

# BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

## DARMKREBS

Wie man ihn verhindern kann

## BLÄHUNGEN

Harmlose Luft im Bauch oder Grund zur Sorge?

## GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

Alles über ihre Ursachen,  
Symptome und Behandlung

## FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

So kommen Sie fit durch den Frühling



Ihr Exemplar  
**ZUM MITNEHMEN!**



# Liebe Leserin, lieber Leser,

jedes Jahr wird der März zum Anlass genommen, um für das Thema „Darmkrebs“ zu sensibilisieren. Und das zu Recht, handelt es sich doch um eine Erkrankung, die zu nahezu 100 Prozent heilbar ist, wenn sie denn nur früh genug erkannt wird. Dennoch sterben in Deutschland jährlich rund 26.000 Menschen an den Folgen der Erkrankung – damit ist Darmkrebs eine der häufigsten Krebstodesursachen in Deutschland. Der Grund: Häufig wird die Krankheit erst spät erkannt, denn meist zeigt sie anfangs kaum Symptome. Deshalb sind die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen das A und O.

Dr. med. Ulrich Tappe beschäftigt sich als Magen-Darm-Spezialist intensiv mit der Darmkrebsfrüherkennung. Im Interview mit *Bauchmoment* gibt er wertvolle Hintergrundinformationen über die Krankheit und Früherkennungsmaßnahmen. Er sagt deutlich: „Darmkrebs kann man verhindern!“ und appelliert daran, die gesetzlichen Früherkennungsmaßnahmen zu nutzen.

Neben dem Thema „Darmkrebsvorsorge“ beleuchten wir in dieser Ausgabe das Thema „Glutenunverträglichkeit“. Bei Betroffenen kann der Verzehr von Gluten, einem Klebereiweiß, u.a. zu Durchfällen, Bauchschmerzen, Erbrechen, aber auch Müdigkeit, Reizbarkeit sowie Depressionen und Migräne führen. Aber woran erkennt man, ob man betroffen ist, und wie kann man mit einer

Glutenunverträglichkeit leben? Wir geben Antworten auf diese und weitere Fragen.

Nicht zuletzt widmen wir uns einem Tabuthema – nämlich den Blähungen. Viele leiden unter ihnen, doch kaum einer traut sich, darüber zu sprechen. Wir haben für Sie zusammengefasst, was die Ursachen von Blähungen sein können, wann sie harmlos sind und wann man einen Magen-Darm-Arzt aufsuchen sollte.

Mit der aktuellen Ausgabe von *Bauchmoment* kommt auch der Frühling wieder – und somit auch Allergien wie z.B. Heuschnupfen. Wir geben Tipps, wie Betroffene trotzdem die schöne Jahreszeit genießen können. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie Ihrer Frühjahrs Müdigkeit trotzen und fit durch die Jahreszeit kommen können. Wollen Sie schnell mal Kraft tanken, so machen Sie doch eine kurze Wellness-Auszeit – die kann wahre Wunder bewirken. Wellness-Oasen, die es zu besuchen lohnt, finden Sie im hinteren Teil dieser Ausgabe. Und damit der Frühling nicht nur draußen, sondern auch auf Ihrem Teller stattfindet, haben wir einfache Rezepte für leckere, frühlingshaftere Gerichte mit viel knackigem Gemüse für Sie zusammengestellt.

Genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen!

*Ihre Vanja Unger*



6



18



24



36

- 04 **Wissenswertes**  
Rund um den Bauch

## Wissen

- 06 **Blähungen**  
Harmlose Luft im Bauch  
oder Grund zur Sorge?
- 10 **Die Darmflora**  
Ein ganz besonderes Mikrosystem
- 12 **Darmkrebs**  
„Darmkrebs kann man verhindern!“
- 16 **Gallenblase**  
Kleines Organ mit großer Wirkung
- 17 **Schon gewusst?**  
Sechs spannende Fakten über die  
Galle, die garantiert überraschen

## Ratgeber

- 18 **Glutenunverträglichkeit**  
Wenn Getreide zum Feind wird ...
- 22 **Genießen statt niesen**  
Heuschnupfen und Allergien im Frühling
- 24 **Superfood mit Superkräften**  
Avocados und ihre unglaublichen Fähigkeiten
- 27 **Achtsamkeit**  
Für mehr Wohlbefinden in der Körpermitte
- 30 **Fit ins Frühjahr**  
Was man gegen Frühjahrsmüdigkeit tun kann

## Leben

- 32 **Schlank am Schreibtisch**  
So einfach funktioniert Fitness im Büro
- 34 **Voll mein Typ**  
Pflege für jede Haut
- 36 **Schnell mal Kraft tanken!**  
Wellness an besonderen Orten genießen
- 39 **Frühlingshaft genießen**  
Lecker-leichte Rezepte mit knackigem Gemüse
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau/Impressum**

# Wissenswertes

## rund um den Bauch

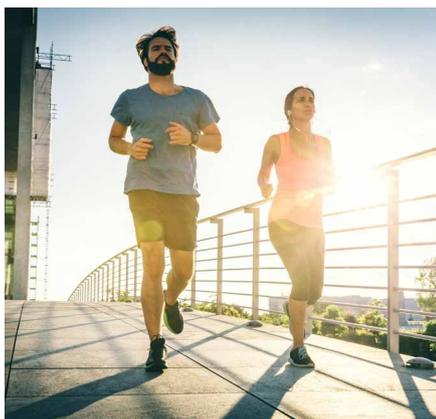


### Mit leerem Magen rasiert es sich besser

Hätten Sie es gedacht? Für Männer empfiehlt es sich, die morgendliche Gesichtsrasur vor dem Frühstück durchzuführen, um Verletzungen zu vermeiden. Den Grund liefert der Industrieverband Körperpflege und Waschmittel: Nach der Mahlzeit steigt aufgrund der Verdauung die Herzfrequenz. Diese regt die Durchblutung an und erhöht das Risiko einer Verletzung. Weiterhin sollte für die Nassrasur eher auf warmes als auf kaltes Wasser gesetzt werden. Denn warmes Wasser weitet die Poren, sodass sich die Haare bei einer Rasur leichter entfernen lassen.

### Essig lindert Sodbrennen

Sodbrennen – fast jeder dritte Deutsche ist von zu viel Magensäure in der Speiseröhre betroffen. Das Ergebnis: Völlegefühl, ein unangenehmer Druck im Bauch, eine heisere Stimme sowie ein Brennen in der Speiseröhre. Laut der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsinformationen im Netz kann hier das Hausmittel Apfelessig helfen. Die Gründe konnten wissenschaftlich noch nicht belegt werden; jedoch gibt es Hinweise dafür, dass Apfelessig die Speichelproduktion anregt. Gemeinsam mit seiner keimhemmenden Wirkung kann dies dazu führen, dass weniger schädliche Gase aus dem Darm aufsteigen, die häufig der Grund für mehr Magensäure in der Speiseröhre sind.



### Ausdauertraining hält Darmflora gesund

Dass Cardio-Training einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat, ist gemeinhin bekannt. So eignet es sich zur Steigerung der Fettverbrennung und verbessert die Herzleistung. Doch es kann noch mehr: Forscher der Indiana University haben jetzt herausgefunden, dass bei Probanden, die mehr Ausdauersport betrieben als die Vergleichsgruppe, die kein Cardio-Training machte, mehr Mikroorganismen in ihrem Darm nachgewiesen werden konnten. Diese sind u.a. von großer Bedeutung für unser Immunsystem sowie den Hormonhaushalt. Die Forscher vermuten, dass die durch den Ausdauersport erhöhte Sauerstoffzufuhr für das Ergebnis verantwortlich ist. Denn je mehr Sauerstoff in unserem Körper ist, desto besser können sich die Mikroorganismen in unserem Darm ansiedeln.



## Flohsamen helfen bei Verstopfungen

Ein Druck im Darm, Schwierigkeiten, den Darm zu entleeren – die Symptome von Verstopfungen sind wirklich unangenehm. Ein häufig genanntes Hausmittel zur ersten Hilfe sind hier Flohsamen – und deren Wirkung ist mittlerweile sogar durch mehrere Studien belegt. So führt der Konsum von Flohsamen dazu, dass sich das Stuhlvolumen vergrößert. Dies führt zu einer Dehnung im Darm, die die Verdauung anregt. So können sie dabei helfen, Verstopfungen zu lösen. Und so wendet man Flohsamen an: Einfach bis zu dreimal täglich ein bis zwei Teelöffel der ganzen Samen oder einen halben Teelöffel der Schalen in Pulverform in einem Glas Wasser aufquellen lassen. Anschließend das Gemisch zu sich nehmen und dem Körper weitere Flüssigkeit zuführen. Empfohlen sind zwei bis drei Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßten Tees zusätzlich.

## Raucher leiden eher unter Erkältungen

Laufende Nase, trockener Husten oder ein kratzender Hals – die Symptome von Erkältungen sind vielfältig. Alle Jahre wieder versuchen wir, uns durch verschiedene Maßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen und die erhöhte Zufuhr von Vitamin C vor den Viren zu schützen, unser Immunsystem zu stärken und Erkältungen aus dem Weg zu gehen. Für Raucher gilt jetzt aber ein viel ausschlaggebender Faktor, um virale Infektionen zu vermeiden: Der Verzicht auf Nikotin! Denn Forscher der Yale University (USA) haben herausgefunden, dass Raucher vermehrt gefährdet sind, von Erkältungen betroffen zu sein. Sie setzten Nichtraucher wie Raucher einem Virus aus, um die Reaktion zu erforschen. Dabei stellte sich heraus, dass die Zellen von Rauchern schon so sehr damit beschäftigt sind, gegen den giftigen Stoff Nikotin zu kämpfen, dass sie nicht so sehr in der Lage sind, gegen weitere Viren und Bakterien zu kämpfen, wie die Zellen von Nichtrauchern.



## Fasten hat positive Effekte auf Gesundheit

In den letzten Jahren hat sich ein immer größer werdender Trend bemerkbar gemacht: das Fasten. Von Intervallfasten, bei dem beispielsweise nur einige Stunden pro Tag oder an einzelnen Tagen monatlich gefastet wird, bis hin zum mehrtägigen Fasten ist alles dabei. Mediziner der Buchinger Wilhelmi Klinik und der Universitätsklinik Charité haben nun die bisher größte Studie zum Thema „Heilfasten“ durchgeführt und dabei festgestellt: Das Buchinger Heilfasten hat durchaus positive Effekte auf die Gesundheit. So verloren die Teilnehmer an Gewicht, da der Körper seine Energie aus den vorhandenen Fettreserven zieht. Weiterhin verbesserten sich die Cholesterin- bzw. Blutfettwerte. Doch nicht nur das: Auch der Blutdruck und die Blutzuckerwerte profitieren vom Buchinger Heilfasten, sodass es sich sehr dazu eignet, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Außerdem konnte in der Studie bei einem Großteil der von einer Arthritis oder der Fettleber Betroffenen beobachtet werden, dass sich die Symptome verbesserten.

# Blähungen – harmlose Luft im Bauch oder Grund zur Sorge?

Wenn Sie unter zu viel Luft im Bauch leiden, ist dies in vielen Fällen die Folge eines übermäßigen Verzehrs bestimmter Nahrungsmittel. Gleichwohl sind Blähungen nicht immer harmlos. Vielmehr können sie auch auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen. Im Allgemeinen lassen sich die Ursachen jedoch schnell herausfinden – und mit entsprechenden Maßnahmen wirkungsvoll bekämpfen.



Leibschmerzen, ein aufgetriebener Bauch und Völlegefühl – mit Blähungen hatte vermutlich jeder schon einmal zu kämpfen. Ernährungstherapeuten schätzen, dass bis zu 20 Prozent der Bevölkerung regelmäßig von derartigen Problemen des Verdauungsapparates heimgesucht werden. Sei es durch eine zu üppige Mahlzeit, den übermäßigen Verzehr bestimmter Früchte oder nach dem Genuss eines sprudelnden Getränks – oft ist zu viel Luft im Bauch die Folge falscher Ernährung. So stehen nicht nur zahlreiche Gemüsesorten, sondern auch kohlenhydrathaltige Lebensmittel und Fast Food im Verdacht, als blähungsverursachend zu gelten. Dies gilt in erster Linie dann, wenn diese Speisen in großen Mengen gegessen werden. Der Konsum von zu viel Alkohol gilt ebenfalls als Grund für derartige Verdauungsprobleme. Wissenschaftler des Instituts für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena haben unlängst zudem darauf hingewiesen, dass auch ein ungewohnt hoher Ballaststoffverzehr zu schmerzhaften Blähungen und zu Verstopfung führen kann.

#### **Ungünstige Gärungsprozesse sorgen für Blähungen**

In den letzten Jahren ist zunehmend der Verdacht geäußert worden, dass die Reihenfolge der bei einer Mahlzeit zu sich genommenen Lebensmittel Einfluss auf die Verdauung haben könnte. So sei die übliche Form Vorsuppe – Hauptgang – Dessert maßgeblich für die Entstehung von Blähungen verantwortlich. Dies gelte vor allem dann, wenn es Obst als Nachtisch gäbe. Der Grund hierfür sei in den unterschiedlichen Verdauungszeiten der einzelnen Nahrungsmittel zu suchen. Während Speisen mit hohem Wassergehalt recht schnell verdaut werden, brauchen fett-, eiweiß- sowie kohlenhydrathaltige Lebensmittel hierfür wesentlich länger. Die Folge ist ein ungünstiger Gärungsprozess: Es kommt im Speisebrei bereits vor dem Erreichen des Darms zu Fäulnis – und damit zu verstärkter Luft. Forscher des Weill Cornell Medical College in New York haben in diesem Zusammenhang sogar festgestellt, dass die Reihenfolge verzehrter Lebensmittel auch Einfluss auf den Anstieg des Blutzuckerspiegels hat.

#### **Vorsicht bei bestimmten Symptomen**

Auch wenn Blähungen meist harmlose Ursachen haben, können sie manchmal Anzeichen für eine ernsthafte Erkrankung sein. Insbesondere dann, wenn die Blähungsprobleme mit plötzlich veränderten Stuhleigenschaften wie z. B. ständigen Durchfällen einhergehen oder ein Gewichtsverlust bemerkt wird, sollten Betroffene aufmerksam sein. Derartige Alarmsignale sind in jedem Fall ein Grund, zeitnah beim Arzt vorstellig zu werden, um den Ursachen auf die Spur zu kommen. Auch wenn hierzu möglicherweise einige Untersuchungen notwendig sein werden, sollten Sie das Auftreten der genannten Symptome in Verbindung mit Ihren Blähungen also unbedingt abklären lassen.

#### **Reizdarm kann für zu viel Luft im Bauch verantwortlich sein**

Um herauszufinden, ob den Verdauungsbeschwerden und Blähungen eine organische Ursache zugrunde liegt, sind in aller Regel schmerzfreie Untersuchungen bei einem Ma-

## BEI REIZDARM: GELSECTAN® SCHÜTZT & UNTERSTÜTZT.



Stock-Foto: Min Model gestell

„Ich muss nicht mehr  
an jedem Ort aus  
stille Örtchen denken.“



### GELSECTAN® WIRKT ZWEIFACH:

- ◆ **Schützt die angegriffene Darmwand durch einen Schutzfilm<sup>1,2</sup>**
- ◆ **Unterstützt den Aufbau wichtiger Bakterienstämme für eine gesunde Darmflora<sup>2,3</sup>**

1) L.Gnessi, V.Bacarea, M.Marusteri, et al., BMC Gastroenterology (2015) 15:153 2) E.Rey, B.Falcón, N.Piqué, FNM. Amsterdam, 2018 3) H.Eutamene, F.Placide, V.Tondereau, et al., Digestive Disease Week, Washington DC, 2018.

Gelsectan®, Medizinprodukt KL 11a, CE 0476. NOVENTURE, S.L., Calle Consejo de Ciento, 333, 08007 Barcelona, Spanien. Vertreiber Deutschland: Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland, Stand: Rev.04-2. Bitte lesen Sie aufmerksam die Gebrauchsanweisung.



gen-Darm-Spezialisten notwendig. Neben einer Laboranalyse des Blutes kann beispielsweise ein Atemtest den Nachweis liefern, dass man an einer Laktose- oder Fructoseintoleranz leidet. Manchmal sind auch eine Sonografie der Bauchspeicheldrüse sowie eine Magen- und Darmspiegelung notwendig. Nicht selten wird nach dem Abschluss derartiger Untersuchungen dann die Diagnose Reizdarmsyndrom gestellt. Mittlerweile leiden weltweit zwischen zwanzig bis dreißig Prozent der Bevölkerung unter diesem Phänomen, welches von Medizinern und Wissenschaftlern hinsichtlich seiner Ursachen bislang noch nicht vollständig verstanden wird. Die Erklärungsversuche reichen von psychischen Gründen über Nahrungsmittelunverträglichkeiten bis hin zu einer Dünndarmfehlbesiedelung mit bestimmten Bakterien. Auf jeden Fall gehören Blähungen zu den bekannten Symptomen eines Reizdarmes.

#### **Blähungen kommen manchmal nur vom vielen Liegen**

Doch nicht immer liegen Blähungen Erkrankungen oder Nahrungsmittel zugrunde: Manchmal können Blähungen bei längerer Bettlägerigkeit auftreten, ohne dass sie direkte Folge der vorliegenden Grunderkrankung (z. B. einer Grippe) sind. Als Ausdruck

der Regulationsstörung einer ansonsten normalen Verdauung treten sie hier aufgrund mangelnder Bewegung auf. Neben diesen Ursachen können auch bestimmte Medikamente, wie beispielsweise Antibiotika, für eine übermäßige Gasansammlung im Darm verantwortlich sein. Im Allgemeinen kann davon ausgegangen werden, dass sich solcherlei Formen einer schmerzhaften Luftansammlung mit dem Ende der Bettruhe bzw. der Medikamenteneinnahme von selbst wieder zurückbilden. Gleichwohl machen derartige Probleme den Betroffenen oft zusätzlich zu schaffen. Als mögliche Therapie kann hier eine Wärmflasche oft gute Dienste leisten.

#### **Auch eine mögliche Ursache: Verdauungsstörungen in der Schwangerschaft**

Bis zu 80 Prozent aller Frauen haben in der Schwangerschaft mit Verdauungsproblemen zu kämpfen. Verantwortlich dafür ist das Hormon Progesteron, welches den Darm träge macht. Dadurch kommt es zur Entstehung von übermäßigen Darmgasen. Oft machen sich derartige Erscheinungen bereits in der Frühschwangerschaft bemerkbar. Später dann – in den letzten Wochen vor der Geburt – kann auch das Baby im Bauch zu einem Hindernis für den Darm werden und blähungsähnliche Beschwerden hervor-

rufen. Als hilfreich erwiesen haben sich bei Blähungen in der Schwangerschaft Kräutertees wie Fenchel-, Anis- oder Pfefferminztee, ein warmes Bad und vor allem viel Ruhe und Entspannung. Schwangere sollten aufgetretene Verdauungsprobleme aber immer auch mit ihrem Gynäkologen besprechen.



### OFT HILFT ES SCHON, BESTIMMTE SPEISEN ZU MEIDEN – SO GEBEN SIE BLÄHUNGEN KEINE CHANCE

**Nahrungsmittelunverträglichkeit ausschließen.** Viele Menschen sind empfindlich gegenüber Produkten aus Kuhmilch oder Fruchtzucker. Neben Blähungen können dann auch Durchfall, Erbrechen und Übelkeit auftreten. Sollten Sie unter einer derartigen Symptomkombination leiden, empfiehlt es sich, einen Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten durchführen zu lassen.

**In Ruhe essen.** Da Blähungen nicht selten mit den Essgewohnheiten in Verbindung stehen, sollten Sie jede Mahlzeit ohne Stress einnehmen. Lassen Sie sich ausreichend Zeit und essen Sie möglichst ohne Unterbrechung. Kauen Sie gründlich und sprechen Sie während der Nahrungsaufnahme nicht. So vermeiden Sie, zwischen den Speisen Luft zu schlucken.

**Meiden Sie Hülsenfrüchte.** Hülsenfrüchte sind in vielen Fällen der Grund für vermehrte Luft im Bauch. Beobachten Sie also, wie empfindlich Ihr Körper auf bestimmte Gemüsesorten reagiert.

Vor allem Blumenkohl, Erbsen und Linsen, aber auch Gurken, Pfeffer und selbst Kürbisfrüchte können Verdauungsprobleme hervorrufen.

**Fettgehalt reduzieren.** Nicht selten sind gebratene Speisen, Eier, Kohlenhydrate, Butter und Pflanzenöle Auslöser von Blähungen. Leiden Sie unter Blähungen, so empfiehlt es sich, eine gewisse Zeit auf fettarme Ernährung zu setzen und zu analysieren, ob sich die Beschwerden bessern.

**Auf stille Getränke setzen.** Viele Menschen mögen kohlenensäurehaltige Getränke. Ob Cola, Limonade oder Mineralwasser mit Sprudel – das angenehme Prickeln im Gaumen ist sehr beliebt. Leider führen kohlenensäurehaltige Getränke dazu, dass viel Luft in Ihren Körper kommt, die wiederum Blähungen verursachen kann. Greifen Sie daher besser auf Alternativen wie Wasser mit Zitrone, Säfte oder Tee zurück.

# VSL#3<sup>®</sup> 450 Milliarden Bakterien für Sie im Einsatz



10 Beutel mit je 4,4 g  
Nettogewicht 44 g

**Gluten- und  
laktosefrei**

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

[www.vsl-3.de](http://www.vsl-3.de)

**FERRING**

ARZNEIMITTEL

VSL#3<sup>®</sup> ist ein eingetragenes Warenzeichen von:  
Actial Farmaceutica Srl

# Die Darmflora: ein ganz besonderes Mikrosystem



Auf den ersten Blick scheint der menschliche Darm recht einfach gebaut. Erst bei genauerem Hinsehen offenbart sich, dass der Darm Heimat eines erstaunlich komplexen Mikrosystems ist, das maßgeblich zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit beiträgt. Dieses wird als Darmflora, intestinale Mikroflora oder intestinales Mikrobiom bezeichnet.

Die Zahl der Mikroorganismen, aus denen sich dieses Ökosystem im Darm zusammensetzt, ist beeindruckend. Zwischen 10 und 100 Billionen leben im menschlichen Verdauungstrakt, die meisten im Dickdarm. Die Darmflora ist in ständigem Wandel begriffen. Alter, Lebensweise oder Krankheiten beeinflussen die Zusammensetzung der sensiblen Mikroflora. Es lohnt sich, auf die Darmgesundheit zu achten und die nützlichen Helfer im Mikrobiom bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Denn dies ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und einen leistungsfähigen Körper.

### **Von der Geburt bis ins hohe Alter – die Darmflora im Wandel**

Bei ihrer Geburt haben Menschen noch keine ausgeprägte Darmflora. Sie entwickelt sich erst im Laufe der ersten drei Lebensjahre. Die ersten Darmbakterien stammen aus dem Organismus der Mutter. Neuere Studien zeigen, dass die Art der Entbindung und der Geburtszeitpunkt die Bakterienzusammensetzung bei Neugeborenen beeinflussen. Die Ernährung in den Folgemonaten wirkt sich ebenfalls auf die Zusammensetzung der Mikroorganismen aus. Individuelle Unterschiede lassen sich auch bei Heranwachsenden und Erwachsenen feststellen. Erbgut, Lebensweise, Ernährung und Krankheiten spielen eine Rolle. Mit fortschreitendem Alter nimmt bei vielen Menschen aufgrund einseitiger Ernährung und geringerer Aktivität die Artenvielfalt der Darmmikroben ab.

### **Nützliche Mikroorganismen für eine gesunde Verdauung und leistungsfähige Immunabwehr**

Eine gesunde Darmflora trägt erheblich zum Wohlbefinden bei. Sie unterstützt die Darmtätigkeit und den reibungslosen Ablauf der Verdauung. Die Bakterien spalten schwer verdauliche Nahrung durch Enzyme. Sie stellen dem Körper lebenswichtige Nährstoffe und Vitamine zur Verfügung. Weitere Aufgaben sind die Gesunderhaltung des Darms sowie die Abwehr von Krankheitserregern. Wenn nützliche Mikroorganismen die Darmwände besiedeln, verhindern sie dadurch die Ausbreitung von schädlichen Erregern. Darmbakterien übernehmen zudem wichtige Funktionen bei der Aktivierung und dem Training des Immunsystems. Sie sorgen dafür, dass schädliche Erreger erkannt werden, und verhindern, dass es zu überschießenden Immunreaktionen kommt.

### **Die gesunde Darmflora: Merkmale und schädliche Einflüsse**

Eine gesunde Mikroflora im Darm zeichnet sich durch eine reiche Artenvielfalt aus. Die Balance in dem fein abgestimmten Mikrosystem ist wichtig. Denn wenn Bakterien einer Art überhandnehmen und andere fehlen, kann es zu gesundheitlichen Störungen kommen. Bei gesunden Menschen überwiegen die nützlichen Arten. Sie übernehmen lebenswichtige Funktionen, die den Körper gesund halten. Eine geschwächte Darmflora weist dagegen eine geringere Artenvielfalt

auf. Die Anzahl der nützlichen Bakterienstämme nimmt ab. Schädliche Stoffwechselprodukte der Mikroorganismen belasten das empfindliche Mikrosystem.

Das Gleichgewicht im Darm wird durch unterschiedliche Faktoren gestört. Stress, Alkohol und eine einseitige Ernährungsweise schwächen die nützlichen Mikroben im Darm. Bestimmte Medikamente, insbesondere Antibiotika und Hormonpräparate wie die Pille, greifen in das Gleichgewicht der Mikroflora ein. Aus diesem Grund kann nach einer Therapie mit Antibiotika eine Darmsanierung erforderlich sein, damit sich die Darmflora wieder erholt.

### **Gesundheitsprobleme durch eine geschwächte Darmflora**

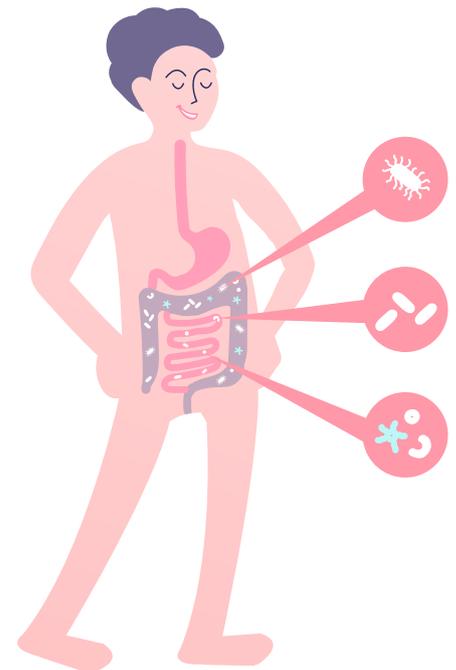
Ein gestörtes Gleichgewicht der Mikroflora wird mit unterschiedlichen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Regelmäßige Blähungen, Durchfälle oder Verstopfungen können auf Probleme der Darmflora hinweisen. Pilzinfektionen – insbesondere durch Hefepilze – sind ein weiterer Indikator. Hautprobleme wie Ekzeme oder Akne treten verstärkt auf. Daneben kann es vermehrt zu Erkältungen und Infekten kommen, da die Mikroorganismen für die Immunabwehr wichtig sind. Wissenschaftliche Untersuchungen sehen Zusammenhänge zwischen einem Ungleichgewicht des Mikrobioms im Darm und einer verstärkten Allergieneigung. Entzündliche Darmerkrankungen, Tumorerkrankungen und Stoffwechselstörungen im gesamten Organismus zählen zu den schwersten Folgen langfristiger Darmstörungen.

### **Ernährungstipps für einen gesunden Darm**

Um Ihre Darmflora gesund und aktiv zu halten, können Sie selbst viel tun. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen Vital- und Nährstoffen unterstützt die Darmgesundheit. Die Mikroorganismen werden auf diese Weise mit allem versorgt, was sie benötigen. Ein Zuviel an raffiniertem Zucker, Weißmehl, Fetten und Alkohol wirkt sich dagegen nachteilig aus. Regelmäßiges Trinken sorgt dafür, dass der Körper die Wassermenge erhält, die er für alle Funktionen benötigt. Wasser und ungesüßte Tees eignen sich am besten zur Deckung des Flüssigkeitsbedarfs.

Probiotika und Präbiotika unterstützen die Darmfunktionen. Sie sollten jedoch nicht

im Übermaß verzehrt werden. Probiotische Lebensmittel enthalten Mikroorganismen, die im Darm eine positive Wirkung entfalten. Häufig handelt es sich um Milchsäurebakterien. Joghurt oder Sauerkraut sind aufgrund ihrer Herstellungsweise natürliche Quellen für diese Bakterienarten. Präbiotika gehören zu den Ballaststoffen und dienen den nützlichen Milchsäurebakterien als Nahrungsquelle.



### **Ausgeglichen und aktiv – Bewegung und Entspannung helfen der Darmflora**

Das komplexe Mikrosystem im Darm lässt sich nicht nur durch die Ernährung unterstützen, sondern ebenfalls durch eine bewusste Lebensweise. Körperliche Aktivitäten sollten sich mit Regenerations- und Entspannungsphasen abwechseln. Amerikanische Forscher haben positive Veränderungen der Darmflora nach sportlicher Aktivität nachgewiesen. Dieser Effekt ist bereits mit einem mäßigen, aber regelmäßigen Training zu erreichen. Ebenso wichtig ist Entspannung, denn zu viel Stress wirkt sich nachteilig auf die Darmflora aus. Die Mikroorganismen reagieren empfindlich auf Stresshormone. Bewusster Stressabbau durch Entspannungsübungen, einen Spaziergang oder ein Hobby hilft dabei, dass sich die Darmflora wohlfühlt und effizient arbeiten kann.



# „Darmkrebs kann man verhindern!“

Darmkrebs ist in Deutschland eine der häufigsten Krebstodesursachen neben Brustkrebs bei Frauen und Prostatakrebs bei Männern. Dabei kann man durch schmerzfreie Vorsorgeuntersuchungen verhindern, an Darmkrebs zu erkranken. Im Interview mit *Bauchmoment* klärt Dr. med. Ulrich Tappe, Facharzt für Innere Medizin / Gastroenterologie, über die Krankheit und ihre Vorsorgeuntersuchungen auf.

**Bauchmoment:** Herr Dr. Tappe, jährlich sterben rund 26.000 Menschen an Darmkrebs. Was sind Ihrer Meinung nach die Gründe für diese hohe Zahl?

**Dr. Tappe:** Viele Menschen haben Angst vor der Vorsorgeuntersuchung und davor, die Diagnose Darmkrebs zu erhalten. Deshalb schieben viele das Thema vor sich her, bis es zu spät ist. Dabei ist die Angst unbegründet: Wird Darmkrebs frühzeitig erkannt, ist er zu nahezu 100 Prozent heilbar!

**Bauchmoment:** Wie kann die Zahl der Todesfälle an Darmkrebs reduziert werden?

**Dr. Tappe:** Der wichtigste Schritt ist sicherlich die Vorsorgeuntersuchung. So können die Vorstufen von Darmkrebs im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung entfernt und Darmkrebs vermieden werden. Die Vorsorgeuntersuchung ist in diesem Fall keine Früherkennung, wie es zum Beispiel beim Brustkrebs ist, sondern wirklich eine Möglichkeit, eine Erkrankung an Darmkrebs zu verhindern.



**Bauchmoment:** Welche Symptome treten bei einer Darmkrebserkrankung auf? Kann man sie selbst bemerken?

**Dr. Tappe:** Leider ist Darmkrebs häufig der stille Feind im Bauch, denn Symptome treten erst sehr spät und in fortgeschrittenen Erkrankungsstadien auf. Das können beispielsweise blutiger Stuhl oder krampfartige Schmerzen sein.

**Bauchmoment:** Wie läuft die Darmkrebsvorsorgeuntersuchung ab?

**Dr. Tappe:** Zunächst kann durch einen Stuhltest eine unkomplizierte Voruntersuchung durchgeführt werden. Ab dem 50. Lebensjahr wird dieser von der Krankenkasse erstattet. Eine weitere Maßnahme ist die Darmspiegelung. Mit einem Koloskop werden der End- und Dickdarm sowie das Ende des Dünndarms betrachtet. Eine Darmspiegelung kann ab dem 55. Lebensjahr durchgeführt werden und bei einem unauffälligen Ergebnis nach zehn Jahren wiederholt werden. Männer können diese Untersuchung ab Mitte dieses Jahres auch schon ab dem 50. Lebensjahr durchführen lassen, da hier eine höhere Gefährdung vorliegt. Werden Polypen, d.h. Krebsvorstufen gefunden, dann werden die Intervalle einer Darmspiegelung verkürzt.

**Bauchmoment:** Ist die Vorsorgeuntersuchung schmerzhaft?



## AKTION: VORSORGETERMIN

### DARMKREBSVORSORGE? NA KLAR, WIR TUN ES FÜR UNS!

Der direkte Weg zur  
Darmspiegelung.  
Für Frauen ab 55 und Männer  
ab 50 Jahren.

[WWW.DARMVORSORGE-JETZT.DE](http://WWW.DARMVORSORGE-JETZT.DE)



MAGEN-DARM-ÄRZTE



**LebensBlicke**

Stiftung Früherkennung Darmkrebs



**Dr. Tappe:** Heutzutage werden die meisten Darmspiegelungen in einem leichten Dämmer Schlaf durchgeführt, sodass der Patient in der Regel nichts von der Untersuchung mitbekommt. Und schon nach ca. zwanzig Minuten ist das Ganze vorbei. Gab es früher manchmal noch Koliken nach der Untersuchung, können durch den zunehmenden Einsatz von CO<sup>2</sup> auch diese verhindert werden. Es gibt also keinen Grund dafür, Angst vor der Untersuchung zu haben, die Leben retten kann.

**Bauchmoment:** Häufiger werden bei den Vorsorgeuntersuchungen Polypen entdeckt. Bedeutet das für Betroffene, dass sie Darmkrebs haben oder bekommen werden?

**Dr. Tappe:** Polypen sind in aller Regel noch kein Dickdarmkrebs, können sich aber dazu entwickeln. In vielen Fällen können Polypen allerdings bereits durch die Vorsorgeuntersuchung entfernt werden, was sehr wichtig ist, denn: Werden Polypen belassen, ist eine Veränderung der Gewebequalität im Laufe der Jahre zu erwarten. Aus den meisten Polypen würden sich dann im Verlauf von Monaten bis Jahren bösartige Tumoren entwickeln. Die Entfernung von Polypen ist somit essenziell, um das Darmkrebsrisiko zu senken.

**Bauchmoment:** Muss ein Patient sterben, wenn bei ihm Darmkrebs diagnostiziert wurde? Wie geht es nach der Diagnose weiter?

**Dr. Tappe:** Glücklicherweise sind früh diagnostizierte Tumoren heilbar; deshalb ist die Darmkrebsfrüherkennung ja so wichtig. Nur fortgeschrittene Tumoren, zum Beispiel Tumoren mit bereits vorhandenen Absiedelungen in der Leber oder Lunge, sind häufig nicht mehr heilbar. Aber auch hier bestehen Behandlungsoptionen, die das Leben verlängern und vor allem die Lebensqualität verbessern können.

**Bauchmoment:** Wann und wie regelmäßig sollte man zur Darmkrebsvorsorge gehen? Wem ist besonders dazu geraten?

**Dr. Tappe:** Männer ab 50 Jahren und Frauen ab 55 Jahren sollten immer eine Darmspiegelung durchführen lassen. Hierdurch werden die Menschen, welche ein erhöh-



Bild: privat

**Dr. med. Ulrich Tappe ist Facharzt für Innere Medizin / Gastroenterologie und Proktologe. Er ist Chefarzt der Abteilung Innere Med. II der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen und Inhaber der Gastropraxis an der St. Barbara-Klinik in Hamm. Dr. Tappe war nach Studium und Promotion an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn u.a. als Leitender Oberarzt an der Medizinischen Klinik – Gastroenterologie und Hepatologie – des Krankenhauses in Siegburg tätig. Mehr Infos unter: [www.gastro-praxis-hamm.de](http://www.gastro-praxis-hamm.de)**

tes Risiko haben, ein sporadisches Karzinom zu erleiden, mit einer 80-prozentigen Sicherheit herausgefiltert. Außerdem sollten sich Diabetiker untersuchen lassen und Menschen, die familiär vorbelastet sind.

**Bauchmoment:** Wann spricht man von einer familiären Vorbelastung?

**Dr. Tappe:** Wer in der Familie Darmkrebs-erkrankte kennt, sollte besonders aufmerksam sein, denn es gibt genetische Dispositionen der Erkrankung, die sich in manchen Familien häufen. Sollte in der Familie ein Verwandter ersten Grades vor dem 50. Lebensjahr von Darmkrebs betroffen gewesen sein, sollte unbedingt Rat bei einem Arzt eingeholt werden, wann und wie Vorsorgeuntersuchungen erfolgen sollten.

**Bauchmoment:** Was kann man selbst tun, um nicht an Darmkrebs zu erkranken?

**Dr. Tappe:** In erster Linie sollte man einen gesunden Lebensstil führen. Eine gesunde Ernährung, der Konsum von nur wenig rotem Fleisch und Alkohol, der Verzicht auf Nikotin, eine ballaststoffreiche Ernährung sowie ausreichend Bewegung können das Darmkrebsrisiko senken. Dennoch ersetzt all dies nicht die Vorsorgeuntersuchungen.

**Bauchmoment:** Sie sagten, viele Patienten haben Angst vor der Darmspiegelung. Gibt es auch andere Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge?

**Dr. Tappe:** Sollte man partout keine Darmspiegelung durchführen lassen wollen, so sollte zumindest ein Stuhltest durchgeführt werden. Ist der Befund hier positiv, muss im Anschluss jedoch trotzdem in jedem Fall eine Darmspiegelung erfolgen.

**Bauchmoment:** In Deutschland ist der März der Darmkrebsmonat. Was genau bedeutet das?

**Dr. Tappe:** Der Darmkrebsmonat März ist seit vielen Jahren der Monat, in dem die Medien sich mit dieser Krebserkrankung auseinandersetzen, um auf die Darmkrebsvorsorge aufmerksam zu machen. Er gründet auf das gemeinsame Bemühen der Felix Burda Stiftung und der Stiftung Lebensblicke e.V., welche sich zum Ziel gesetzt haben, diese Krankheit zu besiegen.

**Bauchmoment:** Herr Dr. Tappe, geben Sie uns einen Ausblick: Meinen Sie, dass wir den Darmkrebs in den nächsten 30 Jahren in Deutschland besiegt haben werden?

**Dr. Tappe:** Ob wir Darmkrebs besiegen können, kann ich nicht vorhersagen. Es gibt allerdings zahlreiche neue interessante Ansätze zur einfachen Früherkennung. Die Behandlungsmöglichkeiten nehmen von Jahr zu Jahr zu. Somit habe ich große Hoffnung, dass das Damoklesschwert Dickdarmkrebs in Zukunft weniger bedrohlich werden wird.

**Bauchmoment:** Vielen Dank für das Gespräch, Herr Dr. Tappe!





- ✓ 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.





# Gallenblase

## Kleines Organ mit großer Wirkung

„Da kommt einem ja die Galle hoch“ – fast jeder hat dieses Sprichwort schon einmal gehört. Umgangssprachlich bedeutet es, dass man sich vor etwas ekelt oder über etwas stark ärgert. Doch tut man der Galle damit unrecht, denn täglich bringt sie Höchstleistung für unsere Verdauung.

Pizza, Pommes und Spaghetti – jeden Tag sehen wir uns mit Lebensmitteln im Überfluss konfrontiert, die zwar sehr schmackhaft, aber alles andere als fettreduziert sind. Wir haben heute die Möglichkeit, überall alles das zu essen, was wir wollen. Dass es dem Körper nach der kleinen Völlerei auch wirklich gut geht, ist ein nicht unerheblicher Erfolg der Gallenblase, die umgangssprachlich häufig Galle genannt wird.

Denn die Fette aus den Speisen, die der Mensch zu sich nimmt, wollen auch verarbeitet werden. Und das ist gar nicht so einfach. Tatsächlich hat der Körper daran ganz schön zu knabbern und greift nur zu gerne auf die Hilfe der Gallenblase zurück. Diese liegt unter der Leber und ist nur knapp acht Zentimeter groß. Ihr Geheimnis: die Gallensäure, die von der Leber produziert und in der Gallenblase gespeichert wird. Sie unterstützt den Körper bei der Verdauung von Fett, indem sie sich mit den nicht wasserlöslichen Bestandteilen der Nahrung zusammensetzt und diese zersetzt.

### GALLE TRANSPORTIERT WASSERUNLÖSLICHE STOFFE DURCH DEN KÖRPER

Wie das geht? Gemeinsam mit den nicht wasserlöslichen Fetten, den Vitaminen und dem Cholesterin bildet die Galle Mizellen. Die kleinen Molekülkomplexe sind echte Alleskönner und transportieren die Stoffe durch das Blut in den Verdauungstrakt. Aber das ist längst nicht alles. Auch Medikamente werden mithilfe der Galle verarbeitet und schließlich in den Verdauungstrakt übertragen und dort ausgeschieden. Und als wäre das noch nicht genug, hilft die Gallensäure auch gleich noch dabei, Bakterien abzutöten, die nichts im Körper verloren haben.



### ÜBRIGENS:

Ab und an macht die Gallenblase der Auster Konkurrenz – allerdings nicht im positiven Sinne. Wenn sich die Flüssigkeit der Gallenblase verfestigt, entstehen in dem rund acht Zentimeter langen Organ Gallensteine. Betroffen ist hiervon ca. jeder sechste Deutsche. Besonders häufig entstehen die Cholesterinsteine. Sie haben eine gelbe Färbung und setzen sich zu mindestens 70 Prozent aus dem bekannten Cholesterin zusammen. Sie können Beschwerden wie Schmerzen im Oberbauch, in der rechten Schulter und im Rücken verursachen, müssen das aber nicht. Ist eine Entfernung notwendig, dürfen die Steinchen teilweise sogar mit nach Hause genommen werden.



### Grüner Name

Die Galle wurde nach ihrer Farbe benannt: Der Begriff „Galle“ leitet sich von der indogermanischen Wurzel „ghel“ ab, was grün bedeutet. Im Griechischen entwickelte sich der Begriff „ghel“ später zu „cholé“ (Galle).



### Ohne Blase, ohne Fett

Die Gallenblase gehört zu den Organen im Körper, die zum Leben nicht unbedingt notwendig sind. Allerdings sollte man ohne Gallenblase auf das Schlemmen von fetthaltigen Speisen verzichten.



### Obstförmiges Organ

Die Gallenblase hat bei einem erwachsenen Menschen eine Größe von rund acht Zentimetern und die Form einer Birne.



### Gelbsucht

Viele Menschen denken bei einer Gelbsucht nicht unbedingt an die Galle. Sie kann jedoch der Auslöser sein. Befinden sich Steine in den Gallenwegen, kann ein Galleaufstau entstehen und die Gelbsucht auslösen.



### Notwendige Flüssigkeit

Die Gallenblase benötigt zwei Liter Flüssigkeit täglich – aus gutem Grund: So bleibt die Gallenflüssigkeit dünn und die Bildung von Gallensteinen wird verhindert.



### Kleines Volumenwunder

Auch wenn die Gallenblase eher klein ist, kann sie dennoch ein Volumen von bis zu sechzig Millilitern erreichen.

# SCHON GEWUSST?

Sechs spannende Fakten über die Galle,  
die garantiert überraschen





# Glutenunverträglichkeit:

## Wenn Getreide zum Feind wird ...

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 an 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, die 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 an 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 – irrtümlich

cherweise 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 psychi-

sche 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.



## 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 Onlinepräsenz <https://www.dzg-online.de> Sie sich umfassend informieren können. Dort finden Sie auch Literaturhinweise zum Thema „Glutenunverträglichkeit“.

### GLEICHGESINNTE TREFFEN

Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die Erfahrung im Umgang mit der Krankheit haben – Menschen, die entweder selber an 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 infrage. Diese müssen aus den Vorratschränken 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 infrage. Selbst in einigen Medikamenten finden 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 durch eine spezielle 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 sowie 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 wieder entdecken. 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.



**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 Magen- und Dünndarmspiegelung 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 sich 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 Dünndarmbiopsie 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.



**Chronisch  
up2date**

**Online-Seminar  
#TrotzCED**

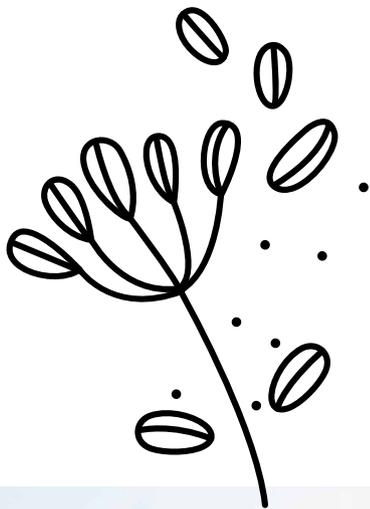
Erfahrene Experten und Betroffene geben praktische Tipps für den Alltag mit **Morbus Crohn** und **Colitis ulcerosa**.

**Hier  
anmelden**

**www.chronisch-up2date.de**

informativ • interaktiv • anonym • live • direkte Beantwortung deiner Fragen





# Genießen statt niesen

Heuschnupfen und Allergien im Frühling



**Kaum ist der Winter vorüber und die Nase endlich frei, können rund 30 Prozent der Deutschen trotzdem nicht wieder durchatmen: Schon ab Februar sorgt Heuschnupfen bzw. die allergische Rhinitis erneut für laufende Nasen, tränende Augen und eine erschwerte Atmung. Hier erfahren Sie, wie man beschwerdefrei in den Frühling starten kann.**



Quelle: medicalpress

### COME FLY WITH ME!

Die allergische Rhinitis ist eine saisonale Erkrankung, die durch bestimmte Allergene ausgelöst wird und zu einer jahreszeitlich oder ganzjährig auftretenden Entzündung der Schleimhäute führt. Während im Frühjahr überwiegend Blüten-, Baum- und Gräserpollen für laufende Nasen und gerötete Augen sorgen, reagieren viele Menschen das gesamte Jahr über allergisch auf Hausstaubmilben oder Tierhaare. Dabei setzt der Pollenflug klimabedingt mit jedem Jahr früher ein und dauert länger an. Bei idealen Wetterbedingungen können Pollen über 200 km weit getragen werden!

### ALLES LÄUFT!

Als Ursache gilt die übersteigerte Reaktion des Immunsystems auf Fremdstoffe. Sowohl Genetik als auch Exposition gegenüber Allergenen prädisponieren einen Heuschnupfen. So sind Personen, in deren Familien Asthma und Allergien auftreten, häufiger von der allergischen Rhinitis betroffen. Der Mechanismus des Auftretens von Heuschnupfen ist relativ unkompliziert: Sobald der Körper in Kontakt mit Allergenen kommt, werden die Mastzellen aktiviert und die Freisetzung von Histamin beginnt. Histamin ist ein Naturstoff, der im menschlichen Körper als Gewebshormon und Neurotransmitter wirkt und eine zentrale Rolle bei allergischen Reaktionen und der Abwehr körperfremder Stoffe spielt. Er bewirkt u. a. das Anschwellen der Nasenschleimhaut und regt die Drüsentätigkeit an. Die Folge: Die Nase läuft.

### HEUSCHNUPFEN UND ALKOHOL

Ob der Cocktail am Abend, der Wein zum Abendessen oder das beliebte Feierabend-

bier: Alkohol ist ein fester Bestandteil unserer Alltagskultur. Jeder Deutsche trinkt im Durchschnitt etwa 9,6 Liter reinen Alkohol pro Jahr - das entspricht ungefähr einer Menge einer Badewanne voll alkoholischer Getränke. Und obwohl sich Alkohol vielfach auf den Körper auswirken kann, so bringen ihn vermutlich nur die wenigsten mit einem Heuschnupfen in Zusammenhang. Tatsächlich kann aber Alkohol - oder vielmehr das darin enthaltene Histamin - die Symptome eines Heuschnupfens verschlimmern. Nicht nur haben bestimmte Spirituosen einen sehr hohen Histamingehalt - Alkohol fördert auch die Freisetzung körpereigenen Histamins. Studien haben gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von Wein das Allergierisiko erhöhen kann.

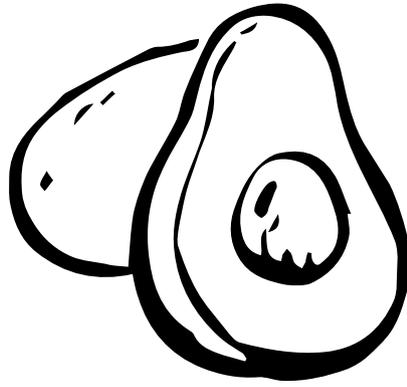
### MIT SMOOTHIES GEGEN HEUSCHNUPFEN?

Laut der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) war die Belastung durch Birkenpollen im vergangenen Jahr besonders hoch. Ob in diesem Jahr mit einer niedrigeren Belastung zu rechnen ist, ist fraglich. Doch während viele Patienten in solchen Fällen auf Antihistaminika, Nasensprays und die Behandlung mit Kortison bauen, haben spitzfindige englische Saftbarbetreiber womöglich einen völlig neuen Behandlungsansatz entdeckt: The Juice People im britischen Covent Garden haben einen Smoothie entwickelt, der reich an Antihistaminika und entzündungshemmenden Inhaltsstoffen wie Ananas, Ingwer, Apfel und Zitrone ist. Ganz einfach lässt sich dieser aber auch selbst zubereiten. Um von seinen symptomentlastenden Eigenschaften zu profitieren, sollte man jeden Morgen ein Glas zu sich nehmen. Die Kombination von Ananas, Apfel und Zitrone sorgt für einen richtigen Vitamin-C-Kick. Dieses ist als Antioxidans in der Lage, überflüssiges Histamin teilweise zu binden und zu ungefährlichen Säuren umzubauen.

Zudem hilft das in der Ananas enthaltene Enzym Bromelain, die Schleimproduktion zu reduzieren. Studien legen außerdem nahe, dass Quercetin in Äpfeln immunmodulatorische, antiallergische und entzündungshemmende Eigenschaften hat. Na dann - Prost auf die Gesundheit!







# Superfood *mit* Superkräften

## Avocados und ihre unglaublichen Fähigkeiten

Noch vor wenigen Jahren war sie ein absoluter Exot auf dem Speiseplan. Inzwischen hat sich die Avocado zum Superfood entwickelt, das immer mehr Menschen täglich verzehren. Und sie tun gut daran, denn die birnenförmige Beerenfrucht steckt voller gesunder Inhaltsstoffe. Was sie bewirken und inwiefern Sie vom regelmäßigen Avocadoverzehr profitieren können, verraten wir Ihnen hier.

### BALLASTSTOFFE MACHEN SATT

Eine einzige Avocado liefert Ihrem Körper so viele Ballaststoffe, dass rund ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs gedeckt ist. Das daraus resultierende Sättigungsgefühl hält deutlich länger an als bei anderen Nahrungsmitteln – und bewahrt Sie damit vor den gefürchteten Heißhungerattacken.



### CREMIGE KONSISTENZ ERSETZT BUTTER

Das streichfähige Fleisch der grünen Früchte ist ein höchst interessanter Buttersersatz. Es besitzt die gleichen Eigenschaften wie das Milchprodukt, hat aber deutlich weniger Kalorien.

Der kernig-nussige Avocadoeschmack ist lediglich bei purem Genuss präsent; in Backwaren wie Kuchen oder Keksen verflüchtigt er sich.

### LIPASE HÄLT SCHLANK

Obwohl Avocados als besonders fettthaltige Früchte gelten, machen sie nicht dick. Im Gegenteil: Das ebenfalls enthaltene Enzym Lipase hindert Ihren Körper daran, das Fett einzulagern, und beschleunigt zugleich den Abbau bestehender Fette.





### AVOCADOS SCHÜTZEN DAS HERZ

Und das gleich doppelt: Zum einen senken sie den LDL-Cholesterinspiegel, der auf erhöhtem Niveau Herzerkrankungen und Schlaganfälle begünstigt. Zum anderen minimieren sie das Risiko von Gefäßverkalkungen, die ihrerseits ebenfalls Herzerkrankungen auslösen können.

### ANTIOXIDANTIEN MINDERN DAS RISIKO VON KREBSERKRANKUNGEN

Hierbei sticht vor allem Glutathion heraus. Laut einer US-amerikanischen Studie hilft es besonders gut gegen die Gefahr von Mund- und Rachenkrebs. Um in den Genuss dieser Schutzfunktion zu kommen, müssen Sie das Superfood zwingend roh verzehren, denn Erhitzen mindert den Glutathiongehalt. Zitronensaft hingegen unterstützt die Aufnahme, sodass Sie Gerichten wie Avocado-creme stets ein paar Tropfen zusetzen sollten.

### LUTEIN UND ZEAXANTHIN SCHÜTZEN DIE NETZHAUT

Avocados enthalten die gleichen guten Pflanzenwirkstoffe wie Karotten – und werden deren gutem Ruf gerecht. Lutein und Zeaxanthin sind ein naturgegebener Schutz für Ihre Netzhaut und können Ihre Augen vor typischen Alterserkrankungen schützen.

### VITAMINE STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM

Ein Großteil der Immunabwehr ist im Magen-Darm-Trakt verankert. Hier leben Bakterien, die sich über eine Zuwendung in Form geeigneter Nahrungsmittel freuen. Die Avocado gehört definitiv dazu: Sie enthält viele wichtige Vitalstoffe wie die Vitamine A, D, E und K und stärkt somit das Immunsystem.



### OMEGA-3-FETTSÄUREN NÄHREN DAS GEHIRN

Für Erwachsene sind Avocados buchstäbliches Hirnfutter. Sie liefern dem Organismus wertvolle Omega-3-Fettsäuren und Vitamin-E-Nährstoffe, die Studien zufolge das Konzentrationsvermögen erhöhen und Alzheimer-Erkrankungen vorbeugen können. Superfood in Reinform!



### VITAMINE UND MINERALSTOFFE FÖRDERN DIE BABYENTWICKLUNG

Schwangere profitieren auf ganz besondere Weise von dem Superfood. Mit einer einzigen Avocado nehmen sie alles auf, was ihr Kind für eine optimale Entwicklung braucht.

Neben einer Extraportion Eisen enthält die grüne Frucht Kalium und babywichtige Folsäure. Sie unterstützt die Bildung von Gehirn- und Nervenzellen und verhindert zudem die Ausbildung eines offenen Rückens.

### DAS BESTE STECKT IM DETAIL

Nicht nur das Fleisch der Fettfrüchte liefert ein Potpourri wertvoller Inhaltsstoffe. Der Avocadokern enthält mehr Antioxidantien, Fettsäuren, Nährstoffe und Vitamine als viele andere Obst- und Gemüsesorten. Darüber hinaus stecken in ihm mehr Ballaststoffe als zum Beispiel in Haferflocken. An dieses Superfood heranzukommen, ist gar nicht so schwer, denn der Kern einer Avocado ist relativ weich. Sie können ihn problemlos zerschneiden und in den Mixer geben – etwa um ihn zusammen mit dem Fruchtfleisch und weiteren Zutaten zu einem leckeren grünen Smoothie zu verarbeiten.





# Achtsamkeit

## Für mehr Wohlbefinden in der Körpermitte

Achtsamkeit und Meditation – um diese zwei Begriffe ist man in den vergangenen Jahren kaum herumgekommen. Beide haben nachweislich einen signifikanten Einfluss auf das menschliche Wohlbefinden und die Gesundheit. Selbst Beschwerden in der Körpermitte können mithilfe dieser natürlichen Praktiken reduziert werden.

Schnellebig, hektisch, ständig erreichbar und immer auf dem Sprung. So in etwa beschreiben Gesellschaftswissenschaftler, Forscher und Psychologen den gegenwärtigen Alltag. Für Rast und Ruhe bleibt kaum noch Zeit, die Prioritäten werden verlagert. Der moderne Lebensstil hat spürbare Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit. Von Stress und Erschöpfung bis hin zu Depressionen und Burn-out ist alles dabei. Schon Kindergarten- und Schulkinder sind betroffen. Kurz-, mittel- und langfristig machen sich die Umstände auch körperlich bemerkbar. Immer häufiger ist die Körpermitte betroffen.

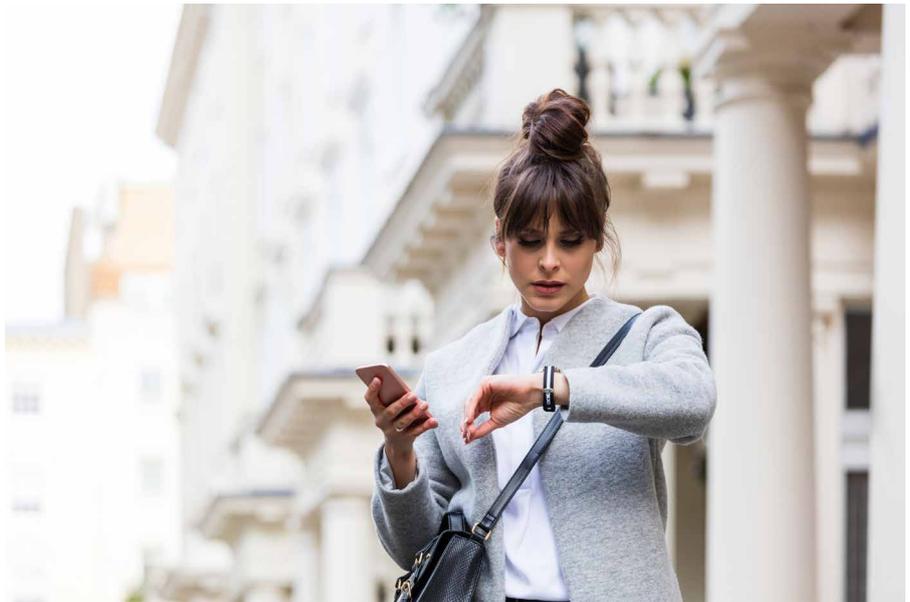
## WENN STRESS ZUR REBELLION IM MAGEN FÜHRT

Die Körpermitte ist eines der vielen wichtigen Zentren für die Gesundheit. Permanent muss der Magen-Darm-Trakt Großes leisten. Er arbeitet gegen Krankheitserreger und gegen die Folgen falscher Ernährung; hinzu kommen seelische Belastungen, die sich auf das Magen-Darm-System auswirken und es immer weiter herausfordern. Irgendwann gelangt dieses Zentrum an seine Grenzen.

Bei neurogastroenterologischer Betrachtung hat Stress einen signifikanten Einfluss auf das Magen- und Darmsystem. Nicht selten stellen sich Reizdarmsymptome ein, die von Krämpfen, Verstopfung, Blähungen und Durchfällen geprägt sind. Ärzte stehen in diesem Kontext vor einem Rätsel, lassen sich doch keine funktionellen Störungen finden. Entspannungsverfahren wie Achtsamkeit und Meditation können helfen, Stress zu reduzieren, das Wohlbefinden zu steigern und das Bauch-Hirn zu beruhigen.

## STUDIEN BELEGEN POSITIVE WIRKUNG VON ACHTSAMKEIT

Heutzutage haben Achtsamkeit und Meditation nur noch wenig mit Esoterik oder Religion zu tun. Prinzipiell gilt diese Methode der Entspannung als geistige Schulung. Ziel ist es, die eigenen Erfahrungen urteilsfrei im Hier und Jetzt wahrzunehmen. 1979 hat sich eine spezielle Methode der Achtsamkeitsmeditation entwickelt: die MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). MBSR-Begründer ist Prof. Jon Kabat-Zinn.

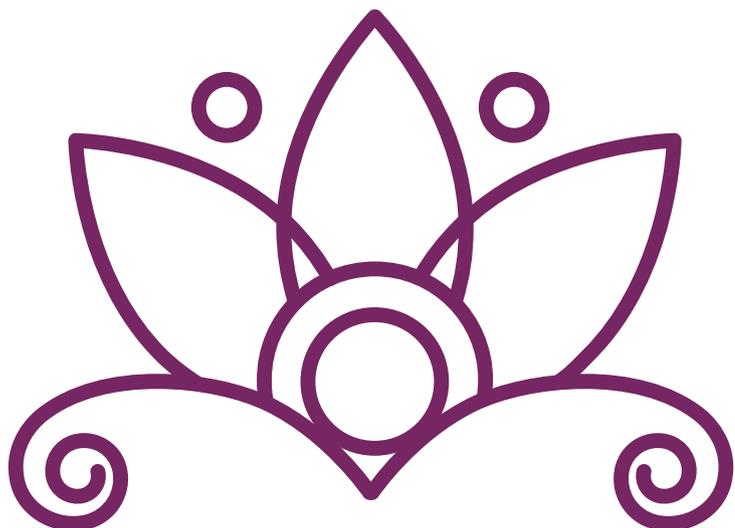


Innerhalb der letzten 30 Jahre wurde die Wirkung von MBSR in zahlreichen Studien untersucht. Eine Vielzahl positiver Veränderungen wurden auf psychischer und physischer Ebene festgestellt. Die Achtsamkeitsmeditation hat einen direkten Einfluss auf das Stressempfinden, die Wahrnehmung negativer Gefühle, die Konzentration und auf das körperliche Wohlbefinden. Selbst der Blutdruck lässt sich bei konsequenter Durchführung regulieren.

## ACHTSAMKEIT FÜR DIE KÖRPERMITTE

Achtsamkeit und Meditation können dem Körper helfen, Entspannung zu finden, zur Ruhe zu kommen und den Stress sprichwörtlich über Bord zu werfen. Daneben hilft Meditation, das eigene Ich kennenzulernen, um eventuell eigene Fehler oder Stressaus-

löser besser zu erkennen und zu verstehen. Warum bin ich heute so gestresst? Sind meine Ziele zu hochgesteckt? Stelle ich zu hohe Anforderungen an mich selbst? Sollte ich diese etwas herunterschrauben? So lassen sich möglicherweise neue Wege und Lösungsansätze finden. Das Ergebnis: Das Stressaufkommen wird reduziert und man hat das Gefühl, für Stresssituationen und negative Gefühle zukünftig besser gewappnet zu sein. So können bei regelmäßiger Praxis Magen-Darm-Symptome gelindert und im Idealfall zukünftig von vornherein vermieden werden.





## INTEGRIEREN SIE ACHTSAMKEIT IN IHREN ALLTAG

### **Der Start in den Tag**

Starten Sie den Tag nicht in Eile. Werden Sie langsam wach und beobachten Sie vielleicht sogar den Sonnenaufgang. Stehen Sie zehn Minuten früher auf und nehmen Sie sich die Zeit für sich selbst. Tun Sie, was Ihnen guttut, lesen Sie beispielsweise ein paar Seiten in einem Buch oder genießen Sie eine Tasse Tee. Auf diese Weise lässt sich Kraft für den Tag tanken.

### **Grenzen setzen**

Besonders wichtig und doch oft schwer umsetzbar: Lernen Sie, Nein zu sagen! Viele neigen dazu, sich unnötig Aufgaben aufzuhalsen, die eigentlich gar nicht im eigenen Bereich liegen. Sicher ist es nett, die Aufgabe eines Kollegen zu übernehmen und immer wieder Schichten zu tauschen. Aber werden selten bis nie Grenzen gesetzt, so werden Sie sich langfristig immer ausgelaugter fühlen.

### **Richtig atmen**

Eine besonders einfache und jederzeit umsetzbare Übung ist das achtsame Atmen. Sie ist vor allem für Anfänger geeignet und verhilft zu Ruhe und Gelassenheit. Weiterhin lässt sie den Stress abfallen. Sie kann im Liegen, im Sitzen oder im Stehen ausgeübt werden. Die Effektivität der Übung wird mit geschlossenen Augen gesteigert. Dabei muss lediglich der eigene Atem beobachtet werden. Alles andere gilt es abzuschalten. Beobachten Sie nur, wie Ihr Atem fließt, ohne ihn zu regulieren. Wie Sie atmen, ist egal. Ob schnell, langsam, flach oder tief. Die Beobachtung steht im Vordergrund.

### **Meditativer Spaziergang**

Eine weitere effektive und alltagstaugliche Übung ist die Gehmeditation. Hierbei geht es darum, den Fokus und die achtsame Wahrnehmung ausschließlich auf das Gehen zu legen. Alles andere, was drum herum stattfindet, sollte aus der Wahrnehmung verschwinden. Diese Übung lässt sich hervorragend mit einem entspannten Spaziergang durch den Wald oder den Park kombinieren.

### **Achtsames Essen**

Aufgrund von Stress und Hektik neigen wir dazu, unser Essen wortwörtlich zu verschlingen. Dadurch essen wir zwangsläufig mehr, als wir tatsächlich benötigen. Ein unangenehmes Völlegefühl stellt sich ein. Auch Blähungen, Verstopfung und weitere Reizdarmsymptome sind in diesem Kontext häufig. Achtsames Essen beginnt bei der Frage: Wann habe ich Hunger? Ziel ist es, wirklich nur dann zu essen, wenn ein Hungergefühl spürbar ist, und nicht aus gesellschaftlichen Gründen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil des achtsamen Essens ist die Lebensmittelauswahl. Zu guter Letzt geht es darum, langsam zu essen, um rechtzeitig das Sättigungsgefühl wahrzunehmen, sodass wir uns nicht überessen.

Anzeige

## Gut leben mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)

### TIPPS FÜR DEN ALLTAG AUF DER NEUEN WEBSITE VON HEXAL

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa begleiten Betroffene oft ein Leben lang. Doch die Erkrankung muss den Alltag nicht bestimmen.

Der Patient selbst, der betreuende Arzt und eine passende Therapie können die Symptome so weit reduzieren, dass man mit der Erkrankung gut leben kann, ohne dass der private und berufliche Alltag zu sehr beeinflusst wird. Mit kleinen Tipps kann jeder Einzelne den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen.

Da Morbus Crohn und Colitis ulcerosa bei jedem Patienten unterschiedlich verlaufen können, sind auch die Alltagssituationen und die Behandlung jedes Einzelnen individuell. Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist das richtige Arzneimittel. Die Frage, welcher Wirkmechanismus für Sie geeignet ist, kann der Facharzt am besten beantworten. Zur Therapie stehen ihm Steroide bzw. Kortikosteroide, Immunsuppressiva/Immunmodulatoren und Biologika/Biosimilars, die biologisch erzeugt werden, zur Verfügung.

Zusätzlich helfen kleine Alltagstipps dabei, besser mit der Erkrankung zu leben. So ist z.B. eine abwechslungs- und nährstoffreiche Ernährung von großem Vorteil. Probieren Sie einfach mal aus, was für Sie am besten ist, z. B. Porridge/Quinoa statt klassischem Müsli, saure statt süßer Sahne oder milde Schalotten statt Zwiebeln. Achten Sie auch darauf, dass Sie genug trinken. Ein gesunder Erwachsener benötigt 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Welche Trinkmenge für Sie persönlich geeignet ist, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Gut vertragen werden stilles Wasser, säurearme Säfte und ungezuckerte Kräutertees. Weniger empfehlenswert sind Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee.

Weitere Tipps und Hintergrundinformationen – auch zu den Erkrankungen, Ursachen und Symptomen – finden Sie unter <https://www.hexal.de/patienten/ratgeber/autoimmunerkrankungen>





# Fit ins Frühjahr

Was man gegen Frühjahrsmüdigkeit tun kann



Während die Natur voller Energie ins Frühjahr startet, leiden viele Menschen unter dem Phänomen Frühjahrsmüdigkeit – Experten schätzen, dass in Mitteleuropa jeder Zweite davon betroffen ist. Gerade in unseren Breiten, wo man im Sommer abends noch in der Sonne sitzt und die Winter dunkel und kalt sind, macht den Menschen die Umstellung von Winter auf Frühling besonders zu schaffen. Anstatt auf Hochtouren zu laufen, geraten Stoffwechsel und Hormonhaushalt erst einmal kräftig durcheinander. Zu den Symptomen gehören neben der Müdigkeit auch häufig Kreislaufbeschwerden, Wetterfühligkeit, Immunschwäche, Schlaflosigkeit oder Schwindel – vor allem bei älteren Personen und bei Frauen.



#### ***Cocooning ist jetzt nicht mehr angesagt ...***

Während man den Körper im Winter geschont und sich zu Hause eingemummelt hat, sollte man nun das Gegenteil tun: raus in die Natur und sich an der frischen Luft bewegen. Das regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem. Das Tageslicht begünstigt die Anpassung unseres Organismus an die helle, wärmere Jahreszeit.

Oft genügt schon ein Spaziergang während der Mittagspause, um die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin anzukurbeln. Denn sobald Tageslicht auf die Netzhaut des Auges fällt, schüttet die Hirnanhangdrüse den Wachmacher aus. Lassen Sie also die Sonnenbrille erst mal in der Tasche und genießen Sie die lang vermissten Sonnenstrahlen.

#### ***... aber Schlafen schon!***

Abends sollten Sie allerdings weiterhin nicht zu spät ins Bett gehen – denn Schlaf ist immer noch das beste Mittel gegen Müdigkeit. Sieben bis acht Stunden Minimum sollten es während des Jahreszeitenwechsels schon sein, damit sich Ihr Körper von den Strapazen des Tages regenerieren kann.

Wer tagsüber extrem unter Müdigkeit leidet, dem wird zu einem Mittagsschläfchen geraten. 20 bis 30 Minuten reichen dafür völlig aus. Andernfalls kommt man nämlich in die Tiefschlafphase und fühlt sich nach dem Aufstehen nur noch müder.

#### ***Wasser marsch!***

Wer trotz acht Stunden Schlaf morgens nicht in die Gänge kommt, dem seien kalt-warme Wechselduschen empfohlen bzw. kurze, kalte Kneippgüsse nach einer warmen Dusche. Dabei lässt man das kalte Wasser zuerst von unten über Füße und Beine laufen, anschließend über die Arme – und ganz Mutige brausen zum Abschluss auch noch den Rumpf von unten nach oben kalt ab. Auch regelmäßiges Saunieren kann helfen, den Körper fit für die Open-Air-Saison zu machen.

#### ***Holen Sie den Frühling ins Haus***

Tageslichtlampen können schon gegen Ende des Winters helfen, sich an die baldige Zeitumstellung zu gewöhnen. Um sich emotional auf das Frühjahr einzustellen, holen Sie sich doch einfach bunte Blumen ins Haus. Die sorgen für eine fröhliche Stimmung.

#### ***Mangelercheinungen ausgleichen***

Durch deftiges Essen und Bewegungsmangel im Winter leiden viele Menschen im Frühjahr unter Mineralien- und Vitaminmangel. Anhand eines Laborbefunds kann herausgefunden werden, ob z.B. Eisen oder Vitamin B im Keller sind und mit entsprechenden Präparaten ergänzt werden sollten.

Natürlich sollte jetzt auch die Nahrung wieder mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten. Leichte, obst- und gemüseriche Kost entlastet den Körper auch bei der Verdauung – ebenso wie ein proteinreiches Frühstück und regelmäßiges Trinken. Nun ist außerdem der beste Zeitpunkt für eine Basenkur oder eine naturheilkundliche Entgiftung von Leber und Nieren. Beides schenkt neue Energie und macht Sie fit fürs Frühjahr.

# Schlank am Schreibtisch

So einfach funktioniert  
Fitness im Büro



**Der moderne Alltag im Büro hat oft so seine Nebenwirkungen. Schmerzen im Nacken und Rücken, Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit und natürlich Übergewicht sind eine Folge davon, dass wir alle zu viel sitzen und uns zu wenig bewegen. Das Gegenmittel ist ganz einfach: Fitness und Bewegung – und das geht auch im Büro selber.**

#### *Sitzen ist wider unsere Natur*

In manchen Dingen ist der Unterschied zwischen Mensch und Tier gar nicht so groß, wie man immer meint. So ist unser Körper wie der eines Tieres aufgebaut, unsere Muskeln wollen gefördert und gefordert werden und unser Bewegungsapparat ist noch der unserer Vorfahren, ausgelegt auf Jagen und Sammeln und den Schutz der Sippe. Doch verbringen viele Menschen heute rund acht Stunden am Schreibtisch, um ihr Einkommen zu sichern. Aber das ist alles andere als gut für den Körper.

Halten wir den Blick lange gesenkt und die Lendenwirbelsäule eingerollt, führt dies zu Verspannungen in den Muskeln, erhöhter Müdigkeit, Angespanntheit, Kopfschmerzen und im schlimmsten Fall auch zu ernsthaften Problemen wie Bandscheibenvorfällen.

Auch Übergewicht kann die Folge von langem Sitzen und mangelnder Bewegung sein. Der Grund: Der menschliche Körper ist darauf aus, sich für den Notfall zu versorgen. Bewegt man sich also wenig und snackt im schlechten Fall auch noch häufiger nebenbei, so führt man dem Körper mehr Kalorien zu, als er verbrennt. Das Ergebnis: hartnäckige Fettpölsterchen auf den Hüften. Denn dass er aufgrund der vollen Regale im Supermarkt nicht für die akute Hungersnot vorsorgen muss, weiß unser Körper leider nicht.

Heil liegt im Ausgleich, den unser Körper in Form von (mindestens) Bewegung und (bestenfalls) Sport braucht. Doch was tun,

wenn man nach getaner Arbeit im Büro einfach zu müde ist, um noch das Fitnessstudio aufzusuchen? Ganz einfach: Schon mit kleinen Dingen kann man viel erreichen. Eine gesündere, leichtere Ernährung wie der Griff zum Salat und der Verzicht auf zuckrige Snacks und Chips führen bereits zu mehr Lebensqualität. Kleine, gute Vorsätze, wie die Treppe statt der Rolltreppe zu nehmen

oder in der Mittagspause in ein nahe gelegenes Café zu gehen, tun ihr Übriges. Wer nicht den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, sondern ab und an einmal aufsteht und den Kreislauf in Schwung bringt, hat schon viel getan. Auch gibt es einige einfache Übungen, die man ganz leicht im Büro durchführen kann. *Bauchmoment* hat die besten für Sie zusammengestellt.



## Office Workout – fünf Übungen zwischen Schreibtisch und Fiskus

### OBERSCHENKELSTRECKER

Diese Übung stärkt die Oberschenkel, die u.a. zu einer guten Durchblutung und Fettverbrennung beitragen. Das Gute an diesem Workout: Es lässt sich ganz einfach unter dem Schreibtisch durchführen. Einfach die Unterschenkel langsam heben, sodass sie eine gerade Verlängerung der Oberschenkel sind. Langsam absenken und wiederholen.

Gewicht ruht auf Fersen und Handflächen. Ist diese Übung zu schwierig, so hilft auch langes Halten der Anfangsposition.

### WALL SITS

Wall Sits sind echte Alleskönner: Sie trainieren die Oberschenkel-, Waden-, Bauch-, Hüft-, Brust- und Rückenmuskulatur. Bei dieser Übung darf gerne gesessen werden. Allerdings gibt es einen Haken: Der Stuhl fällt weg. Der Rücken lehnt gerade an der Wand, die Oberschenkel sind parallel zum Boden ausgerichtet, die Fersen direkt unter den Knien. Anfänger halten die Hände gesenkt neben der Hüfte, Fortgeschrittene strecken sie nach vorne und trainieren so die Schultern mit. Halten Sie die Position für dreißig Sekunden und wiederholen Sie anschließend die Übung.

### SUPERMAN

Der untere Rücken und das Gesäß leiden besonders unter langem Sitzen; deshalb ist es wichtig, genau diese Partie zu stärken. Bei dieser Übung ist die Grundposition flaches Liegen auf dem Bauch. Beine und Arme sind lang gestreckt. Schließlich werden Arme, Kopf und Brust gehoben. Die Position mehrere Sekunden lang halten; anschließend den Körper langsam wieder ablegen. Es gibt auch eine leichtere Variante: Hierfür die Arme nicht strecken, sondern entspannt anwinkeln; das reduziert den wirkenden Hebel.

### ERWEITERTES SCHULTERKREISEN

Die Schultern einzeln zu kreisen, ist eine beliebte Übung fürs Büro, die Verspannungen entgegenwirkt. Mit diesem Trick können Sie noch mehr aus der Übung herausholen und den Effekt verstärken: Nehmen Sie sich ein Objekt, das Sie gerade zur Hand haben; das kann ein Aktenordner ebenso wie ein Locher sein. Halten Sie es vor die Nase und führen Sie es anschließend um das linke Ohr, den Hinterkopf und das rechte Ohr, bevor Sie es wieder vor die Nase führen.

### DIPS

Diese Übung ist perfekt für alle, die schon in der Schule gern am Barren geturnt haben, und trainiert Arme, Trizeps sowie Schultern. Zunächst sollte der Bürostuhl arretiert werden. Die Handflächen werden auf der Sitzfläche mit den Fingern zu den Füßen positioniert, das Gesäß befindet sich leicht vor der Sitzfläche, die Beine sind gestreckt. Das



# Voll mein Typ – Pflege für jede Haut

An meine Haut lasse ich nur ... was ihr guttut! Aber im Laufe unseres Lebens kann sich der Hautzustand mehrmals verändern. Und das nicht nur mit den Jahren, sondern auch mit den Jahreszeiten. Damit wir dabei nicht buchstäblich alt aussehen – erklären wir mal eben schnell, wie wir unseren Hauttyp erstens richtig bestimmen und zweitens strahlend schön pflegen.

**Was glänzt denn da?****So kommt unreine Haut in Balance**

Bildet sich schon kurz nach dem Reinigen ein leichter Glanz auf Gesicht, Hals oder auch Dekolleté, zeigen sich im Bereich der T-Zone häufig Pickelchen und Mitesser und ist der Teint tendenziell großporig? Dann wird der Hauttyp als fettig bezeichnet. Das ist nicht so schlimm, wie es klingt, denn dieser Hauttyp altert langsamer, weil die Haut dank ihrer Lipide genügend Feuchtigkeit binden kann. Glänzen wollen wir natürlich trotzdem nicht und ein klarer, feinporiger Teint wäre ebenfalls schön.

Um die Talgproduktion zu regulieren, ist eine sanfte, aber gründliche Reinigung hier besonders wichtig. Ideal sind speziell auf diesen Hauttyp abgestimmte Produkte, gut zu erkennen an den Begriffen „nicht komedogen“ und „adstringierend“. Anschließend beseitigt ein mattierendes Mizellen-Gesichtswasser letzte Schmutz- und Talgrückstände und macht die Poren aufnahmefähiger für die darauffolgende Pflege. Die sollte am besten mit einer leichten Gelcreme oder Emulsion erfolgen. Gute Wirkstoffe sind hier beispielsweise beruhigendes Bisabolol und Panthenol sowie entzündungshemmende Pflanzenextrakte wie Eichenrinde, Hamamelis oder Süßholzwurzel. Ein leichter Salizylsäureanteil in der Pflege wirkt entzündungshemmend und löst Verhornungen. Ein regelmäßiges Peeling, etwa ein- bis zweimal pro Woche, sorgt dann noch dafür, dass die Poren nicht verstopfen.

**Trockenzonen? Das löscht den Hautdurst**

Gleich nach dem Waschen spannt, juckt oder schuppt die Haut? Dann ist sie ganz klar ein trockener Typ und benötigt entweder mehr Fett oder Feuchtigkeit. Vorteil: Über Pickelchen und große Poren müssen wir uns niemals ärgern, aber leider führt der Mangel an Lipiden und Feuchtigkeit vermehrt zu Fältchen. Was also tun? Am besten auf reichhaltigere Pflegeprodukte zurückgreifen. Die Haut freut sich hier über Pflanzenöle wie z. B. Macadamia-, Jojoba- und Nachtkerzensamenöl sowie Sheabutter. Ebenfalls gut, um die natürliche Hautbarriere zu stärken, sind Ceramide, die als Fettbausteine in der Hornschicht der

Haut die natürliche Schutzbarriere stärken, und der Harnstoff Urea, der Wasser in den oberen Hautschichten bindet, genauso wie die effektiven Durstlöscher Hyaluronsäure und Glycerin. Ganz wichtig bei trockener Haut: Den Teint schonend und nicht zu heiß reinigen und die Feuchtigkeit anschließend sanft mit dem Handtuch abtupfen, niemals rubbeln. Und Vieltrinken nicht vergessen, denn eine ausreichende Feuchtigkeitzufuhr von mindestens zwei Litern pro Tag ist nötig, um die Haut ausreichend mit Feuchtigkeit zu versorgen.

**Ein bisschen von allem?****So gleicht man Mischhaut aus**

Glänzt der Teint in der T-Zone fettig und ist auf Stirn und Wangen dagegen trocken, spricht man von Mischhaut. Und die verlangt etwas Fingerspitzengefühl. In der fettigen Region genügt ein leichtes Gel oder Serum, in den Trockenzonen der Wangen- und Augenpartie darf's dagegen ein bisschen mehr sein. Gut versorgt ist sie mit Pflegeprofis, die pflanzliche Öle, Urea oder Hyaluronsäure enthalten.

Zu viel Aufwand? Wer einen Allrounder sucht, greift am besten zu einer ausgleichenden Tagespflege, die nicht fettet, aber

viel Feuchtigkeit spendet. Das Zuckermolekül Cyclodextrin bindet z. B. überschüssiges Hautsebum und mattiert den Teint. Algenextrakte und grüner Tee wirken ausgleichend und verfeinern das Hautbild. Und wer sich dann noch ab und zu ein kleines Multi-Masking gönnt, z. B. mit Tonerde für die fettigen Partien und viel Feuchtigkeit für den Rest, wird mit einem strahlenden, ausgeglichenen Teint belohnt.

**Bloß nicht rot werden!****Schutzschild für Sensibelchen**

Ob Wind, Sonne, Stress, scharfes Essen oder bestimmte Inhaltsstoffe – wenn die Haut ein echter Softie ist, der schnell mit Rötungen, Juckreiz oder kleinen Pusteln überreagiert, wird es höchste Zeit für eine milde, pure Pflege. Die sollte möglichst wenige, beruhigende Inhaltsstoffe wie z. B. reizlindernde und entzündungshemmende Saponine und Flavonoide enthalten, die die Toleranzschwelle der Haut erhöhen, und auf Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, ätherische Öle sowie Alkohol verzichten. Reagiert die Haut sehr sonnenempfindlich, ist zusätzlich ein hoher Lichtschutz angesagt. Zur Reinigung empfehlen sich milde Wirkstoffe wie z. B. Hamamelis, Biokamille oder Süßholzwurzelextrakt.



# Schnell mal Kraft tanken!

Wellness an besonderen Orten genießen



Die Sauna versprüht einen beruhigenden Duft, das Wasser des Pools glitzert in der Sonne und Massagen verhelfen den angespannten Muskeln zu Entspannung – immer mehr Deutsche genießen Wellness-Auszeiten, um Kraft zu tanken und neue Motivation für die Bewältigung des Alltags zu finden. Doch es müssen nicht immer ein längerer Urlaub oder eine weite Reise notwendig sein, um in wunderschöner Ambiente zu entspannen.

# "BAUCHMOMENT" STELLT VIER BESONDERE WELLNESSOASEN IN DEUTSCHLAND VOR, DIE SICH FÜR EINEN KURZTRIP EIGNEN.

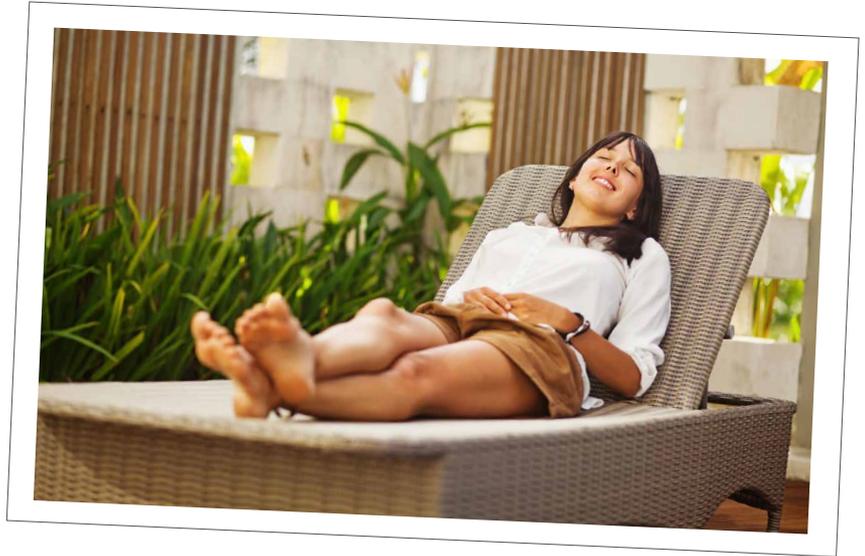
## TROPICAL ISLANDS RESORT, BERLIN

Tropical Islands liegt etwa 60 Kilometer südlich von Berlin und ist über die Autobahn aus allen Teilen Deutschlands sehr gut zu erreichen. Es ist das größte tropische Badeparadies in Europa. Tropical Islands entführt Sie an die Südsee, ohne dass Sie einen langen und teuren Flug buchen müssen. Es wurde in einer Halle geschaffen, die ursprünglich für die Entwicklung von Zeppelinen errichtet wurde. Allein das Bauwerk ist imposant und ermöglicht, das tropische Badeparadies in einem Korb unter einem riesigen Luftballon aus der Höhe zu erkunden. Übernachten kann man im Tropical Islands oder in einem der umliegenden Hotels. Auch Camping ist in unmittelbarer Nähe möglich.

Nach einem Bad in einem der riesigen Pools kann man in den Sommermonaten auf einer Liege im sonnigen Außenbereich Amazonas entspannen. Anschließend lohnt sich ein Spaziergang unter Palmen, bei dem man eine seltene Pflanzenwelt entdecken kann. Ein Highlight ist der riesige Saunabereich, der sich in einem Teil der Halle befindet.

Neben verschiedenen Saunen können Massagen gebucht und der Alltag komplett vergessen werden. Wirklich toll: Das Tropical Islands ist rund um die Uhr geöffnet. So können Sie vor der Nachtruhe noch eine Runde im Pool schwimmen oder den Tag schon frühmorgens mit einem Bad im Außenpool beginnen.

Mehr Infos: [www.tropical-islands.de](http://www.tropical-islands.de)



## KRISTALL KUR- UND GRADIER-THERME, BAD WILSNACK

Bad Wilsnack ist ein eher verschlafener Ort in der Prignitz im Norden Brandenburgs. Wer Ruhe und Entspannung sucht, ist hier an der richtigen Adresse: Wunderschöne Wälder und weite Felder laden zu langen Spaziergängen ein.



Am Ortseingang befindet sich die Kristall Kur- und Gradier-Therme, die ein eigenes Gradierwerk besitzt und Salzwasser aus natürlichen Quellen gewinnt. Hier kann man einen Tag oder ein Wochenende Wellness erleben und den Alltag komplett hinter sich lassen. Im Themenbereich entspannen Gäste in Solebecken, die sich in ihrer Temperatur und ihrem Salzgehalt unterscheiden. Eine besondere Attraktion ist der Salzsee, der mehr als 20 Prozent Sole hat und Besuchern im Innen- und Außenbereich die Möglichkeit gibt, auf dem Wasser zu liegen und das natürliche Salz auf ihre Haut einwirken zu lassen. Im großen Saunabereich kann man mehrmals täglich die Wirkung der Aufgüsse und des Einreibens von Salz auf die Haut genießen. Entspannung finden Gäste anschließend in einem der Ruheräume. Dort genießen sie das gute Gefühl, einen wichtigen Beitrag für ihre Gesundheit und ihre Seele geleistet zu haben.

Mehr Infos: [www.kristalltherme-bad-wilsnack.de](http://www.kristalltherme-bad-wilsnack.de)

## THERME ERDING, BAYERN

Die größte Therme der Welt ist die Therme Erding in Bayern. Sie verfügt über eigenes Thermalwasser und besitzt dafür eine staatliche Anerkennung. Das ganze Jahr über hat man die Möglichkeit, mit Gutscheinen oder vergünstigten Kombinationen aus Eintritt und Hotel die Therme kennenzulernen. Sie lockt mit Süddeuseeflair, kristallklarem Wasser, einem angenehmen Klima und leckeren Cocktails. Mit mehr als 1,7 Millionen Besuchern im Jahr (2016) erfreut sich die Therme weit über die Grenzen Deutschlands hinaus einer sehr großen Beliebtheit.

Doch keine Sorge: Trotz großem Andrang findet jeder Besucher in der 180.000 Quadratmeter großen Themenlandschaft seinen persönlichen Ruhebereich. Ganze dreißig Saunen und Dampfbäder, in denen man verschiedene, oftmals außergewöhnliche Aufgüsse erleben kann, laden zum angenehmen Schwitzen ein. Wer mehr Privatsphäre wünscht, kann eine eigene Lounge oder Suite mieten.

Und auch die Kleinen kommen nicht zu kurz: Im Erlebnisbad gibt es rund 27 Rutschen mit verschiedenen Schwierigkeitsleveln. Kulinarischen Genuss findet man in der Therme selbst sowie in den angrenzenden Hotels. Und nicht zuletzt lädt die umliegende Landschaft zu verschiedenen Aktivitäten ein, die die Möglichkeit bieten, den Alltag einmal komplett hinter sich zu lassen. So eignet sich die Umgebung hervorragend für Wanderungen oder lange Spaziergänge sowie Ausflüge mit dem Rad oder dem Mountainbike. Nach einem Besuch in der Therme Erding kehren Sie mit neuer Kraft nach Hause zurück und meistern Ihren Alltag mit neuem Elan.

Mehr Infos: [www.therme-erding.de](http://www.therme-erding.de)



## OSTSEE THERME, SCHARBEUTZ



Ein echtes Wohlfühlparadies ist die Ostsee Therme, die zwischen Scharbeutz und dem Timmendorfer Strand liegt. Auf 14.000 Quadratmetern können Besucher Abstand vom Alltag gewinnen, abschalten und relaxen.

Das absolute Highlight der Therme: Während man einen Saunagang oder ein entspanntes Bad genießt, hat man eine tolle Aussicht über den Ostseestrand. Weiterhin trumpft die Saunalandschaft mit wunderschönen, stilvollen Innen- und Außenbereichen sowie einem Salzwasserbecken auf. Action, Sport und Spaß finden Gäste in der Wassererlebniswelt: Hier laden Wildwasserkreisel, rasante Rutschen und eine angenehme Wassertemperatur zu Spiel und Spaß ein. Kulinarischen Genuss findet man im eigenen Restaurant Waves.

Nach dem Aufenthalt in der Therme ruft die klare Luft der See zu einem ausgiebigen Spaziergang – in der warmen Jahreszeit kann man natürlich auch ein Bad im salzigen und klaren Wasser der Ostsee genießen.

Wer nicht nur einen Tagesausflug nach Scharbeutz machen möchte, kann seine Nachtruhe im stilvollen Wellnesshotel Gran Belveder genießen, das direkt mit der Ostsee Therme verbunden ist.

Mehr Infos: [www.ostsee-therme.de](http://www.ostsee-therme.de)

# Frühlingshaft genießen – lecker-leichte Rezepte mit knackigem Gemüse

Die Sonne zeigt sich wieder häufiger, die Temperaturen werden milder, die Tage länger – endlich ist der Frühling wieder da! Und nach zwar leckeren, aber auch sehr deftigen Weihnachtsmahlzeiten freuen wir uns wieder über frische, leichte Gerichte auf unseren Tellern. *Bauchmoment* stellt frühlingshafte Rezepte mit viel Gemüse vor, die nicht nur lecker schmecken, sondern gleichzeitig unserer Körpermitte guttun.



## Rote-Bete-Carpaccio mit Blumenkohl, Ziegenkäse und Brombeeren

### Zutaten für 4 Personen

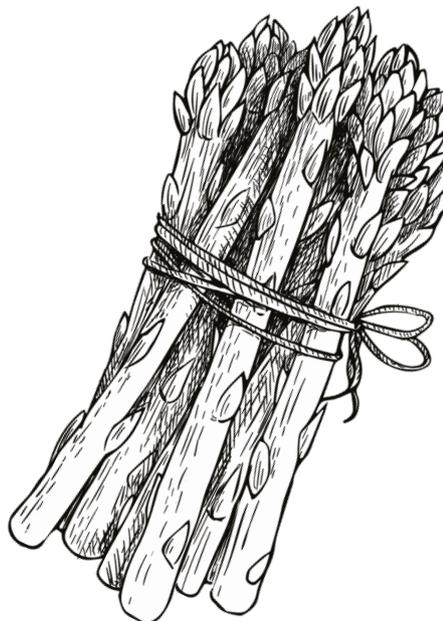
480 g TK-Blumenkohl (z.B. iglo Rahm-Gemüse Blumenkohl)  
 5 EL Rote-Bete-Saft  
 4 Knollen rote Bete mit Blättern  
 2 EL Himbeeressig  
 2 EL flüssiger Honig  
 Salz & Pfeffer  
 4 EL Olivenöl  
 125 g Brombeeren  
 1 rote Zwiebel  
 2 Rollen (à 150 g) Ziegenweichkäse

1. Blumenkohl unaufgetaut in einen Topf geben. 2 EL Rote-Bete-Saft hinzufügen, aufkochen und ca. 8 Minuten einköcheln lassen.
2. Rote-Bete-Blätter abzupfen, waschen und trocken tupfen. Rote-Bete-Knollen schälen und in feine Scheiben hobeln. Essig, Honig, Salz, Pfeffer und 3 EL Rote-Bete-Saft verrühren. Öl unterrühren. Rote-Bete-Scheiben und Vinaigrette mischen, ziehen lassen.
3. Brombeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
4. Ziegenkäse in feine Scheiben schneiden. Käsescheiben und marinierte Rote-Bete-Scheiben dachziegelartig auf Tellern anrichten. Blumenkohl, Brombeeren und Zwiebel darauf anrichten. Rote-Bete-Blätter darüberstreuen.

# Risotto mit grünem gebratenem Gemüse und Parmesanchips

## Zutaten für 4 Personen

75 g Parmesankäse  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 5 EL Butter (z.B. „Die Streichzarte“ ungesalzen von Weihenstephan)  
 200 g Risotto-Reis  
 200 ml Weißwein  
 ca. 750 ml Gemüsebrühe  
 1 kleiner Brokkoli (ca. 500 g)  
 300 g grüner Spargel  
 300 g Zucchini  
 150 g tiefgefrorene Erbsen  
 Salz, Pfeffer  
 Backpapier



1. Für die Parmesanchips Parmesan fein reiben. 50 g Parmesan in 4 Kreisen nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) 8 bis 10 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis hinzufügen, kurz mit anschwitzen. Wein und Brühe portionsweise zugießen und so lange köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30 bis 35 Minuten garen.
3. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Brokkoli in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. 3 cm lange Spitzen abschneiden und längs halbieren. Übrigen Spargel klein schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Je 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin in ca. 3 Portionen 3 bis 4 Minuten braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit des Risottos Erbsen in das Risotto geben. 1 EL Fett und restlichen Parmesan unter das Risotto rühren und nochmals abschmecken. Risotto mit gebratenem Gemüse und Parmesanchips auf Tellern anrichten.



## Schnelles Ratatouille mit Rosenkohl und Minze

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Aubergine
- 2 Möhren
- 1 EL iglo Knoblauch-Duo
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Curry
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 500 g TK-Rosenkohl (z.B. iglo Rahm-Gemüse Rosenkohl)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Ajvar
- 4 Stiele Minze



1. Aubergine putzen, waschen und würfeln. Möhren schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine, Möhren und Knoblauch darin unter Wenden ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Zimt würzen.
2. Rahm-Gemüse Rosenkohl zur Pfanne geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Tomatenmark und Ajvar unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Ratatouille anrichten. Mit Minze garnieren. Dazu schmeckt Basmatireis.



## Kleine Gemüsekuchen mit Kräuterbutter

### Zutaten für 4 Personen

- 25 g Kräuterbutter (z.B. Meggle Kräuterbutter Original)
- 4 Eier
- 4 EL Milch
- 100 g gehobelter Gruyère
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprikaschoten
- 400 g Zucchini
- 4 Tomaten
- Salz (Meersalz), Pfeffer (aus der Mühle)

1. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Tomaten 30 Sekunden lang in kochendes Wasser halten, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Kräuterbutter in einer Pfanne schmelzen und das Gemüse darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Eier mit der Milch verquirlen und den gehobelten Gruyère hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse hinzugeben, gut verrühren und in kleine Kuchenformen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C für ca. 30 Minuten im Wasserbad backen.

**Tipp:** Der Kuchen ist fertig, wenn eine Messerspitze sauber wieder aus dem Kuchen kommt.

# Dies & Das



## Bier auf Wein, lass es sein?

Es ist ein altbekannter Mythos: Nach dem Genuss von Wein sollte man lieber kein Bier zu sich nehmen. Doch was ist wirklich dran an dieser Aussage? Dieser Frage ist u.a. der Forscher Kai Hensel an der Universität Cambridge nachgegangen. So wurden die Studienteilnehmer in drei Gruppen unterteilt: Eine trank an einem Abend erst Bier, dann Weißwein, am anderen Abend erst Wein und dann Bier. In der zweiten Gruppe wurde das Ganze in der anderen Reihenfolge durchgeführt. Die dritte Gruppe trank an einem Abend nur Bier und am anderen Abend nur Wein. Alle Probanden nahmen vorab eine standardisierte Mahlzeit sowie kühles Wasser zu sich – die Menge wurde dem Körpergewicht angepasst. Heraus kam: Es gab keinen nennenswerten Unterschied zwischen den Kontrollgruppen. Trinken Sie also das Getränk, nach dem Ihnen gerade ist – allerdings in Maßen, denn die Menge macht den eigentlichen Unterschied.

## Antibiotika können die Darmflora schädigen

Manchmal wollen Infekte einfach nicht von selbst verschwinden. Häufig bestätigt dann der Gang zum Arzt: Es handelt sich um eine bakterielle Infektion, Antibiotika müssen im Kampf gegen die Bakterien eingenommen werden. Es empfiehlt sich, während dieser Behandlungszeit verstärkt die Darmflora zu stärken. Der Grund: Antibiotika verändern die Zusammensetzung der Keime in der Darmflora. Zur Unterstützung des Darms bietet sich beispielsweise eine erhöhte Zufuhr von resistenten Milchsäurebakterien in Form von Probiotika an. Natürliche Probiotika finden sich in Joghurt und Sauerkraut, die synthetische Variante beispielsweise in probiotischen Joghurts.



## Kann ein Herz brechen?

Leidet man unter Liebeskummer, so heißt es häufig „Mein Herz wurde gebrochen“. Und dieses Phänomen gibt es tatsächlich! Das sogenannte Broken Heart Syndrom wurde schon 1969 erkannt. Über knapp zehn Jahre wurden 4.500 Witwer über 55 Jahre begleitet. Die Forscher fanden heraus, dass innerhalb des ersten halben Jahres nach dem Tod des Ehepartners das Risiko zu sterben 40 Prozent höher war. Auch fast dreißig Jahre später kamen Wissenschaftler der Mayo-Klinik in den USA zu einem ähnlichen Ergebnis: Sie fanden heraus, dass das Risiko für einen Herzinfarkt im ersten halben Jahr um bis zu 35 Prozent erhöht ist.

## Angst lässt Blut in den Adern gefrieren

Fast jeder kennt die Redewendung „Mir gefriert das Blut in den Adern“. Zum Einsatz kommt sie, wenn wir vor etwas wirklich Angst haben, zum Beispiel nachts im Dunkeln, im Wald oder wenn man einen gruseligen Film schaut. Doch hat diese Angst wirklich Einfluss auf unseren Blutfluss? Die Antwort ist: ja! Denn stehen wir unter Stress oder haben Angst, so produziert unser Körper mehr Fibrin, das Einfluss auf die Blutgerinnung hat. Gleichzeitig wird die Fibrinolyse langsamer. Das Ergebnis: Das Blut wird dicklicher und „gefriert“ in den Adern. Und dies machte in der Steinzeit durchaus Sinn: Kämpften unsere Vorfahren mit Gegnern und standen somit unter Stress, hatte die rasche Gerinnung zur Folge, dass nicht so viel Blut aus der Wunde strömte.



# Vorschau

## Im nächsten Heft lesen Sie:



### Volksleiden **Sodbrennen**

Diagnose, Ursachen und  
Behandlung

### **Colitis ulcerosa**

Alles über die chronisch-  
entzündliche Darmerkrankung



### Tabuthema

### **Durchfallerkrankung**

Wann man zum Arzt gehen sollte



### **Histaminintoleranz**

Wenn der Körper nach  
dem Essen verrücktspielt



### **Zugestochen**

SOS-Hilfe bei Insektenstichen

### **Fit am Strand**

Die besten Sportarten für den Urlaub



### **An den Grill, fertig, los!**

Schnelle Gerichte für  
den perfekten Grillabend



### Impressum

#### Herausgeber

Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

#### Redaktion

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

#### Anzeigenleitung

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

#### Designkonzept & Realisation

Artgerecht Werbeagentur GmbH  
Goldstraße 16-18, 33602 Bielefeld  
Layout: Alicia Retemeier, Ramona Südbrock  
www.artgerecht.de

#### Druck

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

#### Verlag

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

#### Erscheinungsweise

4x im Jahr

#### Druckauflage

50.000 Exemplare

#### Piktogramme/Icons

thenounproject

#### Bildnachweise

©iStock.com: PeopleImages, YelenaYemchuk, canyonos, Kerkez, Anastasiia Boriagina, Dean Mitchell, marvinh, rob\_lan, Shaiith, la\_puma, swissmediavision, Creative-Family, winvic, Marija Jovic, izusek, AnnaFrajtova, anaimd, HelgaMariah, AndreyPopov, PeopleImages, Magone, kzenon, LiudmylaSupynska, Tassii, Imgorthand, Poike, aldorado10, bernardbodo, fotek, NoSystem images, photopsist, spanteldotru, Tharakorn, Ijubaphoto, dusanpetkovic, fcaofotodigital, metinkiyak, LightFieldStudios, Yulia Gusterina,

Die nächste Ausgabe von  
**Bauchmoment** erscheint  
im Juni 2019!

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

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

## Patienten mit Colitis ulcerosa haben viele Fragen.

Was ist das für  
eine Krankheit?

Welche Unter-  
suchungen kommen  
auf mich zu?

Wie wird  
meine Krankheit  
behandelt?

Was bedeutet  
das für mein  
Leben?

Kann ich weiterarbeiten  
wie bisher?

Wo finde ich  
Unterstützung?



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

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



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