# BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte







# Liebe Leserin, lieber Leser,

er ist für viele ein unangenehmes Thema, über das man besser nicht spricht: Durchfall. Doch braucht es keinem peinlich zu sein, wenn der Darm in Aufruhr ist. Schätzungen zufolge erkranken jedes Jahr rund vier Millionen Menschen an flüssigem Stuhl. Häufig ist Durchfall harmlos und kann mit Hausmitteln selbst in den Griff bekommen werden. In dieser Ausgabe klären wir darüber auf, wann bei Durchfall ein Arzt aufgesucht werden und wie er behandelt werden sollte. Leiden Sie unter starken Bauchkrämpfen, blutigem Durchfall und schmerzhaftem Stuhlgang? Ursache könnte die chronisch-entzündliche Darmerkrankung Colitis ulcerosa sein. Und die ist gar nicht so selten wie oft gedacht: Rund 300.000 Deutsche sollen betroffen sein. Wir geben Ihnen wertvolle Hintergrundinformationen und Antworten auf Fragen rund um die Krankheit.

Neben diesen Themen beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe von *Bauchmoment* mit der Histaminintoleranz. Bei Betroffenen kann der Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln zu Magenproblemen, Kopfschmerzen und Herzrasen führen. Aber woher weiß man, ob diese Symptome mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu tun haben, und wie behandelt man eine Histaminintoleranz? Wir geben Antworten auf diese und weitere Fragen.

Mit dem aktuellen Heft halten Sie unsere Sommerausgabe in den Händen. Und auch zur Sommerzeit bleibt man von Erkältungen leider nicht unbedingt verschont. Wir klären über die Sommergrippe auf und geben Tipps, wie Betroffene schnell wieder gesund werden. Auf jeden Fall sollte man sich von seinen Liebsten gut pflegen lassen, denn Beziehungen sind wichtig für unser Wohlbefinden. Warum das so ist und wie Sie von Beziehungen in Ihrem Leben profitieren können, erklären wir Ihnen im hinteren Teil dieses Hefts.

Zudem möchten wir Ihnen die schönsten Orte für einen Familienurlaub in Skandinavien näherbringen – Schweden, Norwegen und Dänemark eignen sich hervorragend für eine erholsame Auszeit. Möchten Sie im Urlaub gleichzeitig fit werden – oder bleiben –, so finden Sie in dieser Ausgabe Inspirationen für Aktivitäten am Strand.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim

Genießen Sie die herrliche Sommerzeit!

Ihre Vanja Unger









06 **Wissenswertes** Rund um den Bauch

# Wissen

08 **Fettleber**Zivilisationskrankheit des
21. Jahrhunderts

12 Colitis ulcerosa
Die chronisch-entzündliche
Darmerkrankung

16 Speiseröhre
Flexibles Bindeglied zwischen
Mund und Magen

17 Schon gewusst?
Sechs spannende Fakten über die
Speiseröhre, die garantiert überraschen



# Ratgeber

18 **Sodbrennen**Wenn die Speiseröhre brennt ...

**20 Histaminintoleranz** Erst Käse, dann Magenprobleme?

24 Darm in AufruhrWas Sie über Durchfall schon immer wissen wollten

27 **Eiskalt erwischt**Sommergrippe trotz Hitze

**Olivenöl** Ein alter Bekannter, neu entdeckt

# Leben

28

30 Beziehungen machen glücklich
 Was andere Menschen mit unserem Wohlbefinden zu tun haben

**Familienurlaub in Skandinavien**Gesundheit und Erholung im Fokus

36 **Fit am Strand**Bewegende Momente im Urlaub

38 **Sunshine, sunshine, ready!**So machen Sie Ihre Haut fit für die Sonne

40 **An den Grill, fertig, los!**Schnelle Gerichte für den perfekten Grillabend

42 Dies & Das

43 Vorschau/Impressum



# 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.





— 6 WISSENSWERTES 7 —

# Wissenswertes

# Rund um den Bauch



# Kaffee kann die Leber schützen

Diese Nachricht wird Kaffeeliebhaber freuen: Wer pro Tag mindestens drei Tassen Kaffee trinkt, beugt nach den Erkenntnissen einer US-amerikanischen Studie möglicherweise Leberkrankheiten vor. Wie Wissenschaftler von der Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health herausfanden, senkt der Konsum von drei oder mehr Tassen des beliebten Heißgetränks das Risiko für Erkrankungen der Leber um 21 Prozent. An der insgesamt 26 Jahre dauernden Studie hatten sich 14.000 US-Bürger beteiligt, die während dieser Zeit von den Forschern begleitet wurden. Damit die Wirkungen des Kaffeetrinkens festgestellt werden konnten, mussten die Teilnehmer regelmäßig Auskunft über ihren aktuellen Kaffeekonsum geben. Zusätzlich wurden medizinische Befunde ausgewertet. Warum Kaffee gut für die Leber sein kann, ist allerdings noch nicht erforscht.

# Darmspiegelung für Männer ab 50 jetzt Kassenleistung

Für Männer ab dem 50. Lebensjahr ist die Darmspiegelung als Früherkennungsmaßnahme gegen Krebs künftig Kassenleistung. Gemäß einer seit 19. April 2019 geltenden Neuregelung können gesetzlich versicherte Patienten somit von umfangreicheren Vorsorgeleistungen profitieren. Bislang galt die Regelung, dass Kosten für eine Darmspiegelung als Vorsorge bei männlichen Versicherten erst ab 55 Jahren von den Kassen getragen werden. Durch die Änderung wird neueren Erkenntnissen Rechnung getragen, wonach das Erkrankungsrisiko bei Männern schon ab dem 50. Lebensjahr merklich ansteigt. Nach erfolgter Darmspiegelung ist eine Wiederholung im Abstand von zehn Jahren im Rahmen der Krebsvorsorge ebenfalls Kassenleistung. Bei Frauen verbleibt es gegenwärtig noch bei der Altersgrenze von 55 Jahren.





# Blondinen haben öfter Gallensteine

Manche Menschen sind steinreich, ohne es zu wissen. Wie Dr. Thomas Mansfeld, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie an der Asklepios Klinik Hamburg-Wandsbek, kürzlich in der "digitalen Sprechstunde" des "Hamburger Abendblattes" ausführte, würden 75 Prozent aller Betroffenen ihre Gallensteine lebenslang nicht bemerken. Dass die Steine nur bei bestimmten Patienten Schmerzen verursachen, sei auf eine Reihe von besonderen Faktoren zurückzuführen. Neben Ernährungsgewohnheiten spiele auch das Körpergewicht eine große Rolle. Und: Frauen über 40, die mehrere Kinder geboren haben und blond sind, besitzen ein höheres Risiko. Die Frage nach dem Warum blieb unbeantwortet.

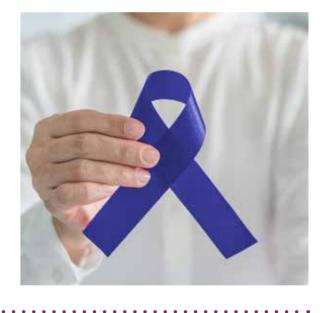


# Glutenfreie Ernährung nicht in jedem Fall gesünder

Eine glutenfreie Ernährung ist nicht in jedem Fall gesünder. Zu diesem Schluss kam Professor Stephan Vavricka vom Zentrum für Gastroenterologie und Hepatologie auf einem Gastvortrag an der Universität Zürich (UZH). Wie der Facharzt erläuterte, sei der Verzicht auf glutenhaltige Nahrungsmittel nicht immer sinnvoll. Bei einer glutenfreien Ernährung würde nämlich die Gefahr bestehen, weniger Ballaststoffe, dafür aber mehr Zucker und Fett zu sich zu nehmen. Außerdem führten Lebensmittel ohne Gluten zu einer rascheren Aufnahme von Glukose. Gleichzeitig wies Professor Vavricka darauf hin, dass Gluten bei immer mehr Personen Beschwerden hervorrufe. Wer den Verdacht auf eine Gluten-Erkrankung habe, solle sich unbedingt vom Arzt untersuchen lassen.

# Morbus Meulengracht schützt möglicherweise vor Darmkrebs

Gelbe Augen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen – die Symptome von Morbus Meulengracht sind vielseitig. Etwa neun Prozent der Deutschen leiden an dieser nicht heilbaren Stoffwechselstörung, die für Betroffene teils mit Einschränkungen der Lebensqualität verbunden ist. Bei Morbus Meulengracht führt ein angeborener Enzymdefekt dazu, dass der Abbau des gelblich-braunen Gallenfarbstoffs Bilirubin im Blut verzögert verläuft. Die Folge ist eine Gelbfärbung der Haut und der normalerweise weißen Augäpfel. Auch Oberbauchbeschwerden und Abgeschlagenheit können auftreten. Zudem sind die Bilirubin-Werte erhöht. Wie neuere Studien nun zeigen, gibt es für Betroffene jedoch auch gute Nachrichten. Morbus Meulengracht kann nämlich möglicherweise vor schwerwiegenden Erkrankungen wie Darmkrebs, einer Arteriosklerose sowie vor Lungenkrebs schützen. Genauere Forschungsergebnisse dürfen mit Spannung erwartet werden.

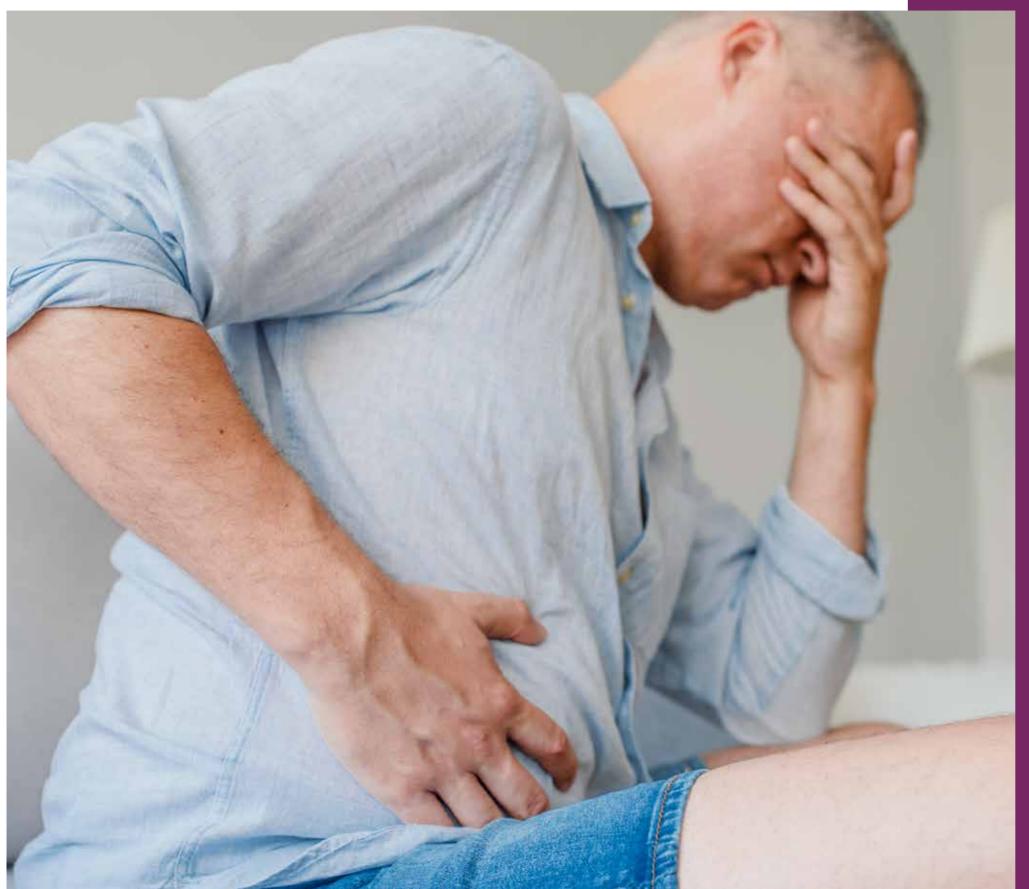




# Low-FODMAP-Diät kann bei Reizdarm helfen

Ein interessanter Ansatz in der Reizdarmtherapie nimmt negative Auswirkungen von vergärbaren Kohlenhydraten in den Blick. So können Lebensmittel, die fermentierbare Stoffe (sogenannte FODMAPs) enthalten, beim Verzehr unter Umständen zu Problemen führen. Wie eine neue Langzeitstudie zu diesem Thema nun zeigt, lässt sich die Lebensqualität von Reizdarmpatienten durch eine Low-FODMAP-Diät nachweislich steigern. Wissenschaftler der University of Otago (Neuseeland) beobachteten insgesamt 111 Patienten mit Reizdarmsyndrom. Nach sechs Monaten wurde die Untersuchung bei mehr als der Hälfte der Teilnehmer abgeschlossen. 56 Patienten (davon 83,3 Prozent Frauen) vergaben nach dem Abschluss der Studie beim Messwert "Lebensqualität" 77,1 Punkte gegenüber 65,7 Punkten zu Studienbeginn, was eine wahrnehmbare Verbesserung erkennen ließ.

- 8 WISSEN - FETTLEBER
FETTLEBER - WISSEN 9





Zivilisationskrankheit des 21. Jahrhunderts

Die Leber nimmt als größte Verdauungsdrüse im Organismus eine wichtige Rolle im Stoffwechselprozess des Körpers ein. Wenn sie verfettet, hat das zahlreiche gesundheitliche Probleme zur Folge. *Bauchmoment* über Ursachen, Symptome und Behandlung der Fettleber.

Man spricht frei von der Leber weg oder es ist jemandem etwas über die Leber gelaufen – zahlreiche Redewendungen betonen die Bedeutung der Leber für den Organismus. Und das zu Recht, denn ihr kommen viele wichtige Aufgaben zu. So ist sie für die Produktion lebenswichtiger Proteine wie beispielsweise Gerinnungsfaktoren, die Verwertung von Nahrungsbestandteilen, Bildung der Galle bzw. Gallensäure und Produktion von Abwehrstoffen zuständig. Zudem nimmt das Organ als Entgiftungszentrale des Körpers eine wichtige Rolle beim Abbau sowie der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, Giftstoffen und Medikamenten ein. Nicht zu vergessen, dass über den Darmtrakt aufgenommene Nährstoffe wie Vitamine, Eisen, Fette und

Glukose in der Leber gespeichert und zur weiteren Verwendung an das Blut weitergegeben werden. Erkrankt die Leber, kann dies zahlreiche gesundheitliche Probleme zur Folge haben.

Eine der am häufigsten auftretenden Zivilisationskrankheiten des 21. Jahrhunderts ist die Fettleber. Bei der Fettleber, deren medizinischer Fachbegriff Steatosis hepatis lautet, wird – wie der Name schon sagt – verstärkt Fett in der Leber einlagert. Betroffen sind etwa 20 bis 30 Prozent der in westlichen Ländern lebenden Erwachsenen, wobei ein enger Zusammenhang mit

# ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR BETROFFENE EINER FETTLEBER

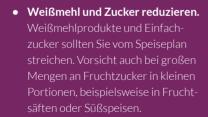
Wenn auch Sie unter einer Fettleber leiden, können Ihnen folgende Ernährungstipps dabei helfen, die Beschwerden zu lindern und die Krankheit in den Griff zu bekommen!

- Nahrungsfette sorgfältig auswählen.
  Verwenden Sie für Salate sowie zum
  Kochen ausschließlich hochwertige
  pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl,
  die reich sind an einfach ungesättigten
  Fettsäuren.
- Cholesterinreiche Lebensmittel meiden.
  Schränken Sie den Verzehr cholesterinreicher Lebensmittel wie beispielsweise Innereien, fettes Fleisch, fette Käsesorten und Milchprodukte ein. Zudem gilt: maximal drei Eier, zwei bis drei Mal Fleisch und ein bis zwei Mal Fisch (zum Beispiel Thunfisch, Lachs oder Hering) pro Woche.



 Auf Ballaststoffe setzen. Die Basis einer gesunden Kost sind Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukte (im Idealfall Vollkornprodukte). Vor allem Gemüse und Obst helfen Ihnen aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts dabei, den Cholesterinspiegel zu senken. Sie wirken sich zudem günstig auf die Verdauung aus.







• Expertenrat einholen. Den Lebensstil zu ändern, ist nicht immer leicht. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, wenn Sie Unterstützung beim Umstellen Ihrer Ernährung oder der Änderung Ihres Lebensstils benötigen. Kontaktieren Sie Fachleute aus verschiedenen Bereichen, etwa Ihren Magen-Darm-Spezialisten (Gastroenterologen), einen Ernährungsberater, Fitness-Coach oder Psychologen.





spielen Alkoholkonsum und Übergewicht eine große Rolle bei der Erkrankung. Derzeit nimmt die Erkrankungshäufigkeit vor allem bei Männern deutlich zu.

#### Symptome häufig unspezifisch – mit fatalen Folgen

Häufig lagert die Leber nach und nach mehr Fett ein, ohne dass der Betroffene etwas bemerkt und die Krankheit somit unbehandelt bleibt. Dies kann fatale Folgen haben: Denn bei rund einem Drittel der betroffenen Patienten entzündet sich die Leber im Krankheitsverlauf, eine Fettleber-Hepatitis ist die Folge. Bleibt auch diese unbehandelt, so kann eine Leberzirrhose entstehen. Auch kann die Fettleber zur Entstehung einer Insulinresistenz wie Diabetes, oder zu einer erhöhten Durchlässigkeit für Bakterien am Darm führen. Zudem stellt die Fettleber einen Risikofaktor für das Auftreten von Arteriosklerose und daraus resultierender koronarer Herzkrankheiten, eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls dar.

Deshalb ist es wichtig, genau auf die Symptome seines Körpers zu achten und regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen beim Magen-Darm-Spezialisten durchführen zu lassen.

Erste Anzeichen für eine Fettleber können ein drückender Schmerz im rechten Oberbauch oder Völlegefühl sein. Auch mangelnder Appetit, Müdigkeit und Blähungen sowie länger anhaltend erhöhte Leberwerte können auf eine Fettleber hinweisen.

#### Alkohol und Übergewicht können Auslöser sein

Doch wie entsteht eigentlich eine Verfettung der Leber? Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten, denn es gibt eine Vielzahl von Auslösern. Die vermehrte Einlagerung von Fett in der Leber kann beispielsweise durch eine reduzierte Verbrennung von Fettsäuren im Organ selbst, eine zunehmende Aufnahme von Fettsäuren aus dem Fettgewebe oder erhöhte Fettzufuhr zustande kommen.

Häufig steht die Fettleber im Zusammenhang mit einer ungesunden Lebensweise wie Alkohol- und Medikamentenmissbrauch, Übergewicht oder einer falschen bzw.



mangelhaften Ernährung. Auslöser können aber auch genetisch bedingte Fettstoffwechselstörungen, Diabetes oder eine Schwangerschaft sein. Als weitere Ursachen gelten Operationen am Dünndarm oder an der Bauchspeicheldrüse sowie eine mögliche Folge des Schlafapnoe-Syndroms.

#### Bei Verdacht Experten aufsuchen

Liegt der Verdacht auf eine Fettleber vor, so ist es zu empfehlen, einen Spezialisten, den sogenannten Gastroenterologen, aufzusuchen. Zunächst wird er ein ausführliches Vorgespräch führen, in dem das aktuelle Befinden bzw. die Beschwerden besprochen und analysiert werden. Dabei sind Faktoren wie Ernährungsgewohnheiten, Gewicht, körperliche Betätigung sowie der Umgang mit Alkohol und Medikamenten abzuklären. Es ist zudem wichtig festzustellen, ob bereits Begleiterkrankungen vorliegen. Im Anschluss erfolgen diverse Untersuchungen wie eine Kontrolle der Blutwerte und ein Ultraschall. In nicht ganz eindeutigen Fällen sind zudem eine Magnetresonanztomografie (MR) sowie eine ultraschallgesteuerte Leberpunktion notwendig.

Im Verlauf einer weiteren klinischen Diagnostik werden andere Krankheiten mit ähnlichen Symptomen ausgeschlossen, etwa Magengeschwüre, Magen-Darm-Infekte, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (chronisch-entzündliche Darmerkrankungen) oder ein Tumor.

#### Erfolgreiche Behandlung der Fettleber

Bei einer Behandlung der Fettleber ist es unerlässlich, die auslösenden Ursachen so rasch wie möglich zu identifizieren und zu beseitigen. Durch eine entsprechende Modifikation des Lebensstils lassen sich häufig die Fettleber abbauen und Folgeerkrankungen wie eine Fettleberentzündung und anschließende Leberzirrhose verhindern.

Empfohlen werden eine sukzessive Reduktion des Übergewichts (maximal ein Kilo pro Woche), eine ausgewogene Ernährung und der komplette Verzicht auf Alkohol. Ebenso sollten Kaffee und Nikotin gemieden werden.

Bei nicht ernährungsbedingter Fettleber kommen häufig Zellmembran stabilisierende Arzneien, Lipidsenker oder Antioxidantien zum Einsatz. Ein weiterer wichtiger Bestandteil bei der Therapie ist eine regelmäßige körperliche Betätigung in Form von Nordic Walking, Joggen, Radfahren oder Schwimmen mit niedriger Intensität. Es gilt: mindestens 180 Minuten pro Woche!

Sollte die Fettleber eine Folge der Einnahme eines bestimmten Medikaments sein, sollte der behandelnde Arzt ein alternatives Präparat verschreiben.

Akute Leberschäden durch das Medikament Paracetamol werden üblicherweise mit dem Gegenmittel Acetylcystein behandelt. Zusätzlich müssen regelmäßig der Blutdruck sowie die Blutzucker-, Blutfett- und Leberwerte kontrolliert werden, um ein Voranschreiten der Erkrankung erkennen und weiter eindämmen zu können.



12 WISSEN - COLITIS ULCEROSA

Wissenswertes rund um die chronisch-entzündliche Darmerkrankung

Wohl jeder Mensch hat sie schon mehrfach erlebt: Störungen rund um den Verdauungstrakt. Doch nicht immer handelt es sich um einfache Blähungen, die eine flüchtige, aber alles andere als wohlriechende Duftwolke verursachen, oder einen Magen-Darm-Infekt - die Palette der Irritationen ist vielfältig. Besonders chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa können das Leben von Betroffenen stark beeinflussen. Betroffen sind rund 300.000 Deutsche.

Vorübergehende Beschwerden wie Flatulenzen (Blähungen), leichte Bauchschmerzen oder Durchfall sind normale Körperreaktionen. Sie treten nur sporadisch auf und haben in der Regel mit der Art der Nahrungsaufnahme zu tun – fast jeder kennt den aus dem Volksmund bekannten Spruch "Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen". Doch bei der Colitis ulcerosa ist die Palette der Beschwerden viel breiter gefächert.

#### Was ist Colitis ulcerosa?

Die Colitis ulcerosa (CU) ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung. Mediziner klassifizieren diese Art der wiederkehrenden oder kontinuierlichen Erkrankung auch unter dem Kürzel CED. Betroffen ist in diesem Fall die Schleimhaut des End- oder Dickdarms. Durch die flächig ausgebreitete Entzündung kommt es zu Irritationen und es bilden sich tieferliegende Substanzdefekte. Auf Deutsch: Es kommt zu Geschwüren.

# Durchfälle, Krämpfe, schmerzhafter Stuhlgang – Symptome bei Colitis ulcerosa

Meist schreitet eine Colitis ulcerosa schleichend voran. Die Betroffenen merken daher zunächst wenig vom Krankheitsbild. Je weiter sich die Entzündung ausbreitet, umso stärker werden die Symptome.

Dazu gehören blutig-schleimige Durchfälle, die mehrmals am Tag auftreten können und auch in der Nacht häufiger den Gang zur Toilette erzwingen. Krampfartige Schmerzen im Unterbauch und ein schmerzhafter Stuhldrang weisen ebenfalls auf eine Colitis ulcerosa hin. In manchen Fällen sind die

kolikartigen Schmerzen auch mit leichtem Fieber verbunden. Kommt es zu Blähungen, dann sind diese meist mit einem unfreiwilligen Abgang des Stuhls verbunden. Das zu häufige Ausscheiden von Kot kann zu Blutarmut führen (blutiger Stuhl) und allgemeine Symptome wie Müdigkeit und ein Gewichtsverlust sind ebenfalls die Folge einer chronisch-entzündlichen Erkrankung im Darmbereich.

Rund 300.000 Menschen in Deutschland sind von chronisch-entzündlichen Darmer-krankungen betroffen – wozu auch Morbus Crohn zählt– ca. 160.000 Menschen davon von Colitis ulcerosa.

#### Stuhl- und Blutuntersuchungen helfen bei Diagnosestellung

Allgemeine Hinweise auf Colitis ulcerosa kann das Alter des Patienten beim ersten Auftreten der Symptome geben. In der überwiegenden Zahl der Fälle kommt es schon in jungen Jahren zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Als Durchschnittswert gilt hier die Altersspanne zwischen 15 und 25 Jahren. Aber auch bei älteren Menschen kann es zu einem Auftreten der CU kommen

Wie bei allen anderen Störungen im Gesundheitsbereich wird der Arzt, in diesem Fall ein Gastroenterologe, erst mal eine Befragung durchführen. Die Anamnese liefert immer die ersten, wichtigen Hinweise auf mögliche Erkrankungen. Eventuelle Vorerkrankungen,

COLITIS ULCEROSA - WISSEN 15 -14 WISSEN - COLITIS ULCEROSA

aber auch Fälle von diagnostizierter Colitis ulcerosa innerhalb der engeren Verwandtschaft gehören in jedem Fall dazu. Denn: Für eine genetische Veranlagung spricht, dass die Erkrankung in manchen Familien gehäuft auftritt.

#### KÖRPERLICHE UNTERSUCHUNG

Wichtig für die Diagnosestellung ist zudem die körperliche Untersuchung, bei der der Magen-Darm-Arzt auch eine digital-rektale Untersuchung vornimmt. Dabei wird mit einem Finger der Bereich des Afters vorsichtig abgetastet. Damit lassen sich Tumore erkennen, die sich im Enddarmbereich als Folge einer Colitis ulcerosa bilden können. Panik ist hier erst mal fehl am Platz. Auch wenn Patienten mit diagnostizierter CU ein erhöhtes Darmkrebsrisiko tragen, ist die Wahrscheinlichkeit für Tumore jedoch gering. So entwickeln im Durchschnitt nur etwa fünf Prozent der Betroffenen einen Darmkrebs.

## BLUTUNTERSUCHUNGEN

Neben einer gründlichen Anamnese und einer körperlichen Untersuchung geben auch die Blutwerte wichtige Hinweise, die auf ein Vorliegen von Colitis ulcerosa deuten. Das C-reaktive Protein (CRP) steht hier für die Entzündungswerte im Körper. Häufige Durchfälle verursachen in der Regel einen Mangel an Elektrolyten. Deshalb wird der Arzt auch die Werte von Natrium und Kalium im Blut testen lassen. Noch mehr Hinweise auf eine Colitis ulcerosa liefern Eisenwerte, Nierenwerte und die Anzahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten).

#### STUAL UNTERSUCAUNGEN

Deshalb ist es gerade bei akuten Symptomen sehr wichtig, auch den Stuhl des Patienten zu untersuchen, Getestet wird auf Parasiten. Viren und Bakterien. Die Stuhluntersuchung wird veranlasst, um eine Infektion auszuschließen. Zusätzlich wird eine Entzündungswertbestimmung (Calprotectin)im Stuhl durchgeführt.

## DARMSPIEGELUNG (KOLOSKOPIE)

Um einen entzündlichen Prozess des Endoder Dickdarms zuverlässig zu diagnostizieren, gibt es noch die Methode der endoskopischen Untersuchung. Hier wird ein dünnes, biegsames Instrument mit einer Kamera in den Dickdarm eingeführt. Eventuell entnimmt der Arzt bei dieser Untersuchung auch eine Gewebeprobe. Das klingt zunächst sehr unangenehm und peinlich, aber hier gilt für Betroffene: Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Die Untersuchung ist weitaus weniger schlimm, als viele befürchten. Auch die sogenannten bildgebenden Verfahren wie Ultraschall kommen in Frage - die moderne Medizin macht es möglich und einfacher.

#### Therapie verlängert beschwerdefreie Zeit

Die genauen Ursachen der CU sind bisher leider nicht bekannt. Der Arzt wird deshalb gezielt die Beschwerden behandeln. Damit soll eine weitgehende Entzündungsfreiheit erreicht und die beschwerdefreie Zeit zwischen den Krankheitsschüben verlängert werden. Nur bei einer bakteriellen Colitis wird der Arzt Antibiotika verschreiben.

Entzündungshemmer wie Mesalacin können die Symptome einer Colitis ulcerosa wirkungsvoll eindämmen. Cortison kommt zeitlich begrenzt nur für den akuten Schub in Betracht. Bei Nichtansprechen dieser Therapien helfen auch Immunsuppressiva. Das sind spezielle Medikamente, die die Aktivität des Immunsystems dämpfend beeinflussen. Art und Dosierung der Medikamente hängen immer vom Krankheitsverlauf ab und werden genau auf den Patienten und seine Beschwerden abgestimmt. Doch auch die Betroffenen können etwas tun, um das Leben mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung positiv zu beeinflussen.

Eine Colitis ulcerosa verläuft in Schüben.



FÜR EIN LEBEN MIT COLITIS ULCEROSA • Dem Körper geben, was er

- Den Überblick behalten. Führen Sie







Flexibles Bindeglied zwischen Mund und Magen

"Ich habe es am Magen", heißt es fälschlicherweise oft, wenn sich ein unangenehmes Brennen hinter dem Brustbein bemerkbar macht. Genau genommen handelt es sich dabei aber um einen Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre, der schmerzhaftes Sodbrennen auslöst. Grund genug, einen detaillierten Blick auf die Speiseröhre zu werfen, die für den Nahrungstransport Rachen und Magen verbindet.

Die Speiseröhre (Ösophagus) ist ein rund 25 cm langer Schlauch aus Muskelgewebe. Sie beginnt am Kehlkopf auf der Höhe des 6. bis 7. Halswirbels. Dort liegt auch der verschließbare Ösophagus-Mund, der gleichzeitig die engste Stelle der Speiseröhre mit einem Durchmesser von 1,5 cm bildet. Sie passiert zunächst den Hals zwischen Luftröhre und Wirbelsäule und läuft hinter dem Herzbeutel durch den Brustraum. Dabei besteht ein enger Kontakt mit Hauptschlagader, der linken Bronchie sowie dem hinteren Teil des linken Herzvorhofes. Nachdem die Speiseröhre durch das Zwerchfell getreten ist, mündet sie am Magenmund in den Magen.

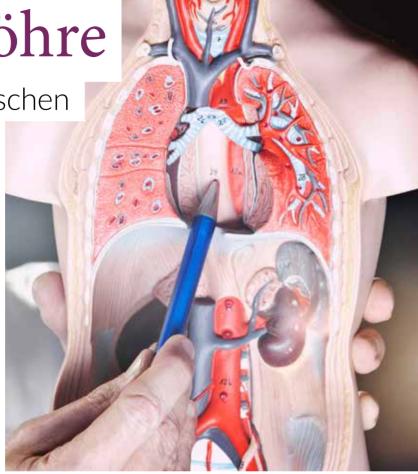
Hauptaufgabe der Speiseröhre ist der reibungslose Transport von Flüssigkeiten und Nahrung in den Magen. Dafür ist die Speiseröhre mit Plattenepithel ausgekleidet. Die Deckschicht ist durch Bindegewebe mit den umliegenden Muskelschichten verbunden. Transportiert wird die Nahrung durch

rhythmische Kontraktionen der Muskelschicht. Deren Ring- und Längsmuskulatur führt wellenförmige Bewegungen aus, die alles zuverlässig Richtung Magen lenken. Übrigens: Dieser Schluckvorgang ist ein körpereigener Reflex, der nicht willkürlich steuerbar ist.

Das die Speiseröhre umgebende Bindegewebe sorgt für einen flexiblen Schluckvorgang. Je nach Beschaffenheit der Nahrung ist die Speiseröhre auf drei bis vier Zentimeter dehnbar. Auf dem Weg werden drei Engstellen passiert: einmal die sogenannte Ringknorpelenge direkt am Kehlkopf, dann die Aortaenge und zuletzt die Zwerchfellenge. Große und unzerkaute Nahrungsbestandteile können an diesen Engstellen hängen bleiben und die Speiseröhre blockieren.

Sodbrennen ist die häufigste Erkrankung der Speiseröhre. Dieses schmerzhafte Brennen tritt dann auf, wenn durch eine Muskelschwäche der saure Magensaft in die Spei-

seröhre zurückfließt. Begleitsymptome sind Aufstoßen, Mundgeruch und Druckgefühl im Brustraum. Bei chronischem Sodbrennen sprechen Ärzte von der Refluxkrankheit, die unbehandelt die Zellstruktur der Speiseröhre zerstört, was Krebs zur Folge haben kann. Die Behandlung der Refluxerkrankung erfolgt in der Regel durch Magensäure hemmende Medikamente und Modifikation der Lebensweise. Im Verlauf chronischer Lebererkrankungen können sich erweiterte Venen (Varizen) in der Speiseröhre bilden und starke Blutungen verursachen. Um die Speiseröhre gesund zu halten, empfiehlt es sich, Übergewicht zu reduzieren, Genussmittel und alle Speisen zu meiden, die Sodbrennen auslösen.





## Koordinationstalent

Durch das präzise Zusammenspiel der Muskeln in Mund und Hals ist es nicht möglich, dass Nahrung aus Versehen in die Luftröhre gelangt.



## Auf die Richtung kommt es an

Wenn die Muskeln der Speiseröhre entgegen der natürlichen Transportrichtung arbeiten, gelangt der Mageninhalt via Speiseröhre und Mund nach außen – der Mediziner sagt Vomitus dazu, der Volksmund spricht von Erbrechen.



## Bitte nicht zu trocken

In der Speiseröhre wird eine ordentliche Menge Schleim produziert, damit die Nahrung auch problemlos in den Magen gleitet



# Arbeitet zuverlässig auch kopfüber

Die Muskelkontraktionen der Speiseröhre stoppen auch nicht im Kopfstand. Wobei Essen in dieser Position keine besonders gute Idee ist.



# Manchmal zum Weinen

Die Speiseröhre nimmt so schnell nichts übel. Bleibt doch einmal etwas Nahrung stecken, kann das dazu führen, dass die eine oder andere Träne ins Auge schießt.

.



# Von der schnellen Sorte

Durchschnittlich benötigt Nahrung nur sieben Sekunden, um durch die Speiseröhre in den Magen zu gelangen.

# SCHON GEWUSST?

Sechs spannende Fakten über die Speiseröhre, die garantiert überraschen





# Sodbrennen

Wir alle kennen das Sprichwort, dass Jemandem wohl "etwas sauer aufgestoßen ist", wenn er ungehalten reagiert. Oder "sauer sein" als Ausdruck für Ärger, den eine Person empfindet und deutlich zeigt. Oft gibt es einen Zusammenhang zwischen körperlichen Beschwerden und seelischer Verfassung. Das Sodbrennen ist hierfür ein gutes Beispiel. In vielen Fällen ist es mit unserem Verhalten und Gewohnheiten verknüpft. Bauchmoment weiß, worum es sich beim Sodbrennen handelt, wie es diagnostiziert und therapiert wird, wann der Arztbesuch ratsam ist und was jeder gegen Symptome der Erkrankung tun kann.

Wer kennt es nicht: das lästige Brennen in der Speiseröhre, das bevorzugt nach dem Essen auftritt und uns nachts den Schlaf rauben kann. Laut Studien sind etwa 40 Prozent aller Erwachsenen in der Europäischen Union von Sodbrennen betroffen. Oft ist es nur eine vorübergehende Erscheinung, manchmal aber auch chronisch. Die Ursachen sind unterschiedlich: Es kann eine ernste Erkrankung zugrunde liegen, aber auch eine verhaltensbedingte Ursache. Sodbrennen ist so invididuell wie ieder Mensch auch.

#### Sodbrennen tritt häufig nach Mahlzeiten auf

Es handelt sich um ein Symptom, das als Brennen in der Speiseröhre und hinter dem Brustbein verspürt wird. In der Intensität kann es unterschiedlich verspürt werden und von lästig bis schmerzhaft reichen. Das Brennen kann in nüchternem Zustand auftreten oder auch nach Mahlzeiten. Oft ist die Speiseröhre so gereizt, dass Bissen, die hinuntergeschluckt werden, in ihrem Verlauf deutlich gespürt werden können.

#### Magensäure verursacht Brennen

Die Ursache für Sodbrennen ist in den meisten Fällen der sogenannte Reflux. Er kennzeichnet das Zurückfließen von Magensäure in die Speiseröhre. Der scharfe Magensaft löst auf der empfindlichen Schleimhaut dann das Brennen aus. Dazu kommen oft Symptome wie saurer Geschmack im Mund, der durch den Reflux der Magensäure verursacht wird, Druck im Magen und Übelkeit. Oft ist auch Belag auf der Zunge vorhanden.

Die Ursache kann üppige Nahrung sein häufig dann, wenn es scharfe oder fette Speisen sind. Auch Alkohol und Nikotin gelten als Auslöser für das Sodbrennen. Selten sind Tumorerkrankungen ursächlich. Stress ist ein wichtiger Faktor für Magenund Speiseröhrenbeschwerden allgemein. Nicht umsonst heißt es: "Mir ist etwas auf den Magen geschlagen."

#### Bei chronischen Beschwerden Arzt aufsuchen

Der Besuch beim Arzt ist immer dann anzuraten, wenn das Sodbrennen chronisch geworden ist oder mit handelsüblichen Medikamenten oder Hausmitteln nicht abzustellen ist. Denn es gilt, Geschwüre, Tumoren oder andere ernsthafte Erkrankungen auszuschließen. Außerdem soll vermieden werden, dass der Magensaft die Schleimhaut der Speiseröhre auf Dauer reizt und dort Schäden auslöst. Auch kann Brennen hinter dem Brustbein beim Herzinfarkt auftreten. Ist das Brennen sehr stark oder ungewöhnlich oder mit Druck im Brustkorb, Schweißausbruch und ähnlichen Herzinfarktsymptomen verbunden, ist die Notaufnahme zur Abklärung zügig aufzusuchen.

#### Sodbrennen: Gastroenterologe bester Ansprechpartner

Der richtige Ansprechpartner bei Sodbrennen ist ein Magen-Darm-Arzt. Häufig kann er die Diagnose schon allein aufgrund der geschilderten Symptome stellen. Bei der Untersuchung werden körperliche, aber auch psychische Ursachen genau beleuchtet.

Der Bauch wird abgetastet und die Zunge begutachtet. Oft werden ein Ultraschall der Bauchorgane und eine Laboruntersuchung des Blutes angeordnet. Auch eine Magenspiegelung (Gastroskopie) kommt zum Einsatz, um den Magen genau unter die Lupe zu nehmen. So können Geschwüre und Entzündungen ausgeschlossen sowie Biopsien und ein Helicobacter-Test auf das Bakterium, das Magenbeschwerden auslösen kann, durchgeführt werden.

Auch Alkohol- und Nikotingewohnheiten interessieren den Arzt, da diese die Säureproduktion ankurbeln. Lautet die Diagnose dann Sodbrennen, so kommen häufig regulierende Medikamente zum Einsatz. Weiterhin erhält der Patient Tipps, um seine Ernährung optimal einzustellen und so das Sodbrennen zu reduzieren.

# Was tun bei Sodbrennen? 7 Tipps für mehr Wohlbefinden

Sie leiden unter Sodbrennen? Wie Sie dies reduzieren oder im Idealfall

#### LANGSAM KAUFN

Die Verdauung beginnt im Mund. Wenn Speisen durch den Speichel und die Zähne gut bearbeitet sind, braucht der Magen nicht so viel Magensäure zu bilden, um die Verdauung weiterzuführen. Das Ergebnis: weniger Sodbrennen.

dann eintreten, wenn Sie im Bett sehr flach platziert sind. Mit Kissen oder einem verstellbaren Bett schlafen Sie aufrechter und im Hinblick auf die lästigen Symptome vermutlich deutlich entspannter.

### VERTEILT ESSEN

Nehmen Sie lieber fünf bis sechs kleine Mahlzeiten am Tag zu sich als drei große und üppige. Denn so sind sie für den Magen deutlich besser zu bewältigen.

# CHTERN SCHLAFEN

Nüchtern bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, dass der Magen leer sein sollte. Wichtig ist einfach, dass Sie kurz vor dem Schlafengehen nicht allzu üppig essen. Etwa zwei Stunden Karenz helfen bereits, um dem Magen im Schlaf Ruhe zu gönnen.

# WASSER TRINKEN

Säurehaltige Getränke wie Orangensaft können Sodbrennen begünstigen. Das Gleiche gilt für Alkohol und Wasser oder andere Getränke mit viel Kohlensäure. Wasser ohne Kohlensäure und Kräutertees sind dagegen ideal.

# 7 UCKER SPAREN

Zucker ist ein häufiger Auslöser für Sodbrennenbeschwerden. der vielen nicht bekannt ist. Die Schokolade als Betthupferl kann wahre Säureattacken und Sodbrennen auslösen und ist daher unbedingt zu vermeiden.

# STRESS REDUZIEREN

Stress ist ein Sodbrennenauslöser erster Kategorie. Wenn Sie Stress in Beruf und Alltag nicht abstellen können, eignen sich Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen oder das Autogene Training. Auch Yoga mit der Mischung aus Körperkann oft sehr hilfreich sein.







Magenprobleme, Kopfschmerzen und Herzrasen – dies können Symptome einer Histaminintoleranz, abgekürzt HIT, sein. Ein Hit ist die HIT aber wahrlich nicht. 2012 hat die Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie e.V. DGAKI die HIT als Erkrankung anerkannt. Bis heute bleiben viele Fragen über die Entstehung und mögliche Behandlung der Krankheit offen. Wir geben Ihnen einen Einblick über den aktuellen Sachstand.

#### Histamin – eine erste Annäherung

Nahrungsmittelintoleranzen sind heutzutage in aller Munde. So hat fast jeder beispielsweise schon von einer Milchzuckerunverträglichkeit, der sogenannten Laktoseintoleranz gehört. Hier fehlt es den Betroffenen am Spaltenzym für den Doppelzucker Laktose, der in Milchprodukten vorkommt. Ungetrennt wird der Milchzucker nicht ins Blut aufgenommen, sondern und in Gas umge-

wandelt. Bei der HIT läuft jedoch eine Pseudoimmunreaktion im Körper ab, verursacht durch den hohen Anfall des Stoffes Histamin. Doch was ist eigentlich dieses Histamin? Histamin ist ein Hormon, das sich in vielen Organen und Zellen unseres Körpers befindet. Als Nervenbotenstoff reguliert es unsere Schlafphasen, aktiviert Magensäure und feuert die Immunabwehr an. Histamin kommt aber auch in bestimmten Nahrungs-

mitteln vor – und löst bei Menschen mit einer Histaminintoleranz unangenehme Beschwerden aus. Und das ist gar nicht so selten: Einer von hundert Europäern ist betroffen, 80 Prozent davon sind Frauen mittleren Alters.

Bisher ist die Krankheit noch nicht bis ins Detail erforscht. Bekannt ist jedoch, dass die Histaminintoleranz wahrscheinlich nicht angeboren ist.

#### Histaminintoleranz zeigt vielfältige Symptome

Die HIT löst sehr häufig die sogenannte Nesselsucht (Urtikaria) aus. Diese zeigt sich durch Rötungen, Hautjucken und Bildung von Quaddeln. Darüber hinaus kann die HIT sehr vielfältige und unspezifische Symptome verursachen. Häufig reagieren Betroffene mit migräneartigen Kopfschmerzen, Schnupfen, Atemnot bis hin zu Asthma, Verdauungsproblemen mit Durchfall, Schmerz und Übelkeit, Erschöpfungszuständen, Herzrasen und erhöhtem Blutdruck.

#### Was die Histaminintoleranz auslöst

Betroffene der Histaminintoleranz erleben die Symptome meist nach dem Verzehr von sehr histaminhaltigen Lebensmitteln. Dazu zählen:

- Schokolade
- Käse
- Rotwein im Besonderen, aber auch andere vergorene Alkohole
- Ananas, Bananen, Papaya, Birnen, Himbeeren, Orangen, Kiwi
- Thunfisch
- Fertignahrung, Konserven
- Würzmischungen
- Hefehaltige Produkte
- Nüss

Die Entstehungsmechanismen sind nicht abschließend geklärt. Sehr wahrscheinlich sind die körpereigenen Enzyme Histamin-N-Methyltransferase und Diaminoxidase bei Betroffenen in ihrer Funktion reduziert. Diese beiden Stoffe bauen normalerweise aufgenommenes Histamin sehr schnell ab. Ist dieser Ablauf eingeschränkt, kann sich die Histaminkonzentration im Körper erhöhen. Auch bestimmte Nahrungsstoffwechselprodukte beziehungsweise Alkohol werden von den genannten Enzymen abgebaut. Wenn so um die bereits reduzierten Enzyme eine zusätzliche Konkurrenzsituation entsteht, wird Histamin noch schlechter abgebaut.

Wie bereits erwähnt sind häufig Frauen mittleren Alters betroffen. Auch erleben einige Betroffene während einer Schwangerschaft symptomfreie Phasen, die nach der Geburt wieder auftreten. Deshalb wird vermutet, dass eine mögliche Disposition durch die weibliche Hormonlage eine Rolle spielt und das Phänomen der Histaminintoleranz über eine reine Immunreaktion auf äußere Einflüsse hinausgeht.

#### Warum eine genaue ärztliche Untersuchung wichtig ist

Aufgrund der unspezifischen Symptome einer HIT ist die Diagnosestellung für die behandelnden Ärzte häufig eine Herausforderung – deshalb ist es ratsam, einen Experten wie einen Gastroenterologen zur Diagnosestellung aufzusuchen. Im ersten Schritt wird er der Symptomatik ähnliche Erkrankungen, wie eine Nierenunterfunktion, eine Leberzirrhose, eine virale Leberentzündung, die Nesselsucht und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa ausschließen.



Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wissen: Der Weg bis zu Diagnose und Therapie kann lang sein. Umso größer ist die Erleichterung, wenn ein Medikament gefunden ist, das die Beschwerden lindert – wie etwa ein Biologikum. Wenn dessen Patentschutz abgelaufen ist, kommen Biosimilars auf den Markt. Warum Johnt sich der Wechsel zu einem solchen Biosimilar?

Bei der Colitis ulcerosa von Nele B.\* hilft ein TNF- $\alpha$ -Blocker: Das ist ein biologisches Arzneimittel, das aus lebenden Zellkulturen gewonnen wird und sehr gezielt in den Krankheitsmechanismus eingreift. Biologika haben die Behandlung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen deutlich verbessert. Das gilt besonders für Patienten mit schweren Verläufen, die auf andere Therapien nicht ausreichend ansprechen – wie Nele B.

Inzwischen ist der Patentschutz des Medikaments, das ihr Linderung bringt, abgelaufen. Ihr Arzt hat daher den Wechsel auf ein kostengünstigeres Präparat, ein sogenanntes Biosimilar, mit dem gleichen Wirkstoff vorgeschlagen. Nele B. ist unsicher, ob sie dem zustimmen soll. Der Arzt beruhigt sie: Über mehrere Phasen präklinischer und klinischer Studien hinweg müssen Biosimilars ihre Sicherheit, Wirksamkeit und Qualität im Vergleich zum Original unter Beweis stellen. Lässt die Europäische Arzneimittelbehörde das Biosimilar zu, heißt das: Es hat den Vergleich mit dem Original in allen Parametern bestanden und wirkt bei den gleichen Erkrankungen.

Das Gute ist: Biosimilars entlasten unser Gesundheitssystem und schaffen finanziellen Spielraum für innovative Medikamente – wovo letztlich Patienten mit schweren Erkrankungen profitieren. Weil Biosimilars günstiger als ihre Referenzarzneimittel sind, können sie zudem dazu beitragen, dass mehr Patienten zu einem früheren Zeitpunkt ihrer Erkrankung diese fortschrittlichen Medikamente erhalten. Nele B. hat sich daher für ein Biosimilar entschieden – gut für die Patienten und für das Gesundheitssystem.



Biogen hat 40 Jahre Erfahrung in der Entwicklung und Produktion von biotechnologisch hergestellten Medi-

kamenten und bietet Biosimilars für drei Anti-TNF-α-Antikörper zur Therapie chronisch-entzündlicher Erkrankungen an. Über 145.000 Patienten\*\* weltweit werden mit Biosimilars von Biogen behandelt.

\* 3. Biogen, Inc. First Quarter 2019 Financial Results and Business Update. April, 24, 2019 ttp://investors.biogen.com/events-and-presentations/presentations Biogen-15231 DE V1,0 5

Neben dem Ausschlussverfahren kommen Bluttests und Stuhluntersuchungen auf die Enzymaktivität des Enzyms DAO, z.B. in Frage. Eindeutige Sicherheit geben diese Testverfahren jedoch nicht.

Eindeutiger ist es, für einige Zeit auf eine histaminfreie Ernährung zu setzen. Ist man dann beschwerdefrei, ist von einer Histaminintoleranz auszugehen.

#### Umgang mit Histaminintoleranz

Leider ist eine Histamintoleranz zum heutigen Stand nicht heilbar - jedoch gibt es verschiedene Ansätze für Betroffene, um die Symptome zu lindern. Empfohlen wird beispielsweise eine Darmsanierung. Der Grund: Man geht dabei davon aus, dass die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten ist und eine sogenannte Fehlbesiedlung mit verdauungshelfenden Bakterien vorliegen kann.



# Sie leiden unter einer Histaminintoleranz?

# So verbessern Sie Ihre Lebensqualität

## LISTE FÜAREN

Erstellen Sie durch Selbstbeobachtung eine Liste der Lebensmittel, auf die Sie besonders empfindlich reagieren. Hierbei kann es durchaus große Varianzen geben. Parallel ist es für die Motivation sehr förderlich, ebenso eine Liste der unproblematischen Lebensmittel zu erstellen. Dies lenkt die Aufmerksamkeit darauf, dass auch in Ihrem Leben sehr viele Genüsse erlaubt bleiben. Ebenso kann die Gegenüberstellung beider Listen aufzeigen, wo Sie Unerlaubtes durchaus auch durch Erlaubtes teilweise ersetzen können.



## HISTAMIN REDUZIEREN

Halten Sie eine Lebens- und Ernährungsweise ein, die eine Zuführung von Histamin vermeidet. Verzichten oder Reduzieren sollten Sie auch Substanzen wie Alkohol, die mit den histaminabbauenden Enzymen konkurrieren. Diese steigern nämlich auf indirektem Weg die Histaminbelastung im Körper. Tipp: Die Einnahme des Vitamins B6 kann den Histaminabbau unterstützen.

# WECASELWIRKUNGEN BEACATEN

Gehen Sie alle Medikamente, die Sie einnehmen, mit Ihrem behandelnden Arzt durch, denn manche können den Histaminabbau stören. Sie lassen sich meist durch andere Medikamente ersetzen. Geben Sie auch immer

vor Medikamentengabe Ihre bestehende Histaminintoleranz an, z.B. vor Gabe von Röntgenkontrastmitteln.

## Allergien Behandeln

Sollten Sie weitere Allergien haben, sollten diese behandelt werden. Eine Pollenallergie etwa setzt weiteres Histamin im Körper frei. Hier helfen Antihistaminika. Leben Sie gesund, indem Sie frische Lebensmittel zu sich nehmen, überwiegend Wasser und Tees trinken, sich ausreichend körperlich betätigen und auch Zeit an der frischen Luft verbringen.





# "EINFACH SAGEN, **WAS DAHINTERSTECKT"**

# Aufklärungskampagne informiert über chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Rund 400.000 Menschen in Deutschland leiden an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED).1 Starke Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall sind nur einige Symptome, die sie in ihrem Alltag begleiten.

Die Betroffenen leiden bei einer CED iedoch nicht nur unter den körperlichen Beeinträchtigungen. Häufig sind sie während eines Schubs stark eingeschränkt und können nur bedingt oder gar nicht ihrem Job und ihren Hobbys nachgehen. Hinzu kommt, dass das Thema Verdauung immer noch ein Tabuthema ist und sich viele Patienten scheuen, offen über ihre Erkrankung zu sprechen. Doch auch wenn der ehrliche Umgang nicht leichtfällt: Er hilft, Akzeptanz aufzubauen.

#### Klartext reden

Außenstehende können oft nicht nachvollziehen, wie sich die Erkrankung auf das Leben der Betroffenen auswirkt. Als forschendes Pharmaunternehmen möchte Janssen über CED aufklären und helfen, zu einem offeneren Umgang mit der Erkrankung anzuregen. "Einfach sagen, was dahintersteckt" - unter diesem Motto initiierte das Unternehmen bereits 2018 eine öffentlichkeitswirksame Kampagne, die zu einem offenen Umgang mit CED anregt. Herzstück ist die Website www. meineCED.de, auf der Interessierte Informationen rund um CED finden. "Bei der Kampagnenentwicklung war es uns besonders wichtig, auch CED-Patienten und ihre Angehörigen einzubeziehen", so Dr. Holger Bartz, Direktor Medizinischer Fachbereich Immunologie & Infektiologie. "Wir sprechen mit Betroffenen, um sie besser zu verstehen, und bringen so gelebtes und gelerntes Wissen zusammen. Ziel ist es unter anderem, die Akzeptanz in der Bevölkerung für die Erkrankung zu erhöhen."

#### Und es geht weiter

Für 2019 hat das Unternehmen in Workshops mit Betroffenen, Ärzten und deren Angehörigen die Kampagne weiterentwickelt: Um den Dialog mit und zwischen Patienten weiter zu fördern, informiert Janssen jetzt auch über die sozialen Medien. Die Facebook-Seite #CEDLife bietet Followern Tipps zum Umgang mit der Krankheit im Alltag. 2019 intensiviert Janssen zudem die Zusammenarbeit mit Betroffenen, Anghörigen und Influencern. Beides soll den Dialog anregen und an CED Erkrankten Mut machen, offen über ihre Krankheit zu sprechen.

Janssen-Cilag GmbH www.meineCED.de

<sup>&</sup>lt;<

# Darm in Aufruhr

Was Sie über Durchfall schon immer wissen wollten



Im Darm drückt es, es bleibt nicht viel Zeit, um die nächste Toilette aufzusuchen – Durchfall ist ausgesprochen unangenehm. Wer unter der vermehrten Entleerung des Darmes leidet, ist nicht allein: Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkranken Jahr für Jahr rund vier Millionen Menschen an dem flüssigen Stuhl. Damit gehört die sogenannte Diarrhö zu einer der meistverbreiteten Gesundheitsstörungen der Welt.

#### Viel zu oft und viel zu flüssig

Stuhlgang ist etwas Individuelles. Welche Beschaffenheit er hat und wie oft ein Mensch überhaupt auf die Toilette muss, ist sehr verschieden. Manche suchen das stille Örtchen jeden Tag auf, andere freuen sich, wenn sie ihr Geschäft jeden zweiten Tag erledigen können. All das ist normal. Erst dann, wenn der Stuhl breiig oder komplett wässrig ist, in großen Mengen auftritt und mehr als dreimal täglich abgesondert wird, sprechen Mediziner von Durchfall (Diarrhö). Für den Betroffenen bedeutet dies eine starke Belastung des Wohlbefindens. Doch nicht nur das: Die vermehrte Entleerung flüssigen Stuhls kann binnen kürzester Zeit zu einer Schwächung des Körpers führen und den Energie- und Flüssigkeitshaushalt durcheinanderbringen. In besonders ausgeprägten oder länger andauernden Fällen besteht sogar die Gefahr einer inneren Austrocknung. Obwohl in diesem Zusammenhang häufig von einer Erkrankung die Rede ist, trifft das nicht richtig zu. Mediziner verstehen die Diarrhö vielmehr als ein Symptom, als eine Schutzreaktion des Körpers gegen Giftstoffe und Krankheitserreger.

#### Durchfall ist nicht gleich Durchfall

Setzt der Durchfall plötzlich ein und bessert sich schon nach wenigen Tagen, handelt es sich um eine akute Verlaufsform. Diese kann bis zu zwei Wochen andauern und heilt oft von selbst wieder aus. Eine chronische Diarrhö wiederum liegt vor, wenn die Störung des Darmes länger als vier Wochen andauert. Wie der Durchfall entsteht, ist verschieden: Es gibt fünf unterschiedliche Mechanismen, die eine Verflüssigung des Stuhls bewirken. Während der Darm bei der

osmotischen Form der Diarrhö Wasser aus dem umliegenden Gewebe zieht, ohne Nahrungsbestandteile aufzunehmen, sondert die Schleimhaut bei der sekretorischen Form des Durchfalls Elektrolyte oder Wasser ab. Die exsudative Form der Diarrhö ist durch Blut und Schleim im Stuhl gekennzeichnet; die durch zu häufige oder starke Bewegungen des Darms verursachte breiige Konsistenz ist typisch für die hypermotile Form des Durchfalls. Und dann gibt es da noch die oftmals auch als Fettstuhl bezeichnete Steatorrhö, bei der der breiige Stuhl hellbraun bis ockergelb gefärbt ist und ausgesprochen unangenehm riecht.

#### Ein Symptom, viele Ursachen

Auslöser für eine Diarrhö können neben Infektionen durch Bakterien oder Viren auch Stress oder Störungen des Hormonhaushalts sein. Auch Unverträglichkeiten von Lebensmitteln sind dafür bekannt, Durchfall zu verursachen. Als problematisch erweisen sich in vielen Fällen Gluten, Weizen, Frucht- und Milchzucker. Doch auch bösartige und chronische Erkrankungen können sich durch eine Diarrhö bemerkbar machen. Hierzu zählen die entzündliche Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Mukoviszidose, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder der Magenschleimhaut sowie Polypen und Tumoren. Tritt der Durchfall vor allem am Morgen nach dem Aufstehen auf, kommt zudem ein Reizdarm als Ursache in Betracht.

#### Ein Besuch beim Arzt bringt Klarheit

In den meisten Fällen verschwindet der Durchfall nach ein paar Tagen von selbst. Schwere Verläufe sind vergleichsweise selten zu erwarten - ein Besuch beim Arzt ist also zunächst kein Muss. Tritt die Diarrhö jedoch in sehr heftiger Form auf oder klingt auch nach drei Tagen nicht ab, empfiehlt sich die Konsultation eines Mediziners. Handelt es sich bei dem Patienten um einen Säugling, ein Kleinkind oder einen älteren Menschen, sollte der Arzt sicherheitshalber früher hinzugezogen werden. Gleiches gilt, wenn der Durchfall von starken Bauchschmerzen, Erbrechen oder Fieber begleitet wird, der Verdacht auf eine Vergiftung besteht oder Blut im Stuhl nachzuweisen ist.

Im Rahmen der Anamnese wird der Patient zunächst zur Krankengeschichte und zu möglichen Infektionsquellen befragt. Dem schließt sich in der Regel eine körperliche Untersuchung an, die die Kontrolle der Bauchorgane, der Haut sowie des Herzens und der Lunge beinhaltet. In einigen Fällen erfolgt zudem eine Tastuntersuchung des Enddarmes. Sind die Beschwerden ausgeprägt, kann auch die labortechnische Untersuchung des Stuhls oder des Blutes angezeigt sein. Weitere Maßnahmen, mit denen sich der Diarrhö zugrunde liegende Erkrankungen diagnostizieren lassen, sind Urin- oder Stoffwechseltests, eine Sonografie der im Bauch liegenden Organe, eine Spiegelung des Dick- oder Dünndarms. In manchen Fällen sind zusätzliche Untersuchungen mithilfe einer Computertomografie (CT) oder einer Magnetresonanztomografie (MRT) erforderlich.



Blähungen, Völlegefühl und Krämpfe?

# Carvomin® Verdauungstropfen



Ihre pflanzliche Hilfe bei Magen- und Darmbeschwerden

- entlastet bei Blähungen, Völlegefühl und Krämpfen
- ohne Schöllkraut
- ist lactose- und glutenfrei

arvomin<sup>®</sup> Verdauungstropfen, Flüssigkeit zum Einnehmen: Wirkstoff: Auszug aus einer lischung v. Angelikawurzeln, Benediktenkraut u. Pfefferminzblättern. Anwendungsgebiet: raditionelles pflanzl. Arzneimittel zur Unterstützung d. Verdauungsfunktion bei Erwachsenen usschl. auf Grund langjähriger Anwendung. Warnhinweise: nthält 58 Vol.-% Alkohol. Stand: 12/2017-1. Zu Risiken und ebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie ren Arzh deef Anntheker.

inge Pharma GmbH 8607 Holzkirchen, Doutschland

 $\rangle\rangle$ 





# **Diese Tipps bringen Besserung**

Wenn es um die Bekämpfung von Durchfall geht, greifen viele Menschen zu Cola und Salzstangen. Diese Lebensmittel sollen die Elektrolyt- und Wasserspeicher des Körpers wieder auffüllen. Tatsächlich sind sie als Hausmittel gegen Durchfall wenig geeignet. Zwar liefert Cola durchaus die benötigte Glucose; der Zuckergehalt des beliebten Softdrinks ist allerdings viel zu hoch. In Salzstangen wiederum ist lediglich Natriumchlorid enthalten -Kalium, Kalzium und Magnesium fehlen. Glücklicherweise gibt es andere Möglichkeiten, die verloren gegangene Flüssigkeit und Elektrolyte zu ersetzen.

• Trinken Sie viel, vorzugsweise Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Tee. Geeignete Sorten sind Fenchel (beruhigend), Kamille (entzündungshemmend) und Pfefferminz (antibakteriell). Auch schwarzer Tee hilft bei Durchfall. Er enthält viele Gerbstoffe, die die Flüssigkeit im Darm binden. Säuglingen und Kindern sollte er allerdings

nicht verabreicht werden

- Verzichten Sie auf fettige, scharfe und süße Speisen. Auch Milchprodukte und Vollkornprodukte belasten den Verdauungstrakt. Empfehlenswert ist der Verzehr von Äpfeln: Die in der Schale enthaltenen Pektine fungieren als pflanzliches Geliermittel. Sie binden überschüssiges Wasser und dicken den Stuhl ein. Einen hohen Pektin-Gehalt haben auch die für ihre stopfende Wirkung bekannten Bananen.
- Ein bewährtes Hausmittel gegen Diarrhö ist die aus gekochten Möhren, Wasser und Salz zubereitete Moro-Suppe. Sie geht auf ein altes Hausrezept des österreichischen Kinderarztes Ernst Moro zurück, der Anfang des 20. Jahrhunderts mit ebendiesem Rezept vielen durchfallerkrankten Kindern das Leben rettete.
- Zwieback ist optimal für den gestörten Magen-Darm-Trakt. Er enthält kaum Fett, ist reich an leicht verdaulicher Stärke und damit sehr bekömmlich. Gleiches gilt auch für die gut verdauliche Haferschleimsuppe.
- Möchten Sie noch keine feste Nahrung zu sich nehmen, bietet sich eine leichte Gemüsebrühe an. Sie liefert nicht nur Flüssigkeit, sondern auch alle wichtigen Mineralien.

- In der Apotheke erhältliche Elektrolytlösungen können sich als sinnvolle Maßnahme zur Behandlung von Durchfallerkrankungen bei Säuglingen, (Klein-) Kindern und Senioren erweisen. Sie wirken der Gefahr einer inneren Austrocknung entgegen.
- Grundsätzlich gilt: Leiden Sie nicht nur an Durchfall, sondern auch an Erbrechen, sollten Sie feste oder flüssige Nahrung ausschließlich in kleinsten Portionen zu sich nehmen. Zur schluckweisen Zuführung ist ein Löffel optimal geeignet.
- Achtung: Es gibt Medikamente, die in ihrer Wirksamkeit durch Diarrhö beeinträchtigt werden. Hierzu zählt zum Beispiel die Anti-Baby-Pille. Um eine Schwangerschaft zu verhindern, sind zusätzliche Verhütungsmittel erforderlich. Bei insulinierten Diabetikern kann Durchfall zudem eine Entgleisung des Blutzuckerspiegels verursachen. Die Konsultation eines Arztes ist daher angezeigt.



# Eiskalt erwischt



"Erkältung kommt von kalt"? Nicht im Sommer ..., denn nun kann es vorkommen, dass einen bei über 30 Grad eine fiese Erkältung erwischt. Denn meistens handelt es sich bei einer Sommergrippe nicht um eine echte Influenza wie im Winter, sondern um eine Infektion mit Enteroviren, Auch die Dauer einer Sommergrippe ist kürzer als im Winter. Dennoch ist es lästig, bei schönstem Freibadwetter das Bett zu hüten.

Quelle: medicalpress

#### Wo kommen die Viren im Sommer her?

Enteroviren vermehren sich, wie ihr Name schon vermuten lässt, im Darm. Sie werden über den Stuhl ausgeschieden und in den meisten Fällen in Form einer Schmierinfektion weitergegeben; daher sind vor allem Kinder betroffen. Im Vergleich dazu gehen Erreger im Winter oft den Weg einer Tröpfcheninfektion und werden über Niesen oder Husten übertragen. Doch auch die Enteroviren im Sommer können als Tröpfcheninfektion übertragen werden und zwar durch Klimaanlagen!

Obwohl wir im Sommer fitter sind und unser Immunsystem auf Hochtouren laufen sollte, wird es doch durch gewisse Faktoren geschwächt: Wetterwechsel zwischen Trocken-heiß und Feucht-kühl machen ihm genauso zu schaffen wie zu kalt eingestellte Klimaanlagen, zu lange Sonnenbäder oder zu viel Sport bei hohen Temperaturen. Dann haben die Viren auch im Sommer ein leichtes Spiel ...

#### Sommer-Symptome

Die Inkubationszeit dauert länger als im Winter: Nach der Ansteckung kann es noch zwei bis vier Wochen dauern, bis die Sommergrippe ausbricht.

Auch wenn die Enteroviren über den Darm kommen, ähneln die Symptome einer Sommergrippe eher einer Erkältung: Dazu gehören Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit und gelegentlich auch Atemwegsbeschwerden oder Fließschnupfen. Doch auch Magen-Darm-Grippe-typische Symptome wie Durchfall oder Bauchschmerzen können Begleiter einer Sommergrippe sein. In beiden Fällen sind die Symptome meist nicht sehr stark und der milde Verlauf dauert nur wenige Tage.

Vorsicht geboten ist bei immungeschwächten Patienten oder Säuglingen, da hier Komplikationen wie Entzündungen der Hirnhaut oder der Herzklappen auftreten können.

#### Im Sommer das Bett hüten?

In den meisten Fällen verläuft eine Sommergrippe also ganz harmlos. Dennoch sollte man sich ausgiebig schonen, erst einmal Bettruhe einhalten und vor allem für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgen. Hierfür eignen sich auch im Sommer warme Tees. Was zudem hilft, sind gut befeuchtete Schleimhäute, damit sich der Infekt nicht auf die Atemwege ausbreitet. Zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit können Wasserschalen aufgestellt werden; direkt wird die Durchblutung der Nasenschleimhaut durch Nasenduschen angeregt.

Wer sich nicht mehr ganz so platt fühlt, dem tut ein bisschen Bewegung an der frischen Luft gut. Nur allzu lange sollten sich Sommergrippe-Patienten nicht in der prallen Sonne aufhalten, denn das schwächt das Immunsystem zusätzlich. Wer ein paar Tage auf kalte Nahrungsmittel wie Eis verzichtet und dafür lieber schonend zubereitetes Gemüse isst, dem wird es bestimmt schnell wieder besser gehen. Auch Vitamine in Form von frischen Beeren und Obst helfen dem Immunsystem schnell wieder auf die Sprünge.

Ein alter Bekannter, neu entdeckt

Olivenöl begleitet die Menschheit bereits seit Tausenden von Jahren. Ob als gesundes Lebensmittel oder als Beautyprodukt – das Öl findet auf zahlreiche Arten Anwendung. Bauchmoment kennt die spannendsten Fakten rund um das grüne Gold.





# SOMMELIER DES OLIVENÖLS

Wie beispielsweise im Fall von Wein gibt es auch für Olivenöl professionelle Verkoster. Sie unterziehen das Öl einer gründlichen Prüfung. Bewertet wird die Qualität anhand von Textur, Geschmack und Aroma.

# UNREIFE OLIVEN ERWÜNSCHT

Was bei anderen Früchten zulasten des Geschmacks geht, ist bei Oliven ein Vorteil. Jede Olive ist von Natur aus grün und wandelt ihre Farbe nur mit zunehmender Reife. Unreife grüne Oliven ergeben das beliebte Olivenöl, das kräftig im Geschmack ist.

# MAGENÜBERSÄVERUNG BEKÄMPFEN

Olivenöl hemmt die Bildung von Magensäure. Damit bildet es einen natürlichen Schutzmechanismus im Magen, lindert Magenbeschwerden und auch Sodbrennen. Ein Esslöffel Olivenöl auf nüchternen Magen und zwei Stunden vor dem Frühstück leistet bereits wertvolle Hilfe.

# DAS ÖL DER 100 GENE

In einer spanischen Studie der Universität Córdoba erhielten die Probanden gezielt polyphenolreiches natives
Olivenöl Extra mit den Mahlzeiten. Die Erkenntnis der sechswöchigen Testphase war, dass das Öl eine regulierende Wirkung, also positiven Einfluss auf fast 100 Gene besitzt. Darunter solche, die mit für die Entstehung von Diabetes, Bluthochdruck und hohem Cholesterinspiegel sowie die daraus resultierenden Folgeerkrankungen verantwortlich sind.

# MUNDGERUCH BEKÄMPFEN

Olivenöl bindet riechende Substanzen und hemmt die für den Mundgeruch verantwortlichen Bakterien. Zur Anwendung nimmt man täglich ein bis zwei Esslöffel und bewegt diese möglichst lange in der Mundhöhle herum (Ölziehen). Anschließend ausspucken, den Mund mit Wasser ausspülen und die Zähne putzen.

VERSTOPFUNG ADE

Olivenöl besitzt eine leicht abführende

Wirkung und stimuliert die Darmakti-

vität. Das fördert die Entleerung des

Darms und kann somit gezielt Verstop-

fungen lösen. In der Praxis lässt sich

das mit zwei Esslöffeln Olivenöl auf

nüchternen Magen vor dem Frühstück

erreichen.

NICATRAUCAER DANK OLIVENÖL

Die Rauchentwöhnung fällt den meis-

ten Rauchern alles andere als leicht.

Olivenöl kann allerdings den Weg zum

Durchbruch bedeuten, da es nicht nur

das Verlangen nach Nikotin mindert, sondern gleichzeitig die Schadstoffe

beseitigt. Fünf Tropfen jeden Morgen dienen als Dosierung bei dieser

Öltherapie.

NATÜRLICHES ANTI-AGING

Das Öl lässt viele andere vermeintliche

Beautyprodukte alt aussehen. Es spen-

det Feuchtigkeit, schützt gegen freie

Radikale und UV-Strahlung. Vitamin E

und Antioxidantien plus ungesättigte

Fettsäuren verzögern den Alterungs-

prozess menschlicher Zellen. Dieser

besonders auf Hautzellen übergreifen-

de Effekt lässt sich ebenso durch die

Einnahme wie die äußere Anwendung

auf der Haut erzielen.

## GUT DING WILL WEILE HABEN

Ein Olivenbaum braucht sieben Jahre, bis er die ersten Früchte trägt. Erst nach insgesamt 40 Jahren können von ihm ca. 50 Kilogramm Oliven geerntet werden, die dann fünf Liter des kostbaren Öls ergeben. Bei kontinuierlicher Pflege erreicht ein Olivenbaum ein stolzes Alter von bis zu 1.000 Jahren.

# DIE FEINDE: LICAT, SA VERSTOFF, AITZE UND KÄLTE

GEBER – OLIVENÖL

Äußere Einflüsse beeinflussen die Qualität von Olivenöl. Daher gilt: Möglichst dunkel lagern, gut verschlossen aufbewahren und keinen extremen Temperaturen aussetzen. Auf diese Weise hält sich auch eine angebrochene Flasche des Öls mehrere Wochen lang.

# DER AIT AUS DER ANTIKE

Bereits die Römer, Griechen, Ägypter und Hebräer waren fleißig beim Anbau von Olivenbäumen. Die Athleten bei den Olympischen Spielen in Griechenland unterzogen sich vor den Wettkämpfen angeblich sogar einer speziellen Olivenöldiät. In der Antike schätzte man das Öl auch besonders als Beautyprodukt, beispielsweise als Seife.

## VON DER HAND IN DEN MUND

Auch im Zeitalter der Massenproduktion ist die Produktion der besten Öle noch immer Handarbeit. Eine weitverbreitete Methode zur Ernte ist es, die Oliven mit einem Stock vom Baum abzuschlagen. Auf dem Boden liegende Netze fangen die Früchte dann auf.



— 30 LEBEN - BEZIEHUNGEN MACHEN GLÜCKLICH BEZIEHUNGEN MACHEN GLÜCKLICH - LEBEN 31 —



Schmetterlinge oder Grummeln im Bauch? Die Qualität unserer Beziehungen hat auch Einfluss darauf, wie wir uns physisch fühlen. Denn Kontakte lösen nicht nur Gefühle, sondern auch positive oder negative Reaktionen in unserem Körper aus.

Nicht selten hat der Arztbesuch für Patienten mit unterschiedlichsten Symptomen eine handfeste Überraschung parat. Trotz sorgfältigster Diagnostik kann der Mediziner manchmal selbst für massive Beschwerden keine klar erkennbare Ursache ausmachen. Kein Wunder, wenn hinter dem Durchfall der Stress mit dem Chef oder hinter dem Herzstolpern der Liebeskummer steckt. Im Gegenzug dazu beflügeln stabile Beziehungen. Die neue Liebe, die Vertrautheit mit sympathischen Kollegen oder alte Freunde als stetiger Fels in der Brandung machen uns leistungsstärker, zufriedener und nicht selten auch gesünder.

#### Beziehung: alles Liebe oder was?

Wer das Wort "Beziehung" hört, denkt meist an die Liebesbeziehung zum Partner. Das ist völlig normal, weil es oft diese Form von Beziehung ist, die uns am meisten erfüllt und vor allem am Anfang die Schmetterlinge im Bauch ins Herumschwirren bringt. Doch ist es glücklicherweise nicht nur das Liebespaar, das sich über einen erfüllenden sozialen Kontakt freuen darf.

Im Prinzip treffen wir jeden Tag auf Menschen, die uns im zwischenmenschlichen Kontakt eine Menge Positives zu geben haben. Und wir ihnen. Neben Familie und Freunden sind das gute Bekannte, über deren Wiedersehen wir uns immer wieder freuen, das harmonische Kollegenteam,



die gut funktionierende Nachbarschaft oder die Leute im Sportverein, die uns über die Jahre ans Herz gewachsen sind. Selbst das tägliche Schwätzchen mit der Bäckereiverkäuferin oder dem Postboten kann lieb gewordenes Ritual in unserem Leben werden.

Von einer Beziehung kann man also immer dann sprechen, wenn wir im privaten oder beruflichen Kontext regelmäßigen Kontakt zu Personen haben. Viele Gelegenheiten also, unser ganzheitliches Wohlbefinden durch das Knüpfen und Stabilisieren von Kontakten optimal zu gestalten.

#### Beziehungen sind der Anfang von allem

Wenn wir die erste Beziehung unseres Lebens eingehen, sind wir genau genommen noch nicht einmal auf der Welt: Schon im Mutterleib spüren wir die Wärme und Bewegung unserer Mutter. Diese Berührung und diese Nähe sind wichtig. Sie schaffen das Grundvertrauen und das Gefühl der sozialen Geborgenheit, das für ein erfülltes Leben wichtig ist. Wer Nähe empfängt und gibt, lernt nicht nur, wie es ist, geliebt zu werden, sondern lernt auch zu lieben. Sicherheit und Selbstvertrauen sind weitere positive Empfindungen, die uns mitgegeben werden und die uns stärken.

#### Warum wir Berührungen brauchen

Wenn wir umarmt werden, schüttet unser Körper einen tollen Cocktail an Glückshormonen aus, die sogenannten Endorphine. Sie schenken uns psychisches Wohlbefinden, aber haben auch eine positive Wirkung auf unseren Körper. Der Blutdruck kann reguliert werden, der Organismus wird durchblutet und Verspannungen können sich lösen. Stresshormone werden dagegen abgebaut. Kurz: Wir fühlen uns rundum wohl in unserer Haut, der man das Glück im Übrigen auch ansehen kann. Die berühmte Familientherapeutin Virginia Satir hat es auf den Punkt gebracht: "Wir brauchen vier Umarmungen pro Tag zum Überleben, acht Umarmungen, um uns gut zu fühlen, und zwölf Umarmungen zum persönlichen Wachstum."



# In sozialen Beziehungen glücklich sein?

# Zehn

# Tipps, wie Sie dies erreichen können

### ZEIT NEHMEN

Wer seinen Menschen Zeit schenkt, bekommt diese meist zurück. Reservieren Sie sich daher immer Zeit für Menschen, die Ihnen wichtig sind.

### EARLICA SEIN

Wie sollen Menschen auf Sie eingehen, wenn Sie Ihnen nicht verraten, wie Sie sich fühlen? Haben Sie Vertrauen und seien Sie offen. Das stärkt ihre Beziehungen.

## AUTHENTISCH BLEIBEN

Nicht selten schaffen wir uns Probleme, weil wir im privaten oder beruflichen Bereich eine Rolle spielen, die uns nicht entspricht. Verzichten Sie auf diese Maske und bleiben Sie Sie selbst.

### NEIN SAGEN

Sie sagen immer Ja, um anderen einen Gefallen zu tun? Nicht selten bauen Sie so eine innere Anspannung auf, die Ihr Gegenüber spürt. Freunde nehmen es Ihnen nicht übel, wenn Sie auch einmal keine Zeit haben.

# ENTSCALEUNIGUNG GENIEßEN

Nicht immer brauchen soziale Beziehungen Action und Highlights. Lernen Sie das Gespräch auf dem Sofa oder den gemeinsamen Spaziergang schätzen.

# SELBSTWERT SCHAFFEN

Wer mit sich selbst und seinem Leben zufrieden ist, überträgt seine positive Energie auch auf seine Mitmenschen. Arbeiten Sie an Ihrem Selbstwert und erleben Sie, wie sich dies auch auf die Qualität Ihrer sozialen Kontakte auswirkt.

#### NEUES WAGEN

Menschen mit anderen Hobbys können eine echte Bereicherung für unser Leben sein. Sie haben Gleitschirmfliegen, Sambatanzen oder Yoga noch nicht ausprobiert? Trauen Sie sich und machen Sie mit!

### All FE ANBIETEN

Die Nachbarin mit dem gebrochenen Bein kann ihren Hund nicht ausführen? Fragen Sie, ob Sie helfen können. Das bietet nicht nur wertvolle Unterstützung. sondern kann Nachbarschaft in Freundschaft verwandeln.

## SCHONES BEWAAREN

Der Kennenlerntag der Beziehung, die Geburt Ihres Kindes oder eine romantische Reise: Wer sich wertvolle Erlebnisse bewahrt, erhält eine harmonische und reiche Partnerschaft.

# VFR7FIAFN IFRNFN

Sie haben einen langjährigen Streit im privaten oder beruflichen Umfeld? Das Leben ist zu schön für diesen emotionalen Stress. Verzeihen Sie oder entschuldigen Sie sich für Ihre Fehler. Beziehungen können daraus gestärkt hervorgehen.



# Familienurlaub in Skandinavien

Ein schöner Familienurlaub kann sich enorm stark auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken. Doch nicht immer ist der Trubel in den verschiedenen Touristenhochburgen die richtige Lösung. Warum nicht eine erholsame, schöne und zugleich gesunde Alternative wählen und einen Familienurlaub in Skandinavien in Betracht ziehen? Denn die skandinavischen Länder bieten viele Möglichkeiten für einen erholsamen Urlaub von Groß und Klein.



🗕 34 LEBEN - FAMILIENURLAUB IN SKANDINAVIEN



Auch Rundreisen durch Finnland können sich durchaus lohnen, bietet das Land doch enorm viel Abwechslung. Von den sonnigen Küsten bis zum verschneiten Norden des Landes gibt es für Jung und Alt gleichermaßen viel zu entdecken. Dank vieler Hotels und Pensionen können Sie Ihren Weg bequem planen und den Wechsel der Landschaft genießen.

#### Norwegen – das Land der Fjorde, Gletscher und Seen

Sie möchten den Familienurlaub in Skandinavien am liebsten inmitten der Natur verbringen und sich von dem beeindruckenden Schauspiel der Elemente begeistern lassen? Dann ist Norwegen die Destination Ihrer Wahl. Die Küste mit ihren Tausenden Fjorden begeistert ebenso wie die über 150.000 Inseln direkt vor der Küste. Zudem bietet das Land mehr als 50 verschiedene Nationalparks, welche zum Entdecken und Erkunden einladen.

Gemeinsam mit Kindern lassen sich in Norwegen die verschiedensten Urlaube planen. Im Sommer können die Tiere in ihrer natürlichen Umgebung betrachtet werden, während vor allem der Winter mit allerlei Aktivitäten lockt. Ob Winterwanderungen, Schlittenfahrten oder Hundeschlittenfahrten, in Norwegen ist der Winter immer ein echtes Erlebnis.

#### Island – die Insel aus Eis und Feuer

Island erfreut sich in den letzten Jahren enormer Beliebtheit – und das zu Recht: Heiße Quellen, riesige und eisige Gletscher und dampfende Salzmoore liegen in Island häufig sehr nah beieinander und erlauben somit, die Natur in all ihrer Pracht zu erleben und zu genießen. Erleben Sie mit der ganzen Familie spannende Wanderungen durch die wilde Natur, wagen Sie einen Ausritt mit den bekannten Islandpferden oder erholen Sie sich in einem der vielen Wellnessbäder, welche die Insel zu bieten hat.

Die gut ausgebaute Infrastruktur bietet zudem eine sehr große Auswahl an attraktiven Ferienhäusern und Hütten, sodass Sie den Urlaub auf Island ganz nach Ihrem individuellen Geschmack gestalten können. Im Winterurlaub können Sie zudem darauf hoffen, in Island die berühmten Polarlichter zu beobachten und somit eine ganz neue Erfahrung zu machen. An den Küsten Islands werden zudem Touren zu Walbeobachtungen angeboten, welche für Kinder und Erwachsene gleichermaßen faszinierend und begeisternd sind.

#### Dänemark – wunderschön und malerisch

Die gesunde Luft, das leckere Essen und vor allem die enorm starke Abwechslung der Landschaft machen Dänemark zu einem echten Highlight bei jedem Familienurlaub in Skandinavien. Entlang der dänischen Küste warten die verschiedensten Ferienhäuser mit hervorragender Ausstattung auf Gäste, welche von dort aus Ausflüge, Bootstouren und Wanderungen unternehmen können. Abschalten, Entspannen und sich einfach zu erholen kann so leicht sein. Ausgedehnte Radtouren durch die Felder und Wiesen und entlang der Sanddünen machen den Urlaub zu einem echten Erlebnis.

Darf es ein wenig lebendiger und städtischer sein, empfehlen wir einen Besuch in Kopenhagen. Der Tivoli-Freizeitpark ist dabei ebenso ein wunderschönes Ziel wie die malerische und charmante Innenstadt, welche zum Bummeln und Genießen einlädt. Mit Kindern lohnt sich ebenfalls ein Besuch im Legoland Billund oder ein Besuch im Givskud Zoo, welche den Urlaub für kleine und große Kinder spannend und abwechslungsreich gestalten.

# Der Familienurlaub in Skandinavien – für jeden die passende Lösung

Egal ob Sie im Urlaub am Strand relaxen, wandern oder sich der Kultur eines Landes verschreiben möchten, in Skandinavien wird Ihnen all dies geboten. Die abwechslungsreichen und spannenden Länder der Region überzeugen durch ihr gemäßigtes Klima, die vielen Sehenswürdigkeiten und die vielen verfügbaren Unterkünfte mit toller Ausstattung. Für längere Urlaube bieten sich durchaus auch Rundreisen durch Skandinavien an, bei denen Sie die verschiedenen Länder und Regionen erkunden und somit enorm viele Eindrücke und Erfahrungen mitnehmen können.

#### Skandinavien – die Schönheit der Natur erleben

Für Kinder, aber auch für Erwachsene ist ein Familienurlaub in Skandinavien immer etwas Besonderes. In den kühlen Wellen der Ost- oder Nordsee baden und schwimmen, die Fjorde bestaunen, durch tiefe und dichte Wälder wandern oder Elche in ihrem natürlichen Lebensraum beobachten – es gibt jeden Tag neue Möglichkeiten. Egal ob Sie sich für einen Urlaub in Schweden, Dänemark, Norwegen, Finnland oder auch Island entscheiden, mit der richtigen Vorbereitung wird der Familienurlaub in Skandinavien immer ein Genuss.

#### Schweden genießen und erleben – mehr als nur der Tivoli

Schweden ist ein vielfältiges Land mit vielen einzigartigen Sehenswürdigkeiten. Egal ob Sie Ihren Familienurlaub in einer kleinen und einsamen Blockhütte am Ufer eines Sees, in einem Ferienhaus direkt an der Küste oder in einem Haus in Stadtnähe verbringen möchten, in Schweden werden Sie fündig. Die gesunde Luft, die Zeit in der freien Natur und auch das gesunde und naturbelassene Essen vieler Schweden sind eine echte Kur für Ihre Gesundheit. Machen Sie beispielsweise einen Urlaub am Meer und kombinieren Sie diesen mit städtischem Trubel.



Die Schären von Stockholm mit ihren Tausenden Inseln sind der perfekte Ort, um zu angeln, Bootstouren zu unternehmen oder Drachen steigen zu lassen. Auf der kleinen und idvllischen Insel Alören findet sich beispielsweise ein wunderschön eingerichtetes Ferienhaus, welches gerade einmal 15 Meter vom Strand entfernt liegt. Hier können Sie in Rådmansö im Stockholmer Schärengarten wunderschöne und erholsame Urlaube mit der ganzen Familie genießen. Und Stockholm mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten ist nur eine kurze Bootstour von Ihnen entfernt. Wenn also die Natur langsam ihren Reiz verliert, können Sie mit der Familie beispielsweise einen Ausflug in den Tivoli planen.

#### Finnland – das Land der 1.000 Seen

Auch Finnland bietet sich für einen Familienurlaub in Skandinavien geradezu an. Noch immer gilt das Land als echter Geheimtipp, doch mit seinen rund 40 Nationalparks können Sie gemeinsam mit Kindern wundervolle Urlaube in diesem Land verbringen. Besonders im Sommer, wenn die Sonne kaum untergeht und es nie wirklich dunkel wird, sind gemeinsame Kajak- und Kanutouren eine wundervolle Erfahrung für die ganze Familie. In Rauhala, Finnisch-Lappland, finden Sie beispielsweise viele Ferienhäuser, welche nicht nur wunderschön ausgestattet sind, sondern auch über eine eigene Sauna verfügen. Besonders Winterurlaube machen in dieser urwüchsigen Gegend besondere Freude.



— 36 LEBEN - FIT AM STRAND

# Fit am Strand

Bewegende Momente im Urlaub



Wer an einen feinen Sandstrand denkt, hat automatisch die Assoziation "relaxen" im Hinterkopf. Das ist auch völlig normal; schließlich gilt es, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Aber das gesundheitsaktive Klima direkt an der Meeresluft kann auch hervorragend als aktiver Rahmen genutzt werden, um Körper und Geist in Schwung zu bringen. In entspannter Atmosphäre offenbaren sich tolle sportliche Möglichkeiten, für die es keiner Hilfsmittel bedarf: Vom ausgedehnten Strandspaziergang, dem Schwimmen im Meer bis hin zu Yoga am Strand ist alles möglich.

Warum bewegende Momente für das Wohlbefinden wichtig sind Erst kürzlich hat die Weltgesundheitsorganisation WHO in einer Studie darauf hingewiesen, dass die Deutschen Bewegungsmuffel sind. Allein im Jahr 2016 haben sich deutlich über 40 Prozent der Bevölkerung zu wenig bewegt. Und das ist verheerend. Denn dass Bewegung essenziell für die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden ist, wird durch viele Studien belegt.

Gesundheitsexperten betonen, dass häufige und kurze Bewegungseinheiten ideal sind. Ausreichende körperliche Betätigung ist wichtig, um das körperliche Gleichgewicht aktiv zu steuern und das Wohlbefinden zu verbessern. Bewegung stärkt das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System und bringt eine träge Verdauung langfristig in Schwung.

Vor allem körperliche Betätigung an der frischen Luft wirkt oft Wunder, auch als Ausgleich zu einem hohen Stresslevel im Arbeitsalltag. Aus eigener Erfahrung wissen viele Menschen, dass Sport (trotz Anstrengungen!) durch die Ausschüttung von Endorphinen glücklich macht. Und letztlich können spür- und sichtbare Figurerfolge zu einem neuen Selbstvertrauen und -bewusstsein führen, das sich gerade am Strand für eine ausgelassene Urlaubsstimmung gut gebrauchen lässt.

# Tipps für Bewegung auch im Urlaub



Generell gibt es im Urlaub viele Möglichkeiten der körperlichen Betätigung, die nach individuellen Vorlieben genutzt werden können. Viele Strandabschnitte bieten eine tolle Umgebung, sodass die eine oder andere "bewegende" Erfahrung in einer wunderschönen Landschaft gesammelt werden kann. Für mehr Wohlbefinden von Körper und Geist empfehlen sich besonders die folgenden Aktivitäten:

#### SCHWIMMEN

Um fit am Strand zu sein oder zu werden, bietet sich der regelmäßige Sprung ins kühle Nass an. Beim Schwimmen werden alle Muskelgruppen trainiert und die sanfte Druckwirkung des Wassers wirkt sich positiv auf den Verdauungstrakt aus. Positiver Nebeneffekt: Für das Regulieren der Körpertemperatur verbraucht der Körper viel Energie.

#### RADFAHREN

Auf dem Fahrradsattel lässt sich das Angenehme (Ortserkundung und Sightseeing) mit dem Nützlichen verbinden. Durch die gleichmäßigen Bewegungen beim Treten werden die Muskeln trainiert und insbesondere die Verdauungsorgane wohltuend massiert.

# LAUFEN (NORDIC WALKING ODER WANDERN ALS ALTERNATIVEN)

Gerade am Strand bieten sich ausgedehnte Spaziergänge an, wobei das Meeresrauschen und das erfrischende Salzwasser an den Füßen für ein behagliches Wohlfühlflair sorgen. Ein Marathon ist nicht nötig, um das Ziel "fit am Strand" zu verfolgen. Bewegungseinheiten von etwa 30 Minuten sind ausreichend, auch um die Verdauung in Schwung zu bringen. Die Geschwindigkeit beim Laufen kann individuell gewählt oder auch Tag für Tag gesteigert werden.

## YOGA AM STRAND ALS NEUER TREND

Wo könnten sich Entspannung und Bewegung besser harmonisch kombinieren lassen als am Strand? Wer Yoga noch nicht für sich und seine Verdauung entdeckt hat, kann am Strand ideale Bedingungen nutzen. Viele der Übungen haben neben tiefgreifenden Entspannungseffekten den Vorteil, sich positiv auf Magen und Darm auszuwirken. Der Grund hierfür ist, dass sich Yoga entspannend auf die Körpermitte auswirkt. Das kann im Urlaub eine wichtige Rolle spielen, denn am gut gefüllten Buffet mit unbekannten Speisen wird gerne beherzt zugeschlagen. So leiden nicht wenige Urlauber unter Verstopfungen oder Durchfall. Um Unwohlsein vorzubeugen und sich

fit am Strand zu fühlen, können die folgenden Yogaübungen einen spürbaren Beitrag leisten.

#### RÜCKENSCHAUFFL

Auf dem Rücken liegend werden beide Beine zum Oberkörper gezogen. Nun werden beide Beine mit den Armen umfasst, dann wird behutsam nach links und rechts geschaukelt.

### SCHULTERBRÜCKE

Auf dem Rücken liegend werden beide Beine angezogen, die Füße aufgestellt und die Handflächen nach unten gelegt. Beim bewussten Einatmen wird das Becken langsam vom Boden gehoben. Beim Ausatmen wird der Rücken wieder langsam Richtung Boden gesenkt.

#### FEDERSITZ

Mit dem Gesäß auf die Fersen setzen, dann den Po anspannen und den Oberkörper beim Einatmen aufrichten. Danach die Arme nach hinten und oben strecken und den Kopf sanft in den Nacken legen. Schließlich werden die Arme über Kreuz vor der Brust herabgesenkt. Beim bewussten Ausatmen langsam mit dem Gesäß zurück auf die Fersen herabsinken.

# GEFALTETES BLATT

Für die Ausgangsposition auf die Knie gehen. Der Oberkörper sinkt auf die Oberschenkel, während die Knie zusammengehalten werden und die Stirn auf den Boden sinkt. Die Arme werden eng an der Körperseite gehalten, der Handrücken zeigt auf den Boden. In dieser Position wird tief ein- und ausgeatmet. Nach wenigen Minuten wird behutsam damit begonnen, sich wiederaufzurichten.

# SCHULTERSTAND

Auf dem Rücken liegend befinden sich die Arme gestreckt neben dem Körper, wobei die Handflächen nach unten zeigen. Nun werden die Beine angehoben, die Arme schulterbreit angewinkelt. So wird der Rücken gestützt, während die Beine langsam in die Luft gestreckt werden. Das Kinn ist anzuheben und das Gewicht sollte auf den Schultern lasten.

38 LEBEN - FIT FÜR DIE SONNE FIT FÜR DIE SONNE – LEBEN 39 –



#### Langsam an die Sonne gewöhnen

Wer sich schon im Frühjahr an die Sonneneinstrahlung anpasst, vermeidet Rötungen und Sonnenbrände und beugt damit auch vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs vor. Schon jetzt sollten Aufenthalte im Freien ohne Sonnenschutz auf ein Minimum reduziert werden. Schnell holt man sich während der Mittagspause einen Sonnenbrand, denn zur Mittagszeit ist die Gefahr am höchsten.

Besonders sonnenempfindliche Hauttypen sollten sich nicht gleich mehrere Stunden der Frühjahrssonne aussetzen und auf Schutzkleidung achten. Für sie gilt dasselbe wie bei Kindern: Anfangs möglichst mit langen Ärmeln und immer mit Kopfbedeckung die Sonne genießen. Die unbedeckten Körperstellen mit entsprechenden Sonnenschutzmitteln eincremen, die an den individuellen Hauttyp angepasst sind: Im Frühjahr also mindestens LSF 30, bei Kindern und empfindlichen Personen mit LSF 50 oder 50+ starten.

#### Sunshine und Babys

die Sonne

Doch wer sich nun

auch im Frühjahr schnell

unsere Haut ist die hohe

unterschätzt werden.

Der UV-Eigenschutz der Haut ist in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt. Daher sollten sich Kleinkinder und Babys gar nicht in der direkten Sonne aufhalten, sondern generell nur im Schatten. Hier sind Sonnenschirme, Kinderwagen-Ver decke und Kopfbedeckungen unabdingbar.

#### Augen auf beim Brillenkauf

Da sich Kleinkinder nur im Schatten aufhalten sollten, kann bei ihnen auf eine Sonnenbrille verzichtet werden. Kinder ab ca. vier Jahren und Erwachsene sollten laut des Berufsverbands der Augenärzte ihre Augen bei gutem Wetter mit einer Sonnenbrille schützen. Wichtig ist, dass die Gläser nicht einfach nur getönt sind, sondern auch über einen umfassenden UVA- und UVB-Schutz

#### Prävention durch Ernährung oder Nahrungsergänzung

Auch mit unserer täglichen Nahrung können wir unsere Haut auf die Sonne vorbereiten. Allerdings kann die Ernährung alleine keinen Sonnenschutz bieten, sondern die Haut nur vor den kommenden, starken UV-Strahlen ein wenig stärken. Hilfreich sind dabei zum

Beispiel die Vitamine A. C und E. Vitamin A oder Retinol kann unser Körper nicht selbst herstellen. Es steckt in Form von Carotinoiden vor allem in roten, orangenen, gelben und dunkelgrünen Lebensmitteln wie Paprika, Möhren, Kürbis, Süßkartoffeln, Mais, Paprika, Grünkohl, Spinat, Brokkoli oder Aprikosen, In ihnen ist Beta-Carotin enthalten, eine Vitamin-A-Vorstufe, die als Radikalfänger wirkt und die Haut somit vor UV-Strahlung schützen kann. Die ebenfalls antioxidative Retinol-Vorstufe Alpha-Carotin oder Lycopin ist z.B. in Wassermelonen oder gekochten Tomaten enthalten.

Neben einer gesunden, vitaminreichen Ernährung tut es der Haut ebenfalls sehr gut, genügend Wasser zu trinken - im Sommer raten Hautärzte zu 2 bis 3 Litern täglich. Kalzium kann helfen, die Haut zu schützen und Sonnenbrand vorzubeugen. Es ist in Milchprodukten, Grünkohl, Spinat oder Mohn enthalten. Auch das Schüßler Salz Nr. 6. Kalium sulfuricum, bereitet die Haut auf die Sonneneinstrahlung vor und soll für eine gleichmäßige Bräune sorgen.

#### Hilfreich: der UV-Index

Als Orientierung für den Sonnenschutz gilt der UV-Index, der auf einer Skala von 1 bis 11 über die Stärke der UV-Strahlung informiert und entsprechende Schutzmaßnahmen empfiehlt. "Der UV-Index hängt vor allem vom Sonnenstand ab; er ändert sich daher am stärksten mit der Jahreszeit und der geografischen Breite. Die Gesamtozonkonzentration in der Atmosphäre, die Bewölkung und die Höhenlage eines Ortes spielen ebenfalls eine Rolle. Je höher der UV-Index ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten", ist auf der Seite des Bundesamts für Strahlenschutz zu lesen, wo auch die tagesaktuellen UV-Indizes abrufbar sind.



■ 40 LEBEN - REZEPTE 41 ■

# An den Grill, fertig, los! Schnelle Gerichte für den perfekten Grillabend

Die Sonne strahlt, der Himmel ist blau, die Abende sind lau – mit dem Sommer hat die schönste Zeit des Jahres Einzug gehalten! Und was eignet sich besser, um einen schönen Sommertag mit Familie und Freunden ausklingen zu lassen, als ein Abend mit leckeren Gerichten vom Grill? Bauchmoment stellt schnelle und einfache Grillrezepte vor, die nicht nur gut schmecken, sondern auch leicht im Magen liegen.



# Köttbullar-Spieße vom Grill

#### Zutaten (für 8–10 Portionen):

1 Zwiebel

1 EL Speiseöl, z.B. Rapsöl

500 g Hackfleisch (halb und halb)

1 Ei, Größe M

100 g Semmelbrösel

375 g Crème double (z.B. Dr. Oetker)

Salz

Pfeffer

2 Msp. gemahlener Piment, etwas frisch

geriebener Ingwer

1 kg kleine Kartoffeln

Sala

10 Zweige Rosmarin

 $150\,\mathrm{g}$  angedickte Wildpreiselbeeren

Holzspieße

- 1. Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren goldgelb braten. Etwas erkalten lassen.
- 2. Hackfleisch in einer Rührschüssel mit den Zwiebelwürfeln, Ei, Semmelbröseln und Crème double vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Piment und Ingwer würzen. Den Fleischteig etwa 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3. Kartoffeln gründlich waschen, evtl. abbürsten und in Salzwasser knapp gar kochen. Rosmarinzweige bis auf etwa 2 cm an der Spitze entnadeln. Die Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und auf die Rosmarinspieße aufspießen.
- 4. Aus dem Fleischteig etwa 40 kleine Kugeln formen. Jeweils 4–5 davon auf Holz- oder Grillspieße stecken und auf dem Grill zubereiten, zwischendurch die Spieße drehen. Die Kartoffel-Rosmarin-Spieße ebenfalls grillen.
- 5. Crème double oder Crème fraîche mit Preiselbeeren verrühren. Die Köttbullar-Spieße mit den Kartoffeln und der Creme servieren.

# Grillgemüse

#### Zutaten (pro Person):

ca. 400 g Gemüse

besonders eignen sich:
Paprika (1 Stk.)
Zucchini (½ Stk.)
Karotten (1 Stk.)
Aubergine (½ Stk.)
einige Stangen grüner Spargel
3-4 Champignons
80 g Kräuterbutter (z.B. Meggle)

- Das Gemüse bis auf die Champignons waschen. Die Champignons putzen, beim grünen Spargel die Enden abschneiden. Paprika, Zucchini, Champignons und Karotten in Längsstreifen schneiden.
- Die Aubergine in Scheiben schneiden und danach mit etwas Salz bestreuen.
   Ca. 10 Minuten ruhen lassen, um ihr die Feuchtigkeit zu entziehen.
   Jetzt alle Gemüsestücke mit etwas Kräuterbutter bestreichen.

3. In einer Aluminiumschale mit der restlichen Kräuterbutter für ca. 15 Minuten grillen, bis dunkle Röstspuren sichtbar sind. Zwischendurch einmal wenden.



oto: iStock

# Rosenkohl-Fisch-Spieße vom Grill

#### Zutaten (für 4 Personen):

1 Minigurke

FI Minze

125 g Crème légère Gartenkräuter (z.B. Dr. Oetker)

frisch gemahlener Pfeffer

Kreuzkümmel (Cumin)

Curry

300 g Rosenkohl

600 g Fischfilet, z.B. Seeteufel (filetiert und enthäutet) oder Rotbarsch

Paprikapulver

1 FL 7 itronensaft

Weizenmehl

200 g durchwachsener Speck

8 Holzspieße

4 EL Speiseöl

 Gurke waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Gurke mit Minze und Crème légère in einen Rührbecher geben und pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.

- Rosenkohl putzen, in Salzwasser etwa 8 Min. vorgaren und gut abtropfen lassen. Fischfilet trocken tupfen und in 18 gleich große Stücke schneiden. Diese mit den Gewürzen bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und mehlieren. Speck in 1 cm dicke Stücke schneiden. Rosenkohl, Fisch und Speckwürfel abwechselnd auf die Spieße stecken.
- 3. Grill vorheizen. Spieße und Grillrost mit Öl bepinseln. Spieße auf den Grill legen und von jeder Seite 3–4 Min. garen
- 4. Den Dip zu den Fischspießen servieren.



— 42 LEBEN - DIES & DAS

# Dies & Das



# Verhaltenstherapie unterstützt Reizdarmbehandlung

Die hausärztliche Versorgung von Reizdarmpatienten greift zu kurz. Zu diesem Schluss kommt eine von der Privatdozentin Dr. Hazel A. Everitt (Universität Southampton) und ihren Kollegen durchgeführte aktuelle Studie. Insgesamt wurden 558 Patienten mit Reizdarmsyndrom ein Jahr lang beobachtet. Jeder Betroffene wurde während des Studienverlaufs wie bisher von seinem Arzt betreut und bekam die gewohnten Medikamente. Ein Teil der Studienteilnehmer erhielt neben dieser Standardversorgung mehrere einstündige telefonische Therapiesitzungen oder nahm an einem therapeutischen Online-Programm teil. Im Ergebnis ging es den Patienten mit zusätzlicher Verhaltenstherapie hinsichtlich ihrer Beschwerden deutlich besser als Betroffenen, die ausschließlich von ihrem Hausarzt behandelt wurden. Wann deutsche Krankenkassen dieses Studienergebnis berücksichtigen, bleibt abzuwarten.

# Was bedeutet der Spruch

# "Mir kommt gleich die Galle hoch"?

Wer großen Ärger hat und sich Luft machen will, sagt nicht selten den Satz: "Mir kommt gleich die Galle hoch!"
Diese Redensart stammt aus einer Zeit, in der die Galle als Zentrum der hippokratischen Gesundheitslehre galt.
In der damaligen Theorie bestand die Gesundheit des Menschen in einer Ausgewogenheit der Körpersäfte.
War hier etwas falsch gemischt oder zu viel, wurde der betreffende Mensch krank. Überdies wurde seinerzeit angenommen, dass starke Erregung und Wut zu erhöhter Gallenproduktion führen können – mit der Folge eines Aufstiegs des Gallensaftes über die Speiseröhre. Zwar ist diese Annahme mittlerweile wissenschaftlich widerlegt; gleichwohl kann die Galle auch heute noch viel Ärger bereiten – etwa bei einem Gallensteinleiden.

# Kein "Babykino" mehr: Blick in den Bauch nur noch aus medizinischen Gründen



Bei werdenden Eltern ist er beliebt – der Blick in den Bauch. Aufgrund einer Verordnung des Bundesumweltministeriums zum Schutz vor Strahlen und Schallwellen droht dem "Babykino" nun das Aus: Medizinisch nicht notwendige Ultraschallaufnahmen von Ungeborenen sind ab 1. Januar 2021 verboten. Erlaubt bleiben lediglich Untersuchungen, die entweder zur gesetzlichen Schwangerschaftsvorsorge gehören oder zur Abklärung medizinischer Fragestellungen erforderlich sind. Zuletzt hatte das übersteigerte Interesse an Aufnahmen aus dem Mutterleib dazu geführt, dass werdende Eltern Ultraschallbilder sogar bei nicht medizinischen Anbietern fertigen ließen oder mit geliehenen Geräten in Eigenregie zu Hause durchgeführt haben. Eine gesetzliche Neuregelung war somit dringend geboten.

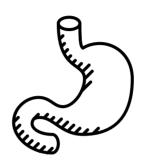
# Woher kommt eigentlich die Redewendung

# "Auf Herz und Nieren prüfen"?

Bereits im Altertum wussten die Menschen um die Wichtigkeit von Herz, Nieren, Leber und Lunge. Schon in der Bibel lenkt König David den Blick auf den Schöpfer des Himmels und der Erde und sagt: "Du, gerechter Gott, prüfest Herzen und Nieren" (Psalm 7 Vers 10). Während das Herz als Zentrum der Empfindung galt, wurden die Nieren als Mittelpunkt der Lebenskraft angesehen. Herz und Nieren waren also die wichtigsten Organe eines Menschen, aus denen sich sein Charakter und sein Wesen ablesen ließen. Etwas "auf Herz und Nieren prüfen" bedeutet demnach, vor einer bestimmten Entscheidung genau zu schauen, wie es um die jeweilige Sache bestellt ist.

# Vorschau

# Im nächsten Heft lesen Sie:



Magenkrebs

Diagnose Ursach

Diagnose, Ursachen und Behandlung

#### Diagnose Stress Wenn die Verdauung verrücktspielt



Die nächste Ausgabe von

im September 2019!

Bauchmoment erscheint

Und was der Magen damit zu tun hat



Erkältungen vorbeugen Gesund durch den Herbst



Geheimtipp Schweiz
Die besten Orte für den Aktivurlaub

# Tabuthema Mundgeruch



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, Sarah Bröcker 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: undefined undefined, BrianA-Jackson, bymuratdeniz, bymuratdenizvirtustudio, noipornpan, Rimma\_Bondarenko, dragana991, FredFroese, Antonio\_Diaz, Jan-Otto, Marrypopins, drewhadley, AntonioGuillem, senerdesign angelsimon, Peoplelmages, Christoffer Askman, ARTindividual, Nadezhda1906, Zhimsa Lawrence, milanvirijevic, GeorgeDolgikh, Eva-Katalin, LightFieldStudios, cyano66, swissmediavision, gpointstudio, Tharakorn



# 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



