen kommt. Küchenutensilien und Arbeitsplatten sollten Sie deshalb gründlich reinigen, bevor Sie glutenfreie Produkte verwenden.

Auf verstecktes Gluten achten

Nicht nur in Gebäck und Backwaren findet sich Gluten, sondern auch in vielen Fertiggerichten, Soßen und sogar in manchen Schokoladen. Viele Produkte enthalten etwa Stärke oder modifizierte Stärke und

kommen damit bei Glutenunverträglichkeit nicht mehr in Frage. Selbst in einigen Medikamenten findet sich Gluten. Eine Aufstellung glutenfreier Lebensmittel hilft hier enorm. Diese können Sie etwa von Ihrer Krankenkasse, Ihrem Arzt oder der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft erhalten. Sollten Sie regelmäßig Medikamente nehmen, ist es ratsam, mit Ihrem Arzt abzuklären, ob diese Gluten enthalten, und sich gegebenenfalls eine glutenfreie Alternative verschreiben zu lassen.

Glutenfreie Alternativen genießen

In Reformhäusern finden Sie viele glutenfreie Lebensmittel. Doch auch im Supermarkt gibt es inzwischen eine große Auswahl an Lebensmitteln, die kein Gluten enthalten. Diese können Sie anhand einer speziellen Kennzeichnung erkennen. Zu den glutenfreien Lebensmitteln, die bei Zöliakie gut vertragen werden, gehören Honig, Marmelade, Zucker, Reis, Hirse, Mais, Buchweizen, Naturcornflakes, unverarbeitetes und unpaniertes Fleisch und Fisch, Margarine, Öle, Butter, Nüsse, Obst und Gemüse, Tee, Kaffee, Fruchtsäfte und Mineralwasser. Am besten ist es, wenn Sie beim Einkaufen zur Sicherheit eine Liste glutenfreier Speisen mit sich führen.

Den Mangel ausgleichen

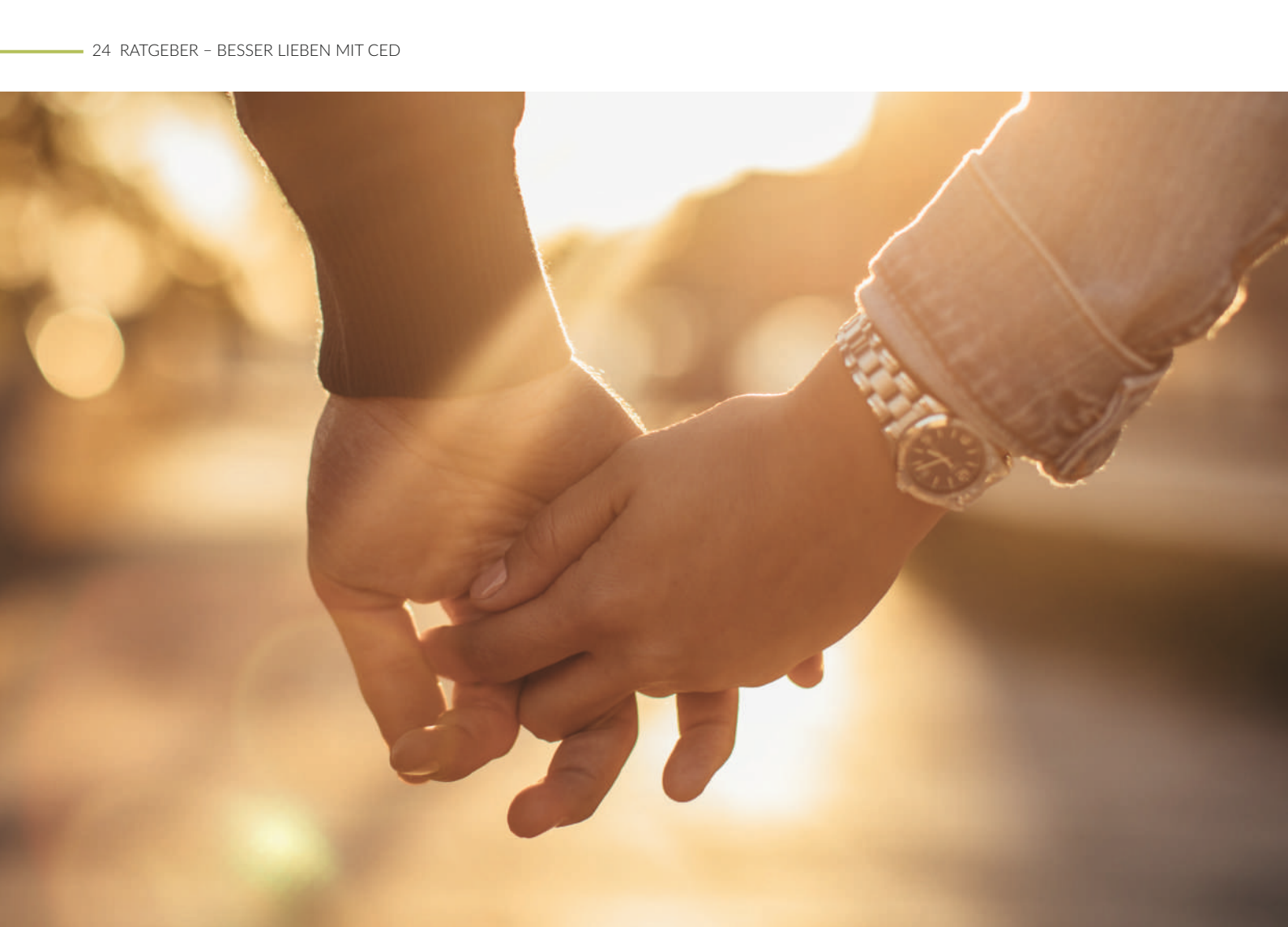
Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Viele Menschen, bei denen eine Glutenunverträglichkeit festgestellt wird, leiden infolge der Beschwerden unter Mangelerscheinungen.

Nach der Ernährungsumstellung sollte sich dieser Zustand wieder verbessern. Sie können viel dazu beitragen, indem Sie auf eine nährstoffreiche und vielseitige Ernährung setzen. Dabei müssen Sie nicht einmal auf Brot und Gebäck oder sogar Pizza verzichten, denn im Handel werden inzwischen glutenfreie Backmischungen angeboten. Es gibt auch zahlreiche Kochbücher für Menschen mit Zöliakie auf dem Markt. Gerade Menschen, die aufgrund einer Glutenunverträglichkeit unter Erbrechen und Bauchschmerzen gelitten haben, müssen ihre Freude am Essen oft erst wiederentdecken. Auch hier helfen leckere und abwechslungsreiche Speisen.

Auswärts essen: Vorbereitung ist das A und O

Was ist, wenn Sie auswärts essen? Sollten Sie zu einem Essen bei Freunden oder Bekannten eingeladen sein, so erzählen Sie ihnen vorab von Ihrer Unverträglichkeit. Im Idealfall werden sie Rücksicht nehmen und auch glutenfreie Speisen anbieten. Oder bieten Sie den Gastgebern an, auch einen Teil des Menüs vorzubereiten und mitzubringen – so können Sie gezielt auf glutenfreie Zutaten setzen. Vor einem Restaurantbesuch lohnt es sich, telefonisch abzuklären, ob glutenfreie Speisen angeboten werden.





Besser lieben mit CED

Wie die Partnerschaft trotzdem gelingt

CED ist das Kürzel für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Bei all den medizinischen Aspekten der verschiedenen Erkrankungen werden mögliche Auswirkungen auf die Partnerschaft und die Sexualität oft vernachlässigt – dabei sind diese für ein erfülltes, zufriedenes Leben häufig besonders wichtig. *Bauchmoment* fasst alles Wichtige rund um CED und Partnerschaft zusammen und gibt wertvolle Tipps, wie die Liebe trotzdem glücklich gestaltet werden kann.

Die beiden Klassiker der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Sie sind mit einer breiten Palette von Beschwerden verbunden, die von Blähungen und Bauchschmerzen bis zu Darmgrummeln und Durchfällen reicht. Manchmal kommt auch eine depressive Verstimmung dazu. Das insbesondere deshalb, weil es sich um chronische Krankheitsbilder handelt, die dauerhaft belasten können, und es in einzelnen Fällen auch Komplikationen geben kann, die beispielsweise einen künstlichen Darmausgang erforderlich machen können. Oft sind es aber auch soziale Einschränkungen, die den Betroffenen zu schaffen machen können.

CED sind häufig „junge“ Erkrankungen

Die Barmer hat in einer Studie untersucht, wie viele Menschen in Deutschland chronisch-entzündliche Darmerkrankungen haben. Rund eine halbe Million könnten es sein, denn die Dunkelziffer beim Tabuthema Darm darf nicht unterschätzt werden. Viele Patienten vermuten bei der chronischen Symptomatik auch einen Reizdarm und lassen die Symptome nicht vom Arzt abklären. Außerdem gibt es einen ständigen Anstieg der Erkrankungen in den Zivilisationsländern. Zudem haben die Untersuchungen ergeben, dass die Neuerkrankung meist zwischen 16 und 35 Jahren diagnostiziert ist. Dies ist ein Altersspektrum, in dem nicht selten rund um Partnerschaft und Sexualität noch Unsicherheiten herrschen, die den Leidensdruck erhöhen können.

Betroffene empfinden sich häufig als Last

„Hast du schon wieder Bauchschmerzen?“ Was vielleicht sogar als liebevolle Erkundigung nach dem Wohlergehen gemeint war, schafft bei Patienten mit einer chronischen Darmerkrankung oft eher Druck. Denn wer nicht spontan mit ins Restaurant kann, wer eine Verabredung wegen eines Schubs absagen muss und wer seine Sexualität nicht mehr richtig genießen kann, hat oft auch Schuldgefühle dem Partner gegenüber. Denn in einer Partnerschaft ist es nicht selten so, dass auf die CED Rücksicht genommen werden muss. Das kann sogar die Wahl des Urlaubsziels oder die Art der Hobbys beeinflussen. CED-Erkrankte meinen nicht selten, für den Freund oder die Freundin eine Belastung zu sein – selbst wenn der andere das gar nicht so empfindet. Das kann die Partnerschaft belasten und ein Teufelskreis entsteht. Denn die Probleme in der Partnerschaft können natürlich die Darmpro-

blematik triggern: Aus Schmetterlingen im Bauch wird Darmgrummeln.

CED kann die Lust rauben

Wird mein künstlicher Darmausgang ein Problem bei der Partnersuche? Kann ich mich beim Sex entspannen? Wird mein Freund/meine Freundin bemerken, dass es in meinem Bauch grummelt? Es ist nur natürlich, wenn solche Gedanken die Freude an einem so schönen Thema trüben. Bei einigen Patienten kann dies sogar zu sexuellen Funktionsstörungen führen, für die es organisch gar keine medizinische Diagnose gibt. Studien haben herausgefunden, dass etwa jeder zweite CED-Patient solche Störungen kennt. Das ist belastend – insbesondere dann, wenn es in der Partnerschaft einen Kinderwunsch geben sollte.

Psychologische Hilfe nicht scheuen

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronische Darmerkrankungen und genau da liegt für Betroffene häufig das Problem. „Hätte ich eine Blinddarmentzündung, wäre nach der OP alles wieder in Ordnung.“ Solche und ähnliche Sätze äußern sie nicht selten und belasten nicht zuletzt die Psyche. Daher ist es neben der gastroenterologischen Versorgung wichtig, auch die psychologischen Aspekte der CED-Erkrankungen zu berücksichtigen. So kann es unter Umständen eine wertvolle Unterstützung sein, einen Psychotherapeuten oder Psychologen mit ins Boot zu holen, der mit dem Patienten (und vielleicht auch zusammen mit dem Partner) optimale Strategien für die Krankheitsbewältigung entwickeln kann.

Tipps für eine gute Partnerschaft trotz CED

Die frohe Botschaft: Eine glückliche Partnerschaft ist natürlich auch möglich, wenn ein Partner eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung hat. Mit den folgenden sieben Tipps kann das besonders gut gelingen.

1. Miteinander reden

Die CED sollte unter Partnern kein Tabuthema sein. Wer mit dem Partner redet, bearbeitet das Problem aktiv und räumt nicht selten mit Missverständnissen auf. Ein Beispiel aus dem Bereich Sexualität: Nutzen Sie keine Vermeidungsstrategie, indem Sie später ins Bett gehen. Seien Sie ehrlich und erklären Sie, dass Sie vielleicht sogar Lust haben, aber sich Sorgen machen, dass Ihr Darm Probleme machen könnte.



2. Zusammen kochen

Das gibt jeder Partnerschaft Zusammenhalt – egal, ob Sie zusammen wohnen oder nicht. Beim Kochen kommt man sich näher, macht etwas zusammen und freut sich auf das gemeinsame Essen. Ein weiterer Pluspunkt: Beim Kochen zu zweit lernt der gesunde Partner, was dem von CED betroffenen guttut, und kann so etwas zu seinem Wohlbefinden beitragen.

3. Hilfe zur Selbsthilfe

In der Selbsthilfegruppe werden auch wichtige Dinge rund um die Partnerschaft bei CED thematisiert. Davon können Sie profitieren und sich im geschützten Rahmen austauschen. Es lohnt sich!

4. Auf Entspannung setzen

Nicht selten berichten CED-Patienten, dass sie mit Yoga entspannter und gelassener geworden sind. Die Mischung aus Körperübungen und Atemübungen, Entspannung und Meditation kann erden und viel zum Wohlbefinden beitragen. Dabei können sich auch sexuelle Funktionsstörungen bessern. Yogakurse für Anfänger bieten Yogastudios und sie werden häufig von den Krankenkassen unterstützt.



5. Freiräume schaffen

In jeder Partnerschaft ist Freiraum wichtig. Der gesunde Partner sollte weiterhin Veranstaltungen besuchen oder Hobbys nachgehen, die für den CED-Erkrankten problematisch sind, der sich selbst parallel eine entspannte Auszeit vom Alltag gönnen kann. Das reduziert Schuldgefühle – auf beiden Seiten.

6. Kuscheln statt Sex

Bei sexuellen Funktionsstörungen, die durch die Psyche ausgelöst werden, wird dies oft empfohlen: Vereinbaren Sie Kuschelstunden. Sie nehmen sich dadurch den Druck, dass Sex in der Partnerschaft Pflicht sei, und schaffen dennoch die Nähe, die für Sie als Paar wertvoll ist.

7. Urlaub genießen

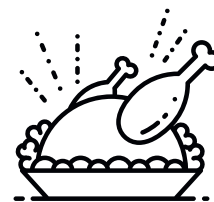
Fahren Sie in den Urlaub oder zumindest übers Wochenende auf einen Städtetrip. So können Paare gemeinsam Neues entdecken und das Thema CED in den Hintergrund wandern lassen. Was man dann im Urlaub lernt, gilt auch für den Alltag: CED muss das gemeinsame Leben nicht komplett bestimmen.

Festlich essen ohne Verdauungskoma

Alle Jahre wieder biegen sich die Tischplatten unter den Weihnachtsleckereien.

Nach dem Genuss reichen Magen und Darm häufig ihre Beschwerden ein.

Bauchmoment weiß, wie Sie dem Verdauungskoma vorbeugen können.



Tipp 3: Greifen Sie ins Gewürzregal

Geben Sie Ihrem Essen durch Gewürze das gewisse Etwas! Denn traditionelle Essensbegleiter wie Kümmel, Muskatnuss, Koriander oder Kardamom setzen das erwünschte Verdauungsfeuer in Gang. Das Gleiche gilt für scharfe Zutaten wie Ingwer und Pfeffer. Kaffeeliebhaber dürfen zur Espressotasse greifen. Teeliebhaber brühen sich einen Fenchel-Anis-Kümmel-Tee auf.

Tipp 4: Verlassen Sie das Haus

Manchmal muss man sich zu seinem Glück zwingen. Und das Glück liegt nach einem schweren Essen auf der Straße. Denn die Bewegung in der frischen Luft regt das Verdauungssystem an. Ihr Kopf wird klarer, die Müdigkeit verfliegt zusammen mit dem akuten Völlegefühl.

Tipp 5: Ziehen Sie sich um

Ein ganz banaler Tipp für alle, bei denen es nicht zu formell zugeht. Wechseln Sie nach dem weihnachtlichen Festmahl die zu eng gewordene Hose gegen bequeme, weite Kleidung und atmen Sie auf. Ihr Bauch wird's Ihnen danken!

Tipp 6: Bleiben Sie cool

Weihnachten ist häufig stressig. Dabei sollte es die Zeit des Innehaltens sein. Also: Treten Sie innerlich zurück. Lassen Sie einfach mal alles liegen und tun Sie: nichts. Rufen Sie sich ins Gedächtnis: Manche Sachen erledigen sich von selbst, andere erweisen sich als belanglos. Diese innere, entspannte Haltung wird Ihrer Körpermitte guttun, denn Dauerstress kann Magen, Darm und Immunsystem angreifen.

Der Weihnachtsbaum leuchtet, die Atmosphäre ist besinnlich. Gleichzeitig freut sich die Nase über wunderbare Düfte, die Augen quellen über, Zunge und Gaumen jubilierten. Und auch der Magen hat gut lachen: Selten servierte Speisen füllen ihn auf; erlesene Weine durchspülen ihn. Denn jetzt geht es los: erst die Klöße mit Rotkohl. Und dann der Stollen. Anschließend die Lieblingsschokolade von Tante Renate, gefolgt von einem Kräuterschnaps.

Und schon sinkt der Mensch müde und gedankenleer aufs Sofa. Denn der Magen hat längst die weiße Flagge gehisst: Er wurde zu schnell, zu viel und zu fettreich gefüllt. Der Lauf des übrigen Abends ist vorgezeichnet: ein wachsendes Völlegefühl, das nachts in Sodbrennen übergeht. Schön war es trotzdem! Aber es ginge noch schöner. Ein paar Tipps helfen, die Weihnachtsschlemmerei verdaulicher zu machen.

Tipp 1: Werden Sie zum Genießer

Nehmen Sie Platz. Atmen Sie tief ein. Genießen Sie die Düfte der Speisen. Geben Sie diesem Festessen Zeit. Denn wer langsam isst, macht die Speisen verdaulicher. Weniger Luft im Bauch, weniger Völlegefühl. Besser aufgeschlossene Nährstoffe. Und weniger Völlerei. Denn der langsame Esser nimmt seine Sättigung bewusster wahr.

Tipp 2: Verzicht auf den Absacker

Die einen nennen ihn Verteiler, die anderen Absacker: jenen Kurzen, Korn, Magenbitter oder Grappa, der nach einem fettreichen Essen den Magen entspannen soll. Tatsächlich erweitert der Alkohol die Magenwand, was zunächst für ein erleichtertes Gefühl sorgt. Aber die Linderung ist so kurz wie der Kurze. Denn im Endergebnis kämpfen Magen und Darm unter Schnaps nur noch länger mit dem Essen herum.

Jetzt vorbeugen Nicht kalt erwischen lassen



In diesem Jahr sind wohl die meisten Menschen durch das Corona-Virus besonders sensibilisiert, wenn es um die Vorbeugung von Viruserkrankungen geht. Viele gehen davon aus, dass die Epidemie in der kalten Jahreszeit noch einmal besonders heftig zuschlagen wird. Eine Erkältungs- und Grippewelle ist ohnehin in jedem Winter obligatorisch. Wir erläutern, welche Schutzmaßnahmen im Winter besonders sinnvoll sind.

Das Immunsystem stärken

Ein starkes Immunsystem ist für den Körper die Voraussetzung, effektiv gegen Krankheitserreger vorzugehen. Dafür kann jeder Einzelne viel tun. Dazu gehören zum Beispiel genügend körperliche Bewegung, eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf. All das fördert die Bildung von Abwehrzellen. Wechselduschen und Saunagänge sind zudem ein gutes Mittel, um den Körper auf die wechselhaften Temperaturen zwischen Eiseskälte und gut beheizten Innenräumen vorzubereiten. Nasenduschen mit Kochsalzlösung unterstützen hingegen die Nasenschleimhäute und können auch präventiv einen guten Beitrag leisten, um Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Schleim und Sekret werden dabei abtransportiert und Krankheitserreger aus der Nase befördert. Um die Infektanfälligkeit von Schleimhäuten und Atemwegen möglichst gering zu halten, ist es zudem wichtig, sie feucht zu halten. Im Winter fällt dies besonders schwer, weil Heizungen die Luft in Innenräumen trocken machen. Hier können Luftbefeuchter helfen, ein paar Schälchen mit Wasser auf den Heizkörpern reichen oft aber schon aus, um

das Raumklima deutlich zu verbessern. Auf jeden Fall sollte man auch im Winter darauf achten, genügend zu trinken. Vitamin C und Zink sind sicherlich zwei der Klassiker, wenn es darum geht, das Immunsystem zu stärken. Gerade bei Zink gilt aber Vorsicht vor einer langfristigen Überdosierung, weil sonst schnell ein Kupfermangel droht - das Mineral ist allerdings gut geeignet, um im Akutfall einer Erkältung zwei bis drei Tage hochdosiert entgegenzuwirken. Auch Vitamin D hilft, das Immunsystem zu stärken, ein Mangel erhöht die Infektanfälligkeit. Aufgrund seiner vielfältigen positiven Einflüsse auf die körpereigenen Abwehrkräfte konnte der Vitamin-D-Spiegel sogar als ein Indikator für den Schweregrad und die Sterblichkeitsrate bei Covid-19-Erkrankungen nachgewiesen werden.

Impfen lassen, gegen die Grippewelle

Die Abstands- und Hygieneregeln während der Corona-Krise sind grundsätzlich auch bei der herkömmlichen Influenza-Grippe sinnvoll. Durch regelmäßiges Händewaschen kann die Belastung durch Krankheitserreger wesentlich reduziert werden

und der Abstand zu anderen Menschen verhindert in vielen Fällen deren Übertragung. Ein wesentlicher Unterschied zwischen den beiden Erkrankungen besteht allerdings darin, dass es für das Corona-Virus bislang keinen Impfstoff gibt. Frühestens Anfang 2021 wird dies der Fall sein, so schätzen die meisten Impfstoff-Fachleute. Auch deswegen wird gerade so viel getan, um die Verbreitung einzudämmen und das Gesundheitssystem nicht zu überlasten. Gegen die Influenza-Grippe gibt es solche Impfstoffe. Diese Impfung ist besonders empfehlenswert für ältere Menschen, Personen mit Grunderkrankungen und solche, die viel Kontakt mit anderen Menschen haben. Die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Impfstoffen muss in vorklinischen Untersuchungen und klinischen Prüfungen belegt werden. Zwar bietet die Impfung keinen garantierten Schutz vor einer Erkrankung; dennoch bietet sie einen gewissen Schutz gegen die häufigsten Erreger. Die Impfung sollte zwischen Oktober und November durchgeführt werden und entfaltet ihre Wirksamkeit innerhalb von 10 bis 14 Tagen.



Gut leben mit *Diabetes*

Trotz Diabetes können viele Betroffene ein weitgehend normales Leben führen, vorausgesetzt sie halten gewisse Verhaltensregeln ein. Dazu gehören insbesondere die regelmäßige Messung des Blutzuckerspiegels und eine Anpassung in den Bereichen Bewegung und Ernährung. In einigen Situationen ist für Diabetiker eine sorgfältige Planung und Vorbereitung notwendig, um nicht in unangenehme bis gefährliche Situationen zu kommen. Schulungen und Informationsangebote für Diabetiker helfen dabei, den richtigen Umgang mit der Krankheit zu finden.

Blutzucker und Insulin

Bei Betroffenen von Diabetes ist die Regulierung des Blutzuckerspiegels durch das Hormon Insulin außer Kontrolle geraten. Entweder die Körperzellen sprechen schlechter auf Insulin an (Typ-2-Diabetes) oder es wird nicht genügend Insulin von der Bauchspeicheldrüse hergestellt (Typ-1-Diabetes). In beiden Fällen muss zum Ausgleich Insulin von außen hinzugefügt werden, um einen erhöhten Blutzuckerspiegel zu vermeiden, denn dieser führt zu Zellschädigungen und hat viele andere negative gesundheitliche Folgen wie ein geschwächtes Immunsystem, Impotenz, trockene Haut mit Juckreiz und Depressionsneigungen. Aber auch eine Unterzuckerung durch einen Insulinüberschuss ist bei Diabetikern ein stetiger Risikofaktor, der im schlimmsten Fall lebensgefährlich werden kann. Um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, ist die regelmäßige, mehrmals tägliche Blutzuckermessung als Basis für die Dosierungsberechnung der Insulinzufuhr unerlässlich. Dazu wird mit einer Stichlanzette seitlich in die Fingerkuppe gestochen und der erste oder zweite Blutropfen auf einen Teststreifen übertragen, der wiederum mit einem Testgerät analysiert wird.

Ernährung und Sport als wesentliche Faktoren

Ernährung spielt bei Diabetes logischerweise eine wesentliche Rolle, weil der Blutzuckerspiegel durch die Nahrung direkt beeinflusst wird. Vor allem leicht verwertbare Kohlenhydrate haben einen starken

und schnellen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Auf Zucker sollte daher weitgehend verzichtet werden, mehr als 10 % der Gesamtenergiemenge sollte er aber in keinem Fall ausmachen. Wissenschaftliche Fachgesellschaften empfehlen zur Behandlung und Prävention von Diabetes zudem eine fettreduzierte und ballaststoffreiche Kost. Tierische Fette sollten, soweit möglich, durch pflanzliche und mehrfach ungesättigte Fettsäuren ersetzt werden. Die Gesamtmenge der Kohlenhydrate an der Energiezufuhr sollte etwa 45 % – 60 % nicht überschreiten, wobei die Kohlenhydrate im Idealfall auf viele kleine Mahlzeiten verteilt werden sollten. Alkohol kann für Diabetiker insbesondere dann gefährlich werden, wenn er ohne Kohlenhydrate als Begleiter konsumiert wird, weil dann schnell eine Unterzuckerung droht.

Beachtet man, dass etwa 90 % der 6 Millionen Diabetes-Patienten in Deutschland übergewichtig sind, erscheint es einleuchtend, dass auch die Nahrungsmenge eine wesentliche Rolle spielt. Insbesondere wenn man sich vor Augen führt, dass sich durch einen gesunden BMI der Blutzuckerspiegel stabilisieren lässt und Übergewicht eines der größten Risiken für die Entstehung und kritische Verläufe der Diabetes darstellen. Um solch überflüssigen Pfunden entgegen zu wirken und gleichzeitig den Stoffwechsel auf Trab zu bringen, empfiehlt es sich, regelmäßig Sport zu treiben. Die Bewegung hilft auch dabei, die Blutzuckerregulation zu unterstützen. Besonders gut geeignet für Diabetiker sind Ausdauer-

90 %

der 6 Millionen Diabetes Patienten
in Deutschland sind übergewichtig

sportarten, die das Herz-Kreislauf-System trainieren. Jedoch sollte bei körperlichen Aktivitäten der Blutzuckerspiegel im Blick behalten werden, um den Gefahren einer Unterzuckerung vorzubeugen.

Planung und Information

Für den Sport gibt es spezielle Diabetiker-Sportgruppen – dort können auch Erfahrungen ausgetauscht werden, wie sich Therapie und Bewegung bestmöglich aneinander anpassen lassen und welche Korrelationen zwischen dem Sport und der benötigten Energie- und Insulinmenge bestehen. Darüber hinaus gibt es in Deutschland zahlreiche Selbsthilfegruppen, Stiftungen und Vereine, welche Informationen, Beratung und Unterstützung zu den unterschiedlichsten Themen im Zusammenhang mit Diabetes bieten.

Ein Beispiel: Flugreisen ins Ausland sind ein Thema, bei dem sich viele Diabetiker unsicher sind. Hier kommt es auf die richtige Planung und Vorbereitung an. Zeitverschiebungen verändern beispielsweise den üblichen Essensplan und Temperaturunterschiede spielen in Bezug auf das temperaturempfindliche Insulin eine Rolle. Es gilt, sich als Diabetiker ausweisen zu können, um bei den Sicherheitskontrollen nicht in Schwierigkeiten zu geraten, und sogar die Druckunterschiede im Flugzeug müssen beachtet werden, weil diese die Abgabemenge der Insulinpumpen verändern können. Es stellen sich zudem Fragen wie: Was gehört in die Reiseapotheke und welchen Einfluss hat die landestypische Küche auf den Blutzuckerspiegel? Über solche Zusammenhänge klären Fachleute und erfahrene Betroffene gerne und umfassend auf.

Strategien für eine erholsame Nacht

Endlich wieder gut schlafen



Wer an Schlafstörungen leidet, befindet sich damit in bester Gesellschaft: Rund ein Drittel aller Deutschen schläft schlecht oder zu wenig. Die Ursachen sind ganz unterschiedlich und reichen von Stress und Leistungsdruck über falsche Gewohnheiten bis hin zu chronischen Erkrankungen. Dementsprechend gibt es keine Patentlösung, wie der Schlaflosigkeit beizukommen ist. Die Ursachenforschung ist jedoch ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg hin zu einem guten und erholsamen Schlaf.



Von Schlafproblemen
spricht man, wenn das
Ein- oder Durchschlafen
über einen Zeitraum
von mehreren
Wochen oder länger
gestört ist.

Schlaflosigkeit – ein Problem mit vielen Gesichtern

Zu wenig Schlaf kann vieles bedeuten. Der eine klagt über eine zu kurze Nachtruhe, da er beruflich oder privat stark eingebunden ist. Dem anderen fällt das Einschlafen schwer, weil die Gedanken nicht zur Ruhe kommen. Wieder andere Menschen haben trotz ausreichend Schlaf das Gefühl, nie so richtig erholt zu sein. Was alle drei

Probleme gemeinsam haben, ist der negative Effekt, den sie auf den Gemütszustand haben. Und auch die Gesundheit kann auf Dauer beeinträchtigt werden, denn der nächtliche Schlaf ist enorm wichtig für die Regeneration des Körpers.

Von Schlafproblemen spricht man, wenn das Ein- oder Durchschlafen über einen Zeitraum von mehreren Wochen oder länger gestört ist. Bei einem Schlafmangel (Insomnie) kommt es über einen Zeitraum von mehreren Monaten mehrmals pro Woche zu Störungen im Schlafrhythmus. In einigen Fällen lassen die Beschwerden von selbst wieder nach, etwa wenn sie durch kurzzeitigen Leistungsdruck, ein persönliches Problem oder ein zu üppiges Essen entstanden sind. Wird die Schlaflosigkeit jedoch chronisch, so kann sie die Lebensqualität und Gesundheit erheblich beeinträchtigen.

Was bedeutet eigentlich guter Schlaf?

So richtig ausgeschlafen zu sein – diesen Zustand setzen wir mit Wohlbefinden und Gesundheit gleich. Tatsächlich ist der nächtliche Schlaf eine wichtige Regenerationsphase, in der sich der Körper erholt und die Erlebnisse des Tages verarbeitet. Wichtige Informationen werden in der Nacht abgespeichert – unser Gehirn lernt also im wahrsten Sinne des Wortes im Schlaf. Das gilt übrigens nicht nur

für schulische Lerninhalte, sondern auch für emotionale Erlebnisse und Erfahrungen. Ein guter Schlaf stellt also sicher, dass wir am nächsten Tag wieder erholt und leistungsbereit sind. Damit das gelingt, muss der Körper mehrere Schlafphasen durchlaufen. Rund die Hälfte der Nacht verbringen wir in der Einschlaf- und Leichtschlafphase. Hier ist der Körper empfänglich für äußere Reize, weshalb Schlafprobleme vor allem in dieser

Phase auftreten. Die übrige Schlafzeit gliedert sich in Tiefschlaf- und Traumschlafphasen. Der Tiefschlaf ist besonders wichtig für die Erholung und Regeneration, während die Traumschlafphase eine Zeit reger Aktivität ist. In diesem sogenannten REM-Schlaf finden wichtige Lernprozesse statt.

Schlaf und Alkohol – keine gute Kombination

Ein Gläschen vor dem Schlafengehen gilt vielen Menschen als Garant für schnelles Einschlafen und eine gute Nachtruhe. Ersteres kann auch tatsächlich der Fall sein. Untersuchungen im Schlaflabor haben jedoch gezeigt, dass bereits kleine Mengen an Alkohol die Schlafqualität und -dauer negativ beeinflussen. Viele Menschen wachen sogar auf, wenn die Wirkung des Alkohols nachlässt, und haben dann Probleme, wieder einzuschlafen. Keine gute Idee also, falls man ohnehin an Schlafstörungen leidet. Eine ähnlich negative Wirkung haben üppige und fettige Speisen, die kurz vor dem Zubettgehen genossen werden. Diese erhöhen die Magen- und Darmaktivität; der Körper ist mit dem Verdauen beschäftigt und kann nicht zur Ruhe kommen. Besser ist es, schon frühzeitig zu Abend zu essen und schwer verdauliche Speisen lieber früher am Tag zu genießen. Statt Alkohol sind Kräutertees oder heiße Milch besser als Einschlafhilfen geeignet.



SO GELINGT DAS EIN- UND DURCHSCHLAFEN

DER RICHTIGE RHYTHMUS

Stehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit auf, auch wenn Sie mal wieder schlecht geschlafen haben. Auch am Wochenende sollten Sie Ihren gewohnten Rhythmus beibehalten.

KEINE NICKERCHEN

Vermeiden Sie es, tagsüber zu schlafen. Gegen einen kurzen Mittagsschlaf ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Wer aber bereits an Schlafstörungen leidet, kann diese dadurch noch verstärken.

DAS BETT IST ZUM SCHLAFEN DA

Vermeiden Sie es, im Bett zu essen, am Handy herumzuspielen oder Filme anzusehen. Eine Ausnahme kann das Lesen sein. Vielen Menschen hilft ein gutes Buch dabei, sich zu entspannen.

DIE RICHTIGE TEMPERATUR

Im Schlafzimmer sollte es nicht zu warm sein, da der Körper bei Hitze nur schwer

zur Ruhe kommt. Die ideale Schlaftemperatur ist individuell unterschiedlich, liegt aber im Durchschnitt bei etwa 18 Grad.

KEIN KOFFEIN, ALKOHOL ODER SCHWERE MAHLZEITEN VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

Koffein wirkt stark anregend, während Alkohol und schwer verdauliches Essen die Schlafqualität negativ beeinflussen.

TAGSÜBER AKTIV SEIN, ABENDS ENTSPANNEN

Je mehr Sie tagsüber in Bewegung sind, desto ausgelasteter ist der Körper am Abend. Sport macht müde und hilft beim Entspannen, sollte jedoch nicht zu spät am Abend stattfinden.

WACHPHASEN VERMEIDEN

Sie können mal wieder nicht einschlafen? Dann stehen Sie auf und gehen Sie einer entspannenden Tätigkeit nach, anstatt sich stundenlang zu wälzen. Erst wenn Sie sich wieder müde fühlen, sollten Sie wieder ins Bett gehen.

ENTSPANNUNG ÜBEN

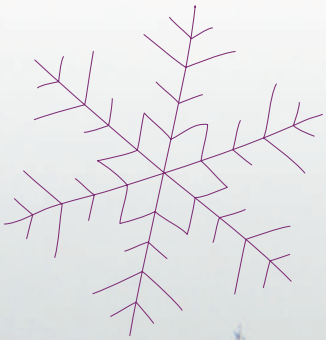
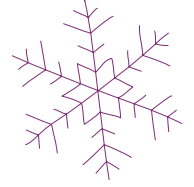
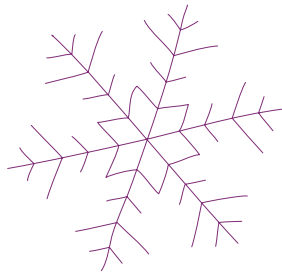
Wenn Sie nicht zur Ruhe kommen, können Entspannungstechniken beim Einschlafen helfen. Dazu eignet sich tatsächlich auch Schäfchenzählen, denn das monotone Zählen lenkt von Gedanken und äußeren Reizen ab. Alternativ können Sie sich eine Szene ausmalen, die Sie als beruhigend empfinden.

DAS RICHTIGE SCHLAFKLIMA

Verbannen Sie Störfaktoren wie Fernseher, Handy oder das Bügelbrett aus dem Schlafzimmer. Das Gleiche gilt für äußere Störquellen wie Straßenlärm oder grelle Reklametafeln. Falls Sie nicht zur Ruhe kommen, können blickdichte Vorhänge, Schlafmasken oder Ohrstöpsel helfen.

Nicht immer gelingt es auf Anhieb, die Schlafprobleme zu lösen. Wer sich jedoch die Zeit nimmt, mögliche Ursachen zu finden, hat schon den ersten Schritt auf dem Weg zu einem besseren Schlaf gemacht. Falls sich keine Besserung einstellt, ist auch ein Arztbesuch sinnvoll. Der Arzt kann krankheitsbedingten Ursachen auf den Grund gehen, zum Beispiel einer Schlafapnoe, chronisch-entzündlichen Erkrankungen oder einer Hormonstörung.





Wintermärchen Deutschland

Urlaubsziele aller Art

Die einen wollen im Winter Pisten hinunterwedeln, die anderen zieht es selbst bei frostigen Temperaturen ans Meer und wieder andere lassen sich bei anhaltender Kälte am liebsten in einer Wellness-Oase verwöhnen.

Für all diese Vorlieben müssen Sie gar nicht weit reisen – denn auch innerhalb Deutschlands gibt es lohnende Ziele für Ihren Winterurlaub.

>>





ZUM SKIFAHREN IN DIE ALPEN

Sie gehören zu den klassischen Wintersportregionen und sind über die Landesgrenzen hinaus bekannt: Die Allgäuer Alpen bieten Ski- und Rodelfreunden jedes Jahr aufs Neue Gelegenheit, ihrem Laster zu frönen. Doch auch abseits der Pisten gibt es in den Bergen allerhand zu entdecken – zum Beispiel auf einer geführten Wanderung in Schneeschuhen, bei der die Schönheit und die Stille der Landschaft um Ihre Gunst wetteifern.

Vielleicht ist es aber auch der Anblick von Schloss Neuschwanstein, der Sie auf Ihrer Reise in die Allgäuer Alpen am meisten fasziniert. Der märchenhaft anmutende Komplex wirkt inmitten einer Schneekulisse noch traumhafter als sonst – und wurde zum Vorbild für zahlreiche Nachbauten auf der ganzen Welt.

AUF MÄRCHENHAFTEN SPUREN IM SCHWARZWALD

Diese Gegend ist nahezu weltweit bekannt, denn von hier stammen die berühmten Schwarzwälder Kuckucksuhren, der nicht minder berühmte Schwarzwälder Schinken und ebenso berühmte Glasbläserarbeiten. Den fleißigen Handwerkern, die diese Kunst zur Blüte brachten, setzte der deutsche Märchendichter Wilhelm Hauff ein literarisches Denkmal. In seiner „Geschichte vom kalten Herz“ zeigt er auf, dass sich ehrliche Arbeit und Güte gegenüber unverdientem Reichtum auszahlen. Der eigentliche Held seiner Handlung ist Peter Munk – ein Köhlerjunge, dessen Gewerbe Sie auf einer Waldwanderung um den Kaltenbachsee nachspüren können. Auf einer Länge von etwas mehr als zwölf Kilometern überwinden Sie rund 250 Höhenmeter und passieren zahlreiche ehemalige Köhler- und Flößerstationen. Weitere Einblicke in die einstige Arbeits- und Lebenswelt der Schwarzwälder Bevölkerung gewährt Ihnen ein Besuch des Freilichtmuseums Vogtsbauernhof in Gutach. Der Ort gehört zum Verbund jener Dörfer, in denen der weltberühmte Bollenhut seinen Ursprung hat. Ganz im Hier und Jetzt sind Sie auf dem Feldberg mit dem berühmtesten Aussichtspunkt des Schwarzwaldes. Um ihn herum liegen zahlreiche Wintersportgebiete, darunter die Alpin-Strecke des Internationalen Ski-Verbandes FIS.



FAMILIEN-FEELING IM HARZ

Auch die dritte Empfehlung fürs Gebirge ist aus zahlreichen Geschichten bekannt. Neben der Rappbode-Sage sind es vor allem Erzählungen von Hexen, die das Bild vom Harz prägen. Sie sollen sich einmal jährlich auf dem Gipfel des Blocksbergs treffen, um dort die ganze Nacht wild zu tanzen. Allerdings finden die traditionellen Feiern zu diesem Event im Frühling statt, sodass Sie in Ihrem Winterurlaub andere Möglichkeiten der Freizeitgestaltung suchen müssen. Doch natürlich werden Sie schnell fündig: In der Adventszeit locken zauberhafte Weihnachtsmärkte zu einem Besuch,

für die die Fachwerkhäuser der Stadt Goslar traumhafte Kulissen bilden.

Auch klassische Winterfreuden sind im Harz möglich, denn in den zehn Skigebieten des Gebirges verläuft ein Loipennetz von insgesamt 500 Kilometern. Daneben gibt es auffallend viele Rodelbahnen, unter denen Sie zwischen naturbelassenen und präparierten Pisten wählen können.

Zum Aufwärmen oder als schneefreie Alternative empfehlen sich die vielen Thermalbäder im Harz.

VIELFÄLTIGE GENÜSSE IM SPREEWALD

Noch mehr Möglichkeiten, sich verwöhnen zu lassen, finden Sie im Spreewald – einer einmaligen Auwald- und Moorlandschaft im Südosten Brandenburgs. Hier reiht sich eine Spa-Einrichtung an die andere, von denen die Salzgrotte „sana per salis“ sicherlich eine der außergewöhnlichsten ist. Einige der Lokaltäten haben unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften auch in der aktuellen Pandemiezeit geöffnet. Ungewöhnlich ist das „Shoppen mit der Bürgermeisterin“, das Sie im Rahmen einer Erlebnisführung des Spreewald-Museums absolvieren können. Die lebhafteste Dame nimmt Sie mit auf eine Einkaufstour durch die heimischen Geschäfte und Werkstätten des 19. Jahrhunderts und verführt Sie anschließend auf ein Gläschen original Spreewälder Gurkenschnaps.



Der schmeckt besser als er klingt – ist aber kein Vergleich zu den eingelegten Gurken aus dem Fass, die Sie in dieser Art und Güte nur vor Ort bekommen. Die eine Stelle mit empfehlenswerter Ware gibt es nicht, denn jede*r bereitet die Spreewälder Spezialität ein wenig anders zu. Zum Glück gibt es in unmittelbarer Nähe der Kahnanlege- bzw. Kahnabfahrtsstelle Lübben die Möglichkeit, alle Sorten einmal zu probieren. Dort bietet sich Ihnen außerdem die unvergleichliche Möglichkeit, die Spreewälder Fließe zu befahren. Das sind kleine Wasserläufe, die als Straßen fungieren. Zur Weihnachtszeit verkehren die Kähne auch zwischen den Weihnachtsmärkten der Orte und nehmen mitunter einen geschwätzigen Wichtel an Bord, der die Passagiere mit haarsträubenden Geschichten unterhält.

SEELUFT IM DOPPELPAK

Mit diesem Tipp kommen die Fans maritimer Eindrücke auf ihre Kosten: Es geht ans Meer. Dabei könnten die beiden Küstenräume Deutschlands unterschiedlicher nicht sein. Zwar tragen Nord- und Ostsee ähnliche Bezeichnungen; doch haben sie abweichende geografische Merkmale. Während die eine See mit dem Atlantik verbunden ist, stellt die andere ein Binnenmeer dar. Entsprechend unterschiedlich ist die Charakteristik der Landschaft, des Wassers und letztlich auch

der Anrainer. Eins haben aber beide Regionen gemein: Ihr Klima hat einen positiven Einfluss auf das Atmungs- und Immunsystem, wodurch gleichzeitig Haut- und Verdauungsbeschwerden gelindert werden. Auch seelische Probleme können durch einen Aufenthalt am Meer an Relevanz verlieren. Klassiker des Nordseeeurlaubs sind Aufenthalte in Cuxhaven oder St. Peter-Ording bzw. auf den Inseln Borkum und Norderney. Hier wie da können Sie geführte Wanderungen oder Kutschfahrten durch's Watt unternehmen, um sich anschließend bei Tee mit Sahne und Zucker, kräftigem Grog oder sogenannten Friesengeist aufzuwärmen.



An der Ostsee-Küste trägt der gleiche Schnaps den Namen Fischergeist und wird brennend serviert. Der Tiedenhub – die Abweichung zwischen Ebbe und Flut – ist hier deutlich geringer ausgeprägt; er beträgt nur wenige Zentimeter. Zur Küste hin sammelt sich das Wasser in sogenannten Bodden, die in strengen Wintern zufrieren können. Dann erreichen Sie Deutschlands größte Insel, den Kunst- und Kur-Hotspot Rügen, nur noch über die Strelasund-Querung. Das zweiteilige Bauwerk gilt als Sehenswürdigkeit und führt Sie zu weiteren Besonderheiten der Insel. Auf Rügen können Sie die berühmten Kreidefelsen, die 43 Meter aufragende Steilküste Kap Arkona und die Überreste der KdF-Anlage „Koloss von Prora“ besuchen – aber auch eine ganz besondere Reise antreten, denn hier beginnt die 2.900 Kilometer lange Deutsche Alleenstraße.





WINTER FITNESS

Das beste Training bei Minusgraden

Mit dem Tee und einem Buch sich in einen Sessel kuscheln oder ausgiebige Fernsehabende mit dem Herzblatt genießen? Die Winterzeit ist dafür wie geschaffen. Doch meist haben die lieb gewordenen Winterrituale ihre Konsequenzen, die sich in Form von Pfunden auf der Waage, den daraus resultierenden Neujahrsvorsätzen, einer verschlechterten Fitness sowie einem angeschlagenen Immunsystem zeigen. Dabei gibt es eine Vielzahl an Sportarten, die auch im Winter Spaß machen – und eine Wohltat für die Gesundheit sowie Balsam für die coronageplagte Seele sind.



WALKEN

DURCH DIE WINTERLANDSCHAFT

Was gibt es Schöneres, als durch die überzuckerte Landschaft zu streifen und dabei sogar noch ein paar Kalorien zu verbrennen? Mit Walken ist das möglich. Das zügige Nordic Walking ist klassisch mit Stöcken oder mit aktivierenden Bewegungen der Arme durchführbar. Stöcke bieten im Winter natürlich den Vorteil, dass die Balance bei glattem Boden besser ist. Das Walken ist eine ideale Alternative zum Joggen und bietet auch Einsteigern die Möglichkeit, die Ausdauer und damit das Herz-Kreislauf-System zu verbessern. Auch für die Beine ist das Walken eine tolle Stärkung – und die Schneelandschaft ist prima für die Seele. Ein toller Sport – auch ohne teure Ausrüstung!



KLETTERN IN DER BOULDERHALLE

Wer keine gravierenden Einschränkungen im gesundheitlichen Bereich hat, kann viel Freude bei einem Trip in die Boulderhalle haben. Die bunt markierten Parcours gibt es in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, sodass niemand über- oder unterfordert wird und die Motivation bleibt. Das Personal ist geschult und sorgt für hundertprozentige Sicherheit. Weiterhin wird beim Klettern der ganze Körper trainiert und auch mentale Fähigkeiten werden verbessert. Die Beweglichkeit wird ebenfalls geschult. Für das Bouldern in der Halle gilt: Dieser Sport ist für die ganze Familie und den Freundeskreis geeignet.



SCHWIMMEN

DAS GANZJÄHRIGE VERGNÜGEN

Schwimmen tut dem Körper gut: Es verbessert das Herz-Kreislauf-System und trainiert die gesamte Muskulatur. Auch bei orthopädischen Problemen und bei Übergewicht kann es gut eingesetzt werden, denn es ist sehr gelenkschonend. Zum richtigen Schwimmstil kann der behandelnde Arzt beraten. Der Besuch in Thermen ist oft mit zwei weiteren Vorzügen verbunden; zum einen kann man nicht selten auch ins Freie schwimmen. Zum anderen werden häufig auch Wassergymnastik und ähnliche Kurse von speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern angeboten.



YOGA

FÜR DIE INNERE UND ÄUßERE AUSGEGLICHENHEIT

Yoga ist ein jahrtausendealter Mix aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditation. Ob herabschauender Hund oder Fisch, Krieger oder Kobra – bei Yoga kann man den Körper kräftigen, dehnen und in Balance bringen. Und das Beste: Wer die Asanas, also die Übungen, beim Yogalehrer gelernt hat und korrekt ausführen kann, praktiziert Yoga danach ortsflexibel. Vom Sofa in den Schnee oder ins Studio! Auch in den Wintermonaten gibt es also eine breit gefächerte Palette von Ideen, wie man sich sportlich betätigen kann. So können Winterpfunde sich nicht breitmachen und auch das Abwehrsystem wird gestärkt. Natürlich muss sich niemand für einen Sport entscheiden. Die Mischung trainiert besonders effektiv. Wer einen Schub benötigt, macht mit Freunden feste Termine aus. Und: Einpacken für den Sport im Freien ist wichtig. Außerdem ist Sport natürlich tabu, wenn man krank ist oder gar Fieber hat.



EISLAUFEN

AUCH PERFEKT FÜR ERWACHSENE

Viele Menschen sind als Kinder und Jugendliche oft auf Schlittschuhen aktiv gewesen. Doch auch für Erwachsene eignet sich dieser gesellige Sport gut. Den mit dem Eislaufen werden die Beine gekräftigt und die Balance verbessert. Viele Erwachsene, die nach Jahrzehnten wieder auf den Kufen übers Eis geschwebt sind, staunen, dass es eine Sportart ist, die man nicht verlernt. Wer eine Wintersportart schätzt, für die es keine teure Ausrüstung braucht – die Schlittschuhe lassen sich in der Eishalle leihen – und die man auch in Wohnortnähe betreiben kann, ist Schlittschuhlaufen ein Spaß mit der ganzen Familie.



TANZEN MACHT FREI

Tanzen ist Sport für Körper, Geist und Seele. Und auch in der Ära von Corona können Tanzwillige durchaus einen Tanzkurs machen. Viele Tanzschulen haben spezielle Hygienekonzepte, bei denen die Teilnehmer optimal geschützt werden können. Ideal ist es, wenn man mit dem eigenen Partner übt. Kurse gibt es vom Anfänger- bis zum Profikurs, sodass der Einstieg für jedes Niveau möglich ist. Durch regelmäßige Kurse wird auch der innere Schweinehund besiegt, da es feste Termine gibt. Und das Beste: Die Kenntnisse aus dem Tanzkurs motivieren, das Hobby weiterzuführen und auch im Sommer immer wieder einmal das Tanzbein zu schwingen.



Winter-Beauty für Haut und Haar

Zeit, die Pflegeuhr umzustellen



Warme Sommertemperaturen gehören, zumindest für dieses Jahr, der Vergangenheit an. Stattdessen sind Haut und Haare warmer, trockener Heizungsluft und kaltem Wind ausgesetzt. Sprödes Haar, rissige Hände und ein Spannungsgefühl auf der Haut sind die Folge. Doch das muss nicht sein – wer seine Pflegeroutine rechtzeitig von Sommer auf Winter umstellt, pflegt Haut und Haare auch in den kühlen Monaten geschmeidig schön.

Besonders der Wechsel zwischen der Kälte draußen und der warmen Heizungsluft in der Wohnung stellt für die Haut eine Herausforderung dar. Der Temperaturwechsel stresst und strapaziert die Haut und lässt sie austrocknen. Da durch die Kälte außerdem die Sauerstoffzufuhr beeinträchtigt wird, reagiert die Haut im Winter besonders empfindlich auf äußere Einflüsse.

Auf die Extraportion Pflege setzen

Das Gesicht und die Lippen sind häufig am stärksten betroffen, immerhin sind sie Wind und Wetter so gut wie immer ausgesetzt. Für die Lippen eignet sich ein Pflegebalsam, der nach Bedarf auf die Lippen aufgetragen wird. Zusätzlich zur täglichen Pflege mit einer reichhaltigen Creme können besonders hoch konzentrierte Seren, Ampullen

oder Masken die Gesichtshaut mit einer Extraportion Feuchtigkeit und Nährstoffen versorgen. „Eine Pflege-Ampullenkur, die für den Winter konzipiert ist, bannt die Hautprobleme binnen kurzer Zeit. Wirkstoffkonzentrate versorgen die Haut so intensiv und reichhaltig, dass sie die kalten Temperaturen, den scharfen Wind und die trockene Heizungsluft unbeschadet übersteht“, empfiehlt

Claudia Helsper, Chefkosmetikerin bei Jean D'Arce. Auch der restliche Körper sollte mit Nährstoffen versorgt werden. Cremes mit Urea, Glycerin, Aminosäuren wie Lysin oder Alanin pflegen die Haut auch im Winter zart.

Das A und O sind jetzt Schutz und Feuchtigkeit

Auch die Haare können durch die warme Heizungsluft spröde werden und austrocknen. Wer seine Spülung durch eine Haarmaske ersetzt und diese zweimal

wöchentlich nach der Haarwäsche einwirken lässt, pflegt sein Haar perfekt für kalte Wintertage. Außerdem können spezielle Pflegeserien für den Winter verwendet werden, da sie meistens Wirkstoffe enthalten, die das Haar im Winter besonders benötigt. Bei den Händen gilt dasselbe wie bei Haaren und Gesicht – da sie der Witterung sehr häufig ausgesetzt sind, gilt auch hier: pflegen, pflegen pflegen. „Für streichelzarte Winter-Wonderhands schützt eine Hand-

creme mit Antioxidantien die Haut. Gleichzeitig unterstützen wertvolle Mineralien und Spurenelemente das Immunsystem der Haut und versorgen sie intensiv mit Feuchtigkeit. Sheabutter für strapazierte Hände sowie feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure ergänzen die Wirkstoff-Crew“, verrät Elena Helfenbein, Leitung des Centers für Studien und Anwendung bei BABOR.



Stärkt die Hautbarriere der Hände.
UltraSens MED SOS Repair,
Marbert,
ca. 9 €



Regeneriert und stärkt trockene, wintergestresste Gesichtshaut.
Winter-Wellness Ampullen,
Dr. Grandel,
ca. 12 €



Repariert strapaziertes Haar. **1 Minute Super Conditioner Intensive Repair**,
Dove, ca. 4 €



Regeneriert die Gesichtshaut über Nacht. **Beauty Effect Nachtcreme**,
Balea, ca. 6 €



Bewahrt die hauteigene Feuchtigkeit und beseitigt Spannungsgefühle.
„Winter-Creme“,
Charlotte Meentzen,
ca. 9 €



Versorgt den Körper mit 48 Stunden Pflege.
Body Mousse Reichhaltige Pflege,
NIVEA, ca. 4 €



Spezialpflege bei trockener, juckender und schuppender Haut.
„Urea Intensive Care“, Eubos,
ab ca. 15 €



Schützt und pflegt die Haut mit Bienenwachs.
Coldcream,
Weleda, ca. 8,50 €



Macht spröde, aufgesprungene Lippen zart.
Tautropfen Lippenpflegestift,
Tautropfen,
ca. 4 €



Weihnachten fleischlos genießen

Vegetarische Rezepte für die Festtage

Gans, Ente und Truthahn, aber auch Wild und üppige Braten sollen die Familie an Weihnachten glücklich machen – traditionell steht an den Feiertagen besonders viel Fleisch auf dem Speiseplan. Doch das muss nicht sein! *Bauchmoment* präsentiert weihnachtliche Rezepte ohne Fleisch, die nicht nur dem Gaumen Freude bereiten, sondern auch gesund sind.



Rote Bete im Teigmantel à la Wellington

Zutaten für vier Personen:

- 8 kleine Rote Beten
- 1 Packung Blätterteig
- 600 g braune Champignons
- 15 g getrocknete Steinpilze
- 500 g TK-Blattspinat
- 3 bis 4 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Honig
- 5 EL Milch
- 2 EL Butter
- 1 Ei
- 150 g saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitung:

- 1** Steinpilze in kaltem Wasser eine Stunde einweichen, Backofen vorheizen (Umluft 180°C, Ober-/Unterhitze 200°C).
- 2** Rote Beten schälen (Einweghandschuhe tragen, Saft färbt ab), mit 2 EL Öl und etwas Salz einreiben, auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech 45 Minuten backen.
- 3** In der Zwischenzeit Pilze putzen und fein hacken, Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Pilze zehn Minuten braten. Nach acht Minuten Knoblauch und Schalotten dazugeben. Anschließend den Spinat hinzufügen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Pfannendeckel auftauen lassen.
- 4** Die eingeweichten Steinpilze gut ausdrücken und fein hacken. Zu den Champignons

und dem Spinat geben, Senf, Honig und fein gehackte Petersilie zufügen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

5 Acht Teigblätter Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen und ausrollen. Butter in der Milch schmelzen, Teigplatten damit bestreichen, dann Pilz-Spinat-Masse in die Mitte der Teigblätter geben und eine Rote Bete daraufsetzen. Teigplatten über den Roten Beten schließen, auf ein Blech mit Backpapier setzen, mit verquirltem Ei bestreichen und anschließend 30 Minuten backen.

6 Saure Sahne mit Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Dip zu den Rote-Bete-Wellington-Päckchen servieren. Dazu passt ein grüner Salat.





Vegetarisches Raclette

Zutaten pro Person:

200 bis 250 g Käse, gern gemischt (geeignet ist jeder Käse, der gut schmilzt, zum Beispiel Bergkäse, Cheddar, Mozzarella, Camembert, Blauschimmelkäse)
 100 g geräucherter Tofu in Scheiben
 250 g Gemüse, verschiedene Sorten (z. B. Zucchini, Paprika, Mais, Tomaten, Zwiebeln, Rote Bete, Möhren, Oliven)
 100 g Champignons
 100 g Früchte (Birnen, Ananas, Mangos)
 200 g Kartoffeln
 50 g Brot, gemischte Sorten
 1 Zitrone
 2 EL neutrales Öl

Nach Bedarf:

Saucen, etwa Remoulade, Cocktailsauce, Ketchup, Honig-Senf-Sauce, Pikant eingelegtes Gemüse, Mixed Pickles, Perlzwiebeln

Zubereitung:

- 1 Gemüse und Pilze putzen, waschen, harte Gemüsesorten blanchieren oder kurz vorkochen, in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden.
- 2 Obst waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3 Obst und Pilze mit Zitronensaft, Gemüse mit Öl beträufeln.
- 4 Kartoffeln kochen, schälen, in dicke Scheiben schneiden.
- 5 Alle Zutaten dekorativ und griffbereit auf mehreren Platten oder in Schüsseln anrichten, das Raclettegerät heiß werden lassen.
- 6 Nun füllt jeder Gast seine Wunschzutaten in sein Raclettepfännchen und fügt den gewünschten Käse hinzu. Anschließend das Pfännchen ins Gerät schieben. Sobald der Käse die gewünschte Konsistenz erreicht hat, heißt es: Genießen!



Linsen-Nussbraten mit Preiselbeerglasur

Zutaten für sechs Personen:

200 g braune Linsen oder Berglinsen
 200 g Nüsse oder Kerne, auch gemischt möglich
 200 g braune Champignons
 1 Möhre
 1 Zwiebel
 2 Zehen Knoblauch
 75 g Haferflocken
 2 EL Leinsamen
 2 EL gehackte Petersilie
 1 EL getrockneter Thymian
 1 EL getrockneter Rosmarin
 1 EL Sojasauce
 1 EL Tomatenmark
 2 EL eingemachte Preiselbeeren
 2 EL Tomatenketchup
 Rauchsalz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Linsen zwei bis drei Stunden in Wasser einweichen, abspülen, weichkochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2 Leinsamen, Nüsse und Kerne fein mahlen, Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, Möhre schälen, Pilze putzen, alles grob vorschneiden.
- 3 Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Pilze im Mixer zerkleinern, aber in einer leicht stückigen Konsistenz belassen.
- 4 Zerkleinerte Zutaten mit Linsen, Haferflocken, Leinsamen und den Kräutern sowie Sojasauce und Tomatenmark gut vermischen, mit Rauchsalz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen, bei 180°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen.
- 6 Preiselbeeren und Ketchup für die Glasur verrühren, auf den Braten streichen und weitere 20 Minuten backen. Falls die Glasur zu dunkel wird, Form mit Backpapier abdecken.
- 7 Vor dem Anschneiden den Nussbraten mindestens 15 Minuten ruhen lassen, damit er nicht zerfällt, dann aus der Form stürzen und anrichten. Dazu passen Ofengemüse und Rosmarinkartoffeln vom Blech ebenso wie ein klassischer Kartoffelsalat.



Dies & Das



Wenn jemandem **die Galle** hochkommt ...

... ist der- oder diejenige besonders wütend oder zornig. Diese sprichwörtliche Redensart bzw. Metapher ist schon sehr alt und durchaus wörtlich gemeint. Denn die Galle, eine zähe, gelbliche Absonderung der Leber, gerät bei zorniger und wütender Erregung in Fluss und ist seit Jahrhunderten ein Sinnbild für bittere, unangenehme Erscheinungen oder Gefühlszustände. Sprachlich geht das Wort zurück auf eine indogermanische Wurzel „ghel“ für „gelb“ und hat sich über das Alt- („galla“) und Mittelhochdeutsche („galle“) bis heute erhalten. Das griechische Wort für Galle ist übrigens „cholé“, aus dem sich die Begriffe „Cholera“ und „Choleriker“ ableiten.

Pilz des Jahres nicht zum Verzehr geeignet

Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (Pilzkunde) hat den Grünling zum Pilz des Jahres 2021 gekürt. Der Grünling bevorzugt sandige Kiefernwälder als Heimat und schickt seine Fruchtkörper zwischen August und November aus dem Boden an die frische Waldluft. Charakteristisch für den Pilz ist neben seiner hellgrünen Färbung die feucht-schmierige Oberfläche, an der häufig Baumnadeln, Sandkörner und Erdstücke kleben bleiben. In Deutschland zählt er zu den besonders geschützten Arten. Besonders ist am Grünling auch noch etwas anderes. Er galt lange Zeit und bis zur Jahrtausendwende als ein schmackhafter Speisepilz. Allerdings wurden 2001 mehrere Todesfälle nach dem Verzehr größerer Mengen bekannt, weshalb der Grünling nun als Giftpilz eingestuft wird. Mykologen warnen deshalb vor veralteten Pilzkundebüchern.



Wer nachts arbeitet, sollte **leichte Kost** zu sich nehmen

Genetisch ist der Mensch – und damit auch seine Organe Magen, Darm, Leber und Galle – auf Aktivität am Tag und Erholung bei Nacht programmiert. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Menschen, die in Schichten und damit häufig nachts arbeiten, klagen nicht selten über Magen-Darm-Beschwerden oder Appetitstörungen. Eine gesunde Ernährung ist für sie im Allgemeinen besonders wichtig. Während der Nachtarbeit sollten sie leichte Speisen bevorzugen, denn fettreiche Mahlzeiten erschweren die Verdauung und führen schneller zur Ermüdung. Parallel dazu sollten sie möglichst viel trinken, am besten Getränke wie Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees ohne Zucker, denn auch dieser ist nachts nur schwer verdaulich.

Was bedeutet eigentlich „**Die Augen** waren größer als der Magen“?

Dieser Spruch – manchmal auch in der Variante „Die Augen waren größer als der Mund“ – wird scherzhaft auf Menschen angewandt, die sich deutlich mehr Fleisch, Gemüse etc. auf ihren Teller laden, als sie dann wirklich essen können. Dazu passt sinngemäß die Redensart „Lieber den Magen verrenkt, als dem Wirt was geschenkt“. Sie wird für Personen in Gasthäusern und Restaurants benutzt, die ihre bestellte Portion bis auf den allerletzten Rest verzehren, auch wenn ihr Hunger schon längst gestillt ist und sie im Anschluss nicht mehr Papp sagen können.

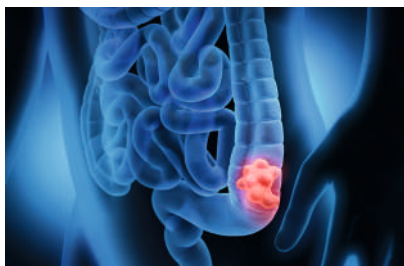


Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Darmkrebs

Welche Formen es gibt und warum die Früherkennung so wichtig ist



Operationen bei CED

Wann sie notwendig sind und worauf man achten sollte



Natürlichkeit für den Darm

Bei diesen Beschwerden kann Pflanzenkraft helfen



Detox und Fasten

Welchen Effekt der Verzicht auf den Darm hat



Kopfschmerzen

Was tun, wenn der Kopf hämmert?



Pollenzeit

Tipps für Allergiker

Impressum

Herausgeber

Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

Redaktion

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

Anzeigenleitung

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

Designkonzept & Realisation

Artgerecht Werbeagentur GmbH
Goldstraße 16-18, 33602 Bielefeld
Layout: Sarah Bröcker, Alicia Retemeier,
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: spukkato, gpointstudio, huettenhoelscher, Boonchuay1970, Zbynek Pospisil, ljubaphoto, Madhouse, FamVeld, harunhalici, javi_indy, vitalssss, Sezeryadigar, fcacotodigital, Christian-Fischer, MarsBars, apomares, bymuratdeniz, nensuria, South_agency, SeventyFour, borchee, Ta Nu, franz12, PeopleImages, Oleh_Slobodeniuk, LianeM, bluejayphoto, 3quarks, Sarah Behling, Deklofenak, manu10319, yuran-78, CentralITAlliance, dianazh, Jana Loesch, Grzegorz Januszewicz, Nastia11, cyano66, ChristiTolbert, Togapix, winyuu, Morsa Images, PeopleImages, peterschreiber.media, Rocky89

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im März 2021!

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.