Herbst 2021

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

DARMGESUNDHEIT
Welche Rolle die Ernährung spielt

KARRIERE MIT CED
Alle Zeichen auf Erfolg

SCHLIESSMUSKELINKONTINENZ
Kein Grund, sich zu schämen

SODBRENNEN
SOS-Maßnahmen, die das Brennen lindern

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE

CED-Beratung

Unterstützung im Alltag mit CED!

Janssen CED Partner

Du lebst deinen normalen Alltag, bis deine CED Job, Liebe und Freizeit beeinflusst. In diesen Momenten möchten wir dich mit der *CED-Beratung* individuell unterstützen und dir Orientierung in deinem Alltag geben.

Wir sind von Montag bis Freitag von 9:00 bis 18:00 Uhr für dich da. **Registriere dich und vereinbare jetzt ein persönliches Gespräch** zu den Themen Ernährung, mentale Gesundheit oder Sexualität und Familienplanung unter: **www.meineced.de**

Janssen-Cilag GmbH
www.meineCED.de

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

Liebe Leserin, lieber Leser,

kaum eine Erwartung – von uns selbst oder unserer Gesellschaft auferlegt – setzt uns so sehr unter Druck wie, wenn unser Körper nicht so möchte wie wir, wir nicht das leisten können, was wir eigentlich vorhatten. Gerade für junge Menschen gilt die Erwartungshaltung, agil und voller Power zu sein – insbesondere im Berufsleben. Es gilt, voranzukommen, Karriere zu machen, etwas zu erreichen. Was aber, wenn man dieser Erwartungshaltung einfach nicht gerecht werden kann, zum Beispiel weil man an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) leidet?

Viele Betroffene – Schätzungen gehen von bis zu 470.000 CED-Patient*innen allein in Deutschland aus – haben Gewissensbisse, wenn sie die Handbremse ziehen und auf ihren Körper hören müssen. Wenn sie das von langer Hand geplante Meeting mit der oder dem Vorgesetzten absagen müssen, da sie von Durchfällen geplagt werden. Oder wenn sie das wichtige berufliche Projekt nicht fristgerecht fertigstellen können, da starke Bauchkrämpfe sie ausbremsen. Sie sehen sich mit Gedanken konfrontiert wie „Wie reagiert mein Umfeld?“ und „Gelte ich bei meinem Arbeitgeber als unmotiviert, faul und antriebslos?“ Das Ergebnis: Der psychische Stress steigt, das Selbstbewusstsein leidet. Zu Unrecht, denn gerade Menschen, die ein Leben mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa führen, bringen häufig viel Kraft auf, um dennoch im Leben voranzukommen.

Sind Sie oder ein Mensch in Ihrem Umfeld betroffen, so seien Sie sich sicher: Es ist möglich, auch mit einer CED ein erfülltes Leben zu führen, beruflich die Weichen auf Erfolg zu stellen und auf der Karriereleiter aufzusteigen. Denn eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung bedeutet nicht das Aus. Wichtig sind neben einer optimalen medizinischen Einstellung ein planvoller Umgang mit der Krankheit, auf sich selbst und seinen Körper zu hören und ein verständnisvolles (Arbeits-)Umfeld.

Ihre
Vanja Unger

06 **Wissenswertes**
Rund um die Körpermitte

Wissen

08 **Durchfall verstehen,**
gezielt behandeln

12 **Verlässliches Bauchgefühl**
Warum Kopfmenschen nicht immer die besseren Entscheidungen treffen

13 **Schon gewusst?**
So sensibel ist der Darm

Ratgeber

14 **Schließmuskelintontinenz**
Kein Grund, sich zu schämen

18 **Märchenhafte Bauchgeschichten**
Stimmen diese Mythen über Magen und Darm?

21 **Sodbrennen**
Diese Hausmittel helfen

22 **CED & Beruf**
Warum die Diagnose nicht das Ende der Karriereleiter bedeutet

26 **Darmbakterien**
Darmbakterien wollen gut essen

29 **Hausstaubmilbenallergie**
Beschwerden im Herbst schlimmer

30 **Cholesterin**
Das Fett im Blut

Leben

32 **Atme dich frei!**
Mit Atemtechniken Stress abbauen

36 **Herbstzeit ist Wanderzeit**
Diese Wanderrouten sollten Sie sich merken

39 **Schutz für die Kleinsten**
Pflege für Mutter und Kind

40 **Goldener Herbst auf dem Teller**

42 **Dies & Das**

43 **Vorschau/Impressum**

Titelbild: ©istock/vlada_maestro

ARTGERECHT.de

- Optimale Nährstoffversorgung bei Fructoseintoleranz
- Frei von Fructose und Lactose

fructonorm

Nahrungsergänzung bei Fructoseintoleranz & Fructosemalabsorption

Nährstoffmangel

durch Fructoseintoleranz und Fructosemalabsorption

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

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

Optimale Nährstoffversorgung

bei Fructoseintoleranz

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

Wissenswertes
Rund um die Körpermitte

Magen-Darm-Probleme manchmal einziges Covid-Symptom

Dass das Coronavirus neben Atemwegsproblemen auch Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen kann, ist schon länger bekannt. Entsprechende Symptome wurden bereits in frühen Berichten aus China bei rund der Hälfte der Patienten beschrieben. Wie eine Analyse kanadischer Wissenschaftler kürzlich aufzeigte, können Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall aber auch das alleinige Anzeichen für Covid-19 sein. Eine Forschergruppe der Universität Alberta unter Leitung von Mitchell Wilson wertete insgesamt 36 Studien aus, in denen die Symptome von Coronapatienten erfasst wurden. Circa 18 Prozent aller Infizierten litten unter Magen-Darm-Problemen. In 16 Prozent der Fälle gab es keine weiteren Krankheitssymptome. Das entspricht einem von sechs Patienten.

Kaffee senkt Risiko für chronische Lebererkrankungen

Wie britische Forscher herausfanden, senkt das Trinken jeder Art von Kaffee, gemahlen oder löslich, koffeinhaltig oder entkoffeiniert, das Risiko, eine chronische Lebererkrankung zu entwickeln und an dieser zu versterben. Für ihre Studie untersuchten sie Daten aus der britischen Biobank zu fast 500.000 Personen, zu denen Informationen bezüglich ihres Kaffeekonsums vorlagen. Die Probanden wurden über einen durchschnittlichen Zeitraum von 10,7 Jahren beobachtet, um zu ermitteln, wer von ihnen an einem chronischen Leberleiden erkrankte und damit verbundene Schäden davontrug. Demnach hatten Kaffeetrinker im Vergleich zu Nicht-Kaffeetrinkern ein um 21 Prozent geringeres Risiko für eine chronische Lebererkrankung. Das Risiko, daran zu versterben, sank sogar um 49 Prozent.

Bakterien in Nord- und Ostsee: So gefährlich sind Vibrionen

In flachen, stehenden und sich dadurch schnell erwärmenden Gewässern ist das Risiko, sich mit Vibrionen zu infizieren, erhöht. Besonders stark vermehren sich die Bakterien in der Ostsee, die ihnen optimale Lebensbedingungen bietet. Die Erreger können Wundinfektionen und Magen-Darm-Erkrankungen auslösen. Erstes Symptom einer Wundinfektion ist ein lokaler, überproportional erscheinender Schmerz. Weitere mögliche Anzeichen sind Fieber, Schüttelfrost und Sepsis. Magen-Darm-Infektionen äußern sich durch krampfartige Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Auch hier können schwere Verläufe zu einer Sepsis führen. Wird diese nicht rechtzeitig behandelt, können ein Mehrfachorganversagen und/oder ein septischer Kreislaufschock die Folge sein. Bei frühzeitiger Erkennung ist jedoch eine erfolgreiche Behandlung mit Antibiotika möglich.

Förderung für Diagnostik zu Nahrungsmittel-unverträglichkeiten

Unverträglichkeiten gegenüber Nahrungsmitteln sind für die Betroffenen oftmals mit einer Vielzahl von Einschränkungen verbunden. Probleme im Alltag bereitet vor allem die Abgrenzung von Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelintoleranz zum Reizdarmsyndrom. Als entsprechend ungenau und ineffektiv erweisen sich die derzeit eingesetzten diagnostischen und therapeutischen Ansätze. In der Universität zu Lübeck haben sich Forschende aus den Bereichen Allergologie, Ernährungsmedizin, Gastroenterologie, Informatik und Naturwissenschaften zu einem Konsortium namens INDICATE-FH (ImproviNg DIagnostiCs And ThErapy of Food Hypersensitivity) zusammengeschlossen, um die Diagnostik zu verbessern. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert diesen Verbund seit dem 1. Juli 2021 für die kommenden drei Jahre mit rund drei Millionen Euro.

Risiko für schwere Magen-Darm-Infekte steigt mit dem Alter

Im Alter wird das Immunsystem aus verschiedenen Gründen schwächer. Dadurch fällt es Krankheitserregern leichter, in den Körper zu gelangen. Zum Beispiel wächst mit zunehmendem Alter das Risiko für einen schweren Verlauf von Magen-Darm-Erkrankungen, die durch Noroviren oder Campylobacter-Bakterien hervorgerufen werden. Mikrobiologe Dr. Heribert Keweloh, Autor diverser Fachbücher, macht hierfür Veränderungen in der Magenschleimhaut verantwortlich. Bei älteren Menschen ist oftmals der pH-Wert im Magen zu hoch. Dadurch kann die Magensäure viele Erreger nicht mehr abtöten. Diese gelangen in den Darm, wo sie Schaden anrichten können. Häufige Infektionsquellen sind rohes Fleisch wie Mett, Rohmilch und deren Produkte sowie roher oder geräucherter Fisch.

Organoid-on-Chip-Plattform ermöglicht Einblick in Entwicklung der Bauchspeicheldrüse

Einem interdisziplinären Team aus Forschenden der Technischen Universität München, des Helmholtz Zentrums München und des Universitätsklinikums Ulm ist es gelungen, die Merkmale der Entwicklung der menschlichen Bauchspeicheldrüse auf einer neuen Organoid-on-Chip-Plattform nachzuahmen. Hierfür haben die Forscher menschliche Stammzellen zu Bauchspeicheldrüsenzellen umprogrammiert. Das ist ein Meilenstein auf dem Weg, Bauchspeicheldrüsenkrebs in Zukunft deutlich früher diagnostizieren zu können als bislang möglich. Die Frühdiagnose ist insbesondere im Zusammenhang mit dem duktalen Adenokarzinom der Bauchspeicheldrüse (PDAC) von Bedeutung, das mehr als 90 Prozent aller Fälle von Bauchspeicheldrüsenkrebs ausmacht. Die Wahrscheinlichkeit, diese äußerst aggressive Krebserkrankung länger als fünf Jahre zu überleben, liegt derzeit bei nur acht Prozent.

Durchfall verstehen, gezielt behandeln

Wer kennt das nicht: Die Abendplanung steht, die Vorfreude ist da und das Ausgeh-Outfit bereits zusammengestellt. Dann kommt er, ganz plötzlich und völlig unerwartet: der Durchfall (Diarrhö), im Volksmund auf Auslandsreisen auch als Montezumas Rache bezeichnet. Statt im Restaurant, im Club oder auf der privaten Feier einen geselligen Abend zu genießen, steht nun viel Zeit auf der Toilette an. Wie aber kann es dazu so schnell kommen? Und vor allem: Was kann man dagegen unternehmen?

Der Darm ist das größte Organ des menschlichen Körpers und fungiert als ein wahres Multitalent, das die Verdauung regelt, das Immunsystem stärkt und den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Zudem sitzen im Darm mehr als 70 Prozent aller verfügbaren Abwehrzellen. Auch hat er Auswirkungen auf die Gehirnfunktion und ist an den menschlichen Emotionen beteiligt – fast jeder hat schon einmal von Schmetterlingen im Bauch gesprochen, wenn er verliebt ist, oder einem guten Bauchgefühl, wenn er bei einer Entscheidung ein positives Gefühl hat.

Essenziell für unser Wohlbefinden ist die Darmflora. Sie funktioniert wie ein bakterielles Ökosystem und enthält rund 100 Billionen winziger Bakterien. Diese Mikroorganismen sind zum einen für das Darmgleichgewicht verantwortlich. Zum anderen sorgen sie für die Verdauung und die Verwertung der aufgenommenen Nahrung. Auch an der Hormonproduktion ist die Darmflora beteiligt.

Funktionsstörungen im Darm machen sich gesundheitlich bemerkbar

Hängt in dieser Bakterienwohngemeinschaft dann einmal der Haussegen schief – Auslöser können vielfältig sein –, führt dies häufig zu gesundheitlichen Beschwerden und es kommt zu Darmerkrankungen wie zum Beispiel Durchfall. In diesem Fall sind dann die regulären Funktionen der Darmflora bzw. des Darms in unterschiedlicher Form beeinträchtigt. Das treibt uns dann im schlechtesten Fall nicht nur ständig zur Toilette, sondern hat auch Auswirkungen auf die Gesundheit. Wir fühlen uns unwohl, matt und niedergeschlagen.

Wird der Durchfall nicht rechtzeitig oder nur ungenügend behandelt, kommt der Darm oftmals beizeiten nicht ins Lot, was im ungünstigsten Fall sogar zu Folgeerkrankungen führen kann.

Was genau ist unter Durchfall zu verstehen?

Aus medizinischer Sicht leidet ein Erwachsener an Durchfall, wenn der Stuhlgang des Betroffenen mindestens dreimal pro Tag stark breiig oder wässrig ist.

WELCHE FAKTOREN KÖNNEN ZU DURCHFALL FÜHREN?

Falsches Essverhalten, Stress, der auf den Magen schlägt, oder eine bakterielle Infektion – die Ursachen für Durchfall sind sehr vielfältig.
Zu den häufigsten Faktoren, die Durchfall begünstigen, zählen jedoch:

- Ernährung (falsches Essverhalten, Nahrungsmittelallergien und andere Unverträglichkeiten, Lebensmittelvergiftungen etc.)
- Funktionsstörungen und Erkrankungen (Reizdarmsyndrom, Darmkrebs etc.)
- Infektionen (verunreinigtes Trinkwasser im Auslandsurlaub etc.)
- Viren, Bakterien und Parasiten (zum Beispiel durch mangelnde Hygiene)
- Medikamente (Schmerztabletten, Antibiotika etc.)
- Übermäßiger Gebrauch von Abführmitteln
- Starke körperliche und seelische Belastungen (Intensiv-Training, Ärger, Stress, Prüfungsangst etc.)

Bei einem gesunden Erwachsenen stellt ein vorübergehender Durchfall meist kein größeres gesundheitliches Problem dar, denn in der Regel verschwinden die Beschwerden wieder von ganz allein. Anders sieht es aus, wenn Menschen mit Vorerkrankungen oder ältere und geschwächte Menschen Durchfall bekommen.

Sicherheitshalber sollten diese eine Ärztin oder einen Arzt konsultieren. Das gilt auch für Diabetiker, Schwangere, kleine Kinder sowie Babys.

Aber auch für an sich gesunde Erwachsene gilt: Ist der Durchfall nicht spätestens nach drei Tagen verschwunden, sollte gehandelt und ein Arzt aufgesucht werden. Denn Durchfall entzieht dem Körper ständig Wasser und Mineralstoffe. Dadurch kann es zu einer Störung des Mineralhaushalts und Austrocknung kommen.

Stuhlprobe kann Klarheit bringen

Ein erstes Arzt-Patienten-Gespräch kann schon Hinweise auf mögliche Ursachen für den Durchfall geben. In der Regel benötigt der behandelnde Arzt für die klare Diagnose jedoch eine Stuhlprobe. Diese reicht er bei einem Labor ein, das anhand dieser Probe den Erreger bestimmt. Auf diese Weise lässt sich auch nachweisen, ob sich eventuell Blut im Stuhl befindet. Bringt der Befund keine neuen Erkenntnisse, wird das Blut des Betroffenen auf Krankheitserreger untersucht. Generiert auch diese Untersuchung keine nennenswerten Ergebnisse, hilft eine Koloskopie (Darmspiegelung) oder eine Sigmoidoskopie (Enddarmspiegelung), um den Ursachen des Durchfalls auf den Grund zu gehen. Dabei können bei Bedarf Gewebeproben entnommen und im Rahmen einer Biopsie untersucht werden.

Medikamentöse Behandlung nicht immer notwendig

Die Einnahme von Medikamenten ist nicht immer notwendig, um den flüssigen Stuhlgang wieder in den Griff bekommen – dies hängt jedoch stark von der Diagnose ab. In vielen Fällen verabreicht der behandelnde Arzt Medikamente gegen die Begleitsymptome von Durchfall, wie zum Beispiel Bauchschmerzen oder Brechreiz. Leiden Sie unter ausgeprägten Bauchkrämpfen, kommen krampflösende Mittel zum Einsatz. Oft verschrieben wird diesbezüglich beispielsweise Butylscopolamin.

Um den Durchfall zu stoppen, zählen Loperamid oder Racecadotril zu den gängigsten Medikamenten. In manchen Fällen wird auch auf Antibiotika zurückgegriffen.

Je nach Diagnose können zudem pflanzliche Arzneimittel gut bei Durchfall helfen. Zu diesem Ergebnis kommt auf jeden Fall eine im *British Medical Journal Open Gastro* (medizinisches Fachmagazin) veröffentlichte Praxisstudie. Sie ergab, dass die verabreichte Pflanzenarznei die Durchfallsymptomatik sowie die Begleitsymptome deutlich verbesserte.

Wichtig: Nehmen Sie auf gar keinen Fall Antibiotika auf eigene Faust ein und halten Sie bei der Einnahme von Medikamenten generell immer Rücksprache mit Ihrem Arzt.

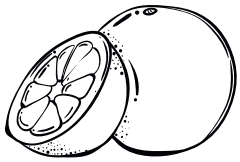
KLASSISCHE HAUSMITTEL – DAS KANN BEI DURCHFALL HELFEN

Ist die Diarrhö bzw. der Durchfall gerade erst aufgetreten, können Hausmittel helfen, ihn und seine Begleitsymptome wie Krämpfe und manchmal auch brennende Schmerzen zu lindern.

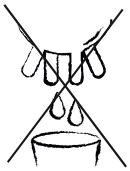
- Viel trinken! Trinken Sie pro Tag mindestens drei bis vier Liter stilles Wasser. Wichtig ist dabei, dass Sie langsam und schluckweise das Wasser aufnehmen. Neben stillem Wasser eignen sich für Erwachsene auch Kräutertees (höchstens leicht gesüßt) und verdünnte Fruchtsäfte.

- Salzhaushalt ausgleichen. Mit leicht gesalzenen, klaren Brühen oder zum Beispiel Salzstangen gleichen Sie den Salzhaushalt wieder aus. Das Salzreservoir ist durch den Flüssigkeitsverlust nämlich im Keller.

- Erste Hilfe durch elektrolythaltige Lösungen! Wenn Sie unterwegs sind, stellen elektrolythaltige Lösungen eine gute Alternative dar. Lösungen dieser Art erhalten Sie in der Regel in jeder gut sortierten Apotheke. Für Kinder gibt es bedarfsgerecht spezifizierte Varianten. Sie können elektrolythaltige Lösungen aber auch selbst herstellen. Hierfür geben Sie jeweils einen viertel Teelöffel Salz und Backpulver in einen Liter stilles Mineralwasser oder einen Liter abgekochtes Wasser. Hinzu kommen dann noch eine halbe Tasse Orangensaft und zwei Esslöffel Zucker. Anstelle von Zucker können Sie auch Honig verwenden.



- Milch meiden! Meiden Sie Milchprodukte sowohl während des Durchfalls als auch in den ersten Tagen danach. Denn Milch wird bei einer Durchfallerkrankung nicht richtig verdaut. Stattdessen gärt sie im Magen weiter. Das kann die Symptome mitunter deutlich verschlimmern.

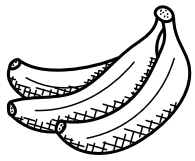


- Leichte Kost zu sich nehmen! Oftmals geht Diarrhö mit Appetitlosigkeit einher. Sollten Sie dennoch Appetit verspüren, sollten Sie sich auf leicht verdauliche Speisen bzw. Lebensmittel beschränken. Reis und Zwieback zählen hier zum Standardrepertoire. Etwas Abwechslung bringen zum Beispiel gekochte Kartoffeln oder ein geriebener Apfel. Essen Sie am besten nur in kleinen Portionen. Vermeiden Sie auf jeden Fall fettige und stark gewürzte Speisen.

- Kaliumverlust ausgleichen! Den Verlust von Kalium infolge des Durchfalls gleichen Sie mit dem Verzehr von ein oder zwei zerdrückten Bananen aus.

- Wärme auflegen! Legen Sie sich ein erwärmtes Dinkelkissen oder eine Wärmflasche auf den Bauch. Das wirkt wohltuend und krampflösend.

- Bei Kindern schnell handeln! Leidet ein Kleinkind an Durchfall, müssen Sie grundsätzlich für einen schnellen Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten sorgen und entsprechende Nährstoffe zuführen. Hier hilft eine klassische Maßnahme: Lösen Sie einen Teelöffel Salz und einen oder zwei Esslöffel Zucker in einem Liter Orangensaft auf. Durch dieses Getränk erhält das Kind wichtige Nährstoffe.



Verlässliches Bauchgefühl

Warum Kopfmenschen nicht immer die besseren Entscheidungen treffen

Manche Menschen treffen Entscheidungen, ohne vorher groß nachzudenken. Andere wägen in einem längeren Prozess das Für und Wider einer Sache gründlich ab und gehen eher analytisch vor. Doch wer ist eigentlich besser dran?

Der spontane Verkauf von Aktien vor einem Kurssturz, die intuitive Vollbremsung kurz vor einem Verkehrsunfall oder der Besuch beim Arzt, weil irgendwas nicht stimmt - es gibt viele Situationen, in denen wir uns auf das Bauchgefühl verlassen und damit richtig liegen. Anders als bei einer auf Fakten, Erfahrung und Analyse basierenden Entscheidung leitet uns allein die Intuition, wenn wir aus dem Bauch heraus entscheiden. Neu ist dieses Phänomen keineswegs, denn schon zu vergangenen Zeiten hat das Bauchgefühl die Menschen gerettet. Als eingebauter Mechanismus kann es uns vor schlimmen Situationen bewahren und dabei helfen, spontan das Richtige zu tun.

Bauchgefühl wird von Erfahrungen beeinflusst

Auf der anderen Seite bedeutet dies allerdings nicht, dass jedes Nachdenken und jede analytische Herangehensweise überflüssig wären. Denn grundsätzlich kann das Bauchgefühl auch falsch sein. So entsteht ein erfolgreiches Bauchgefühl zwar tief im Innern, basiert häufig jedoch auf zuvor gemachten Erfahrungen und Erlebnissen – und kann uns auf die falsche Fährte bringen, wenn es aus Gefühlen der Angst oder Unsicherheit resultiert.

Damit wir nicht in eine solche Entscheidungsfalle tappen, hilft ein wenig Wissen um die körperlichen Aspekte des Bauchgefühls, das seinen Ursprung in der Körpermitte hat. Der Darm ist ein Organ, welches aus einem sehr komplexen System von Nervenbahnen und Signalsensoren besteht und ähnlich aufgebaut ist wie unser Gehirn. In den letzten Jahren hat sich unter Wissenschaftlern und Medizinern deshalb auch der Begriff „Bauchhirn“ etabliert. Der Austausch von Impulsen und Informationen zwischen Darm und Hirn spielt nämlich eine große Rolle dafür, wie wir uns fühlen. Wohl jeder kennt das Gefühl, wenn einem etwas auf den Magen schlägt oder einem vor Schreck übel wird. Andererseits können Darmerkrankungen verantwortlich sein für Depressionen, ständige Müdigkeit und viele weitere Beschwerden. Wer sich frisch verliebt hat, spricht wiederum von Schmetterlingen im Bauch und erlebt zugleich eine absolute Hochstimmung im Kopf. Wie Experten herausgefunden haben, werden annähernd 90 Prozent der zwischen Kopf und Bauch ausgetauschten Signale von unten nach oben gesendet – und nur magere zehn Prozent vom Gehirn zum Verdauungssystem. Kein Wunder also, dass unser Bauchgefühl eine so große Bedeutung hat – und nicht selten dabei hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

SCHON GEWUSST?

So sensibel ist der Darm

Kleiner Lebenserleichterer

Ein Grund, warum Menschen lieber auf den Bauch als auf den Kopf hören, ist: Denken strengt an.

Mehr Stress = mehr Bauchprobleme

Wer häufig großem Stress ausgesetzt ist, spürt mehr von den Abläufen im Bauchraum und ist eher von psychosomatischen Magen-Darm-Störungen betroffen als ausgeglichene Menschen.

Überbelastung macht durchlässig

Eine langfristige psychische Überbelastung, zum Beispiel durch berufliche, private oder unverarbeitete Probleme, kann die Darmwand durchlässiger machen und so den Schutz vor Bakterien und Keimen vermindern.

Fast eine Einbahnstraße

Über bestehende Nervenverbindungen werden rund 90 Prozent der Signale aus dem Bauch zum Gehirn geleitet. Nur zehn Prozent laufen in die andere Richtung.

Ängstlicher Partner

Ist das Bauchgefühl ein Ergebnis von Erfahrungen aus ähnlichen Situationen, trügt es nur selten. Entsteht es aus Angst oder Unsicherheit, wird es schnell unzuverlässig.

Echter Multimillionär

Im menschlichen Magen-Darm-System finden sich etwa 100 Millionen Nervenzellen – das sind rund fünfmal so viele wie im Rückenmark.

Schließmuskel-inkontinenz

Kein Grund, sich zu schämen

Schätzungsweise fünf Prozent aller Menschen in Deutschland leiden an einer Schließmuskelinkontinenz. Die Erkrankung, die häufig im Alter auftritt, löst bei Betroffenen Schamgefühle aus, ist aber gut behandelbar.

Der Schließmuskel am Darm ist ein ringförmiger Muskel und wird auch Sphinkter genannt. Diese Art von Muskulatur, die es an mehreren Stellen im menschlichen Körper gibt, ist in der Lage, ein Hohlorgan komplett abzudichten. Im Bereich des menschlichen Darms werden der innere und der äußere Schließmuskel unterschieden. Der innere Schließmuskel kann nicht willentlich gesteuert werden, der äußere unterliegt bei normaler Funktion der bewussten Steuerung.

Bei der Schließmuskel-, Darm- oder Stuhlinkontinenz schließt die Muskulatur den Darm nicht mehr vollständig ab, d.h. der flüssige oder feste Darminhalt sowie Darmgase entweichen unkontrolliert aus dem Darm. Betroffene können den Zeitpunkt der Entleerung nicht mehr willentlich kontrollieren. Wie viel Darminhalt entweicht – und damit auch, wie stark Betroffene leiden, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab:

Grad 1 – es kommt zu leichten Verschmutzungen der Unterwäsche mit unkontrolliertem Abgang von Darmgasen und Schleim.
Grad 2 – flüssiger Stuhl und Winde gehen unkontrolliert ab.
Grad 3 – auch fester Kot kann nicht mehr kontrolliert werden.

Frauen häufiger betroffen als Männer
Frauen sind statistisch gesehen etwa fünfmal häufiger von einer Schließmuskelinkontinenz betroffen als Männer. Maßgeblich sind hier die weibliche Anatomie und die schweren Belastungen im Unterleibsbereich, beispielsweise durch eine Schwangerschaft. Beckenbodenschwächen begünstigen die Ausbildung einer Stuhlinkontinenz. Stressbedingt kann eine Darminkontinenz sogar nach einer Geburt auftreten.

Im Alter beginnt die Schließmuskelinkontinenz häufig schleichend. Die betroffenen Menschen stellen fest, dass immer wieder leichte Verschmutzungen in der Unterwäsche vorhanden sind. Schuld sind die nicht mehr kontrolliert entweichenden Darmgase.

Zunehmend können Betroffene feststellen, dass sich der Stuhldrang einer wesentlichen Kontrolle entzieht. Nicht immer muss es zur schwersten Form der Schließmuskelinkontinenz kommen. Wird die Störung der Schließmuskelmuskulatur rechtzeitig behandelt, können die Muskeln gestärkt werden. Es lässt sich unter Umständen die Muskelfunktion vollständig wiederherstellen. Auch das ist ein Grund, mit beginnenden Beschwerden in diesem Bereich nicht schamhaft umzugehen, sondern frühzeitig ärztlichen Rat in Anspruch zu nehmen.

Muskulatur, Sensorik, Nerven – die Ursachen sind vielfältig
Die Schließmuskelmuskulatur am Darmausgang steht nicht für sich allein. Sie ist eingebunden in ein komplexes Netzwerk aus weiteren Muskeln und Nerven. Verschiedene Vorgänge von An- und Entspannung der beteiligten Muskulatur sorgen normalerweise für eine fehlerfreie Funktion. Es kommen deshalb unterschiedliche Ursachen für eine Stuhlinkontinenz infrage.

1. **Störungen im muskulären Bereich**
   In diesem Fall ist die Schließmuskulatur geschwächt. Diese Schwächung kann durch eine Beckenbodenschwäche, durch traumatische Einwirkungen beispielsweise nach einer OP oder einer Geburt, durch chronische Verstopfung oder die altersbedingte Abnahme der Gewebeelastizität bedingt sein.
2. **Probleme im nervlichen (neurologischen) Bereich**
   Nervenimpulse, die bei normaler Funktion den Stuhldrang auslösen und den Füllstand des Darms anzeigen, arbeiten nicht mehr ordnungsgemäß. Erkrankungen wie Alzheimer, Multiple Sklerose, Querschnittslähmung, Diabetes mellitus oder die Folgen eines Schlaganfalls können verantwortlich sein.
3. **Eine gestörte Sensorik**
   Die Schleimhaut des Analkanals nimmt den Stuhldrang nicht mehr ausreichend wahr. Hämorrhoiden oder Absenkungen im Analbereich können diese Störung hervorrufen.
4. **Speicherfunktionsstörungen**
   Insbesondere chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn können die sogenannte Speicherfunktion der Rektalampulle beeinträchtigen. Als Rektalampulle bezeichnet man einen Bereich, der im oberen Feld des Mastdarms angesiedelt ist. Er dient der Speicherung von Kot.

Das Leben mit Schließmuskelinkontinenz
Scham und Stress können die Inkontinenz im Darmbereich eher verschlimmern. Versuchen Sie, mit dem weitverbreiteten Problem der Schließmuskelinkontinenz relativ entspannt umzugehen. Neben den vielen Behandlungsmöglichkeiten stehen Ihnen verschiedene hygienische Hilfsmittel zur Verfügung. Besonders in leichter Form muss eine Schließmuskelinkontinenz Ihr Leben nicht beeinträchtigen.

Behandlungsmöglichkeiten bei Schließmuskelinkontinenz

Schließmuskelinkontinenz lässt sich je nach Schweregrad nicht operativ und operativ behandeln. Zu den konservativen (nicht operativen) Behandlungsmöglichkeiten zählen vor allem die gezielte Stuhlgangregulierung, Maßnahmen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Elektrostimulation mit Biofeedback und bestimmte Formen der Nervenanregung.

Eine gezielte Stuhlgangregulierung
Im Mittelpunkt steht hier, dass ein nicht zu fester und nicht zu flüssiger Kot angestrebt wird. Erreichen lässt sich das vor allem über eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung. Ebenso wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass Betroffene genug trinken. Darmreizende Substanzen werden vermieden. Die Darmfunktion wird sanft durch regelmäßige Bewegung unterstützt. Betroffene führen ein Stuhltagebuch und stellen so fest, welche Nahrungsmittel die Inkontinenz negativ beeinflussen.

Maßnahmen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
Der Beckenboden ist ein weiterer Ringmuskel im Unterleibsbereich und insbesondere für Frauen ein essenzieller Bestandteil aller physiologischen Funktionsbereiche in Unterleib und Darm. Ein starker Beckenboden kann die Funktion der Schließmuskel im Darmbereich positiv beeinflussen, weil er unter anderem dafür sorgt, dass Gewebe nicht absinkt.

Elektrostimulation mit Biofeedback
Bei diesen Maßnahmen geht es vor allem darum, die Wahrnehmung über Vorgänge im Bereich der Schließmuskeln zu stärken. Betroffene lernen wieder, zwischen entspannten und angespannten Zuständen zu unterscheiden. Reizstrom kann die gesamte Analmuskulatur passiv anspannen.

Bestimmte Formen der Nervenanregung
Betroffenen wird ein sogenannter Darm-Schrittmacher eingesetzt. Über schwache elektrische Impulse werden die beteiligten Nerven im Schließmuskelbereich angeregt. Auf diese Weise kann häufig die Kontinenz wiedererreicht werden.

In manchen Fällen kann die Funktion der Schließmuskulatur nur operativ verbessert und wiederhergestellt werden.

5 TIPPS zur Vorbeugung einer Schließmuskelinkontinenz

TIPP 1
Bleiben Sie aufmerksam für die Prozesse und Funktionen bei der Darmentleerung. Je eher Sie leichte Veränderungen und Störungen feststellen, desto besser lässt sich häufig ein Voranschreiten einer beginnenden Inkontinenz vermeiden. Zu Ihren vorbeugenden Maßnahmen gehört deshalb eine achtsame Analhygiene. Achten Sie auch auf Hämorrhoiden und gehen Sie bei allen auftretenden Veränderungen rechtzeitig zu einem Arzt. Vermeiden Sie starkes Übergewicht, weil es die Muskelfunktionen im Darmbereich ebenfalls beeinträchtigen kann.

TIPP 2
Stärken Sie besonders im mittleren Lebensalter die Funktion der Beckenbodenmuskulatur. Lassen Sie sich zu Übungen und Geräten beraten, die die Funktionalität des Beckenbodens aufrechterhalten. Besonders als Frau sollten Sie den Beckenboden immer im Auge behalten.

TIPP 3
Sorgen Sie für eine regelmäßige Stuhlentleerung, wenn Sie unter Verstopfung leiden. Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten, wenn das notwendig ist. Ihr Arzt wird Sie zu entsprechenden Maßnahmen beraten können. Sorgen Sie für einen verdauungsfreundlichen Alltag mit ausreichend Bewegung, Stressreduktion und Lebensfreude. Nehmen Sie Stuhldrang wahr und unterdrücken Sie diesen Drang nicht ständig.

TIPP 4
Lassen Sie sich im Zusammenhang mit Erkrankungen wie Diabetes, Alzheimer, entzündlichen Darmerkrankungen und anderen von Ihrem Arzt auch zu den möglichen Folgen bei der Darmentleerung beraten. Hier ist es wichtig, von Beginn an zu wissen, welche Faktoren die Schließfunktion unterstützen können, um möglicherweise eine Inkontinenz vermeiden zu können.

TIPP 5
Gehen Sie mit dem Thema nicht schamhaft, sondern von Anfang an offen um. Sie stehen mit diesem Problem nicht allein. Es gibt Behandlungsmöglichkeiten, die in vielen Fällen gute Erfolge zeigen.

Sitzt du auf DISTELN?

Perianale Fisteln bei Morbus Crohn

Anzeige

©Adobe Stock/deagreez

DAS ERSTE MAL …

bei dem bzw. der Proktolog*in

Wann sind Proktolog*innen zuständig?

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) können mit verschiedenen Symptomen einhergehen. Doch bereitet das Sitzen oder der Gang zur Toilette Schmerzen, werden Patient*innen zu einem bzw. einer Proktolog*in überwiesen. Diese sind auf Erkrankungen des Enddarms, Schließmuskels und Analbereichs spezialisiert. Darunter fallen Krankheitsbilder wie Analfissuren, Geschwüre, Hämorrhoiden oder Abszesse. Besonders perianale Fisteln sind eine häufige Komplikation bei Morbus Crohn[1], aber auch Hämorrhoiden oder Analfissuren können aufgrund der häufigen Durchfälle auftreten. Vielen Betroffenen kann dies verständlicherweise unangenehm sein, doch unterscheidet sich der Besuch nicht wesentlich von Terminen bei anderen Ärzt*innen.

Der Ablauf einer Untersuchung

Zunächst werden im Anamnesegespräch Vorerkrankungen und aktuelle Beschwerden besprochen. Dies gibt bereits erste Hinweise, doch der Blick auf den betroffenen Analbereich ist für die Diagnosestellung unerlässlich. Dieser Teil der Untersuchung ist angezogener als womöglich befürchtet: Patient*innen nehmen vollbekleidet auf einem proktologischen Behandlungsstuhl Platz. Lediglich der Analbereich wird frei gemacht. Ein kurzer Blick und gezieltes Abtasten verraten viel: Rötungen, Schwellungen, Verhärtungen oder nässende Stellen werden von den Proktolog*innen sofort erkannt. Falls weitere Untersuchungsschritte notwendig sind, können proktologische Instrumente, Ultraschall oder auch ein MRT zum Einsatz kommen.

Ärzt*innen wissen um die unangenehme Situation und sind darum bemüht, die Untersuchung so angenehm wie nur möglich für die Patient*innen zu machen. Bei Schmerzen und Beschwerden sollte daher auf jeden Fall frühzeitig ein*e Proktolog*in aufgesucht werden. Sprechen Sie auch Ihre*n behandelnde*n Gastroenterolog*in an.

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

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

Weitere Informationen über die proktologische Untersuchung gibt Dr. Bernd Naumann. Der Chirurg und Proktologe spricht im Online-Seminar ab Minute 34 über mögliche Komplikationen im Analbereich, schildert den Ablauf der Untersuchung und beantwortet häufig gestellte Fragen. Die Aufzeichnung dazu steht jetzt online bereit.

Märchenhafte Bauchgeschichten

Stimmen diese Mythen über Magen und Darm?

Wir alle kennen Lebensweisheiten wie „Salzstangen und Cola helfen gegen Durchfall“, „Schnaps regt die Verdauung an“ oder „Dreck reinigt den Magen“. *Bauchmoment* hat sich einige der am weitesten verbreiteten Mythen angeschaut und sie auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft.

Mythos Nummer 1: Blähungen sind erblich bedingt

Es gibt eine Vielzahl an Gründen, warum Blähungen auftreten können – und die sind nicht erblich bedingt. Zu Bauchkrämpfen, Durchfall und Blähungen kann es beispielsweise infolge einer Nahrungsmittelunverträglichkeit wie einer Laktoseintoleranz, bei der Milchzucker nicht vertragen wird, kommen. Blähungen können aber auch durch den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auftreten. So fördern beispielsweise Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, aber auch Kohlgemüse, Knoblauch und Zwiebeln die Produktion von Gasen. Auch während einer Schwangerschaft können Blähungen auftreten, die allesamt nicht erblich bedingt sind, und eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung kann die Bildung von Darmgasen fördern. Lange Rede, kurzer Sinn: Blähungen sind nicht erblich bedingt!

Mythos Nummer 2: Salzstangen und Cola helfen gegen Durchfall

Oftmals wird im Zusammenhang mit Durchfall oder einer Magen-Darm-Grippe dazu geraten, Salzstangen und Cola zu konsumieren. Tatsächlich ist die Wirkung der vermeintlichen Wundermittel umstritten. Scheinbar zeigen sie Wirkung, weil sie den durch Durchfall bedingten Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel ausgleichen. Das Problem ist jedoch, dass der hohe Zuckergehalt in Cola Wasser im Darm bindet, sodass sich der Durchfall noch verstärken kann. Bei Durchfall oder einer Magen-Darm-Grippe werden Kalium und Citrate benötigt, die jedoch von Salzstangen und Cola nicht geliefert werden können. Tatsächlich kommt es auf die Salze an, insbesondere auf Kaliumchlorid und Natriumcitrat, die mit Traubenzucker kombiniert werden können. Die Flüssigkeitszufuhr – im Idealfall stilles Wasser und Kräutertee – sorgt dafür, dass der durch Durchfall entstandene Flüssigkeitsverlust ausgeglichen wird.

Mythos Nummer 3: Häufige Verstopfungen verursachen Hämorrhoiden

Zunächst einmal: Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich um arterielle und venöse Gefäßpolster, die sich am Übergang des Mastdarms zum Analkanal befinden und ringförmig angeordnet sind. Tatsächlich sind Hämorrhoiden sogar unverzichtbar, denn sie dienen zusammen mit dem äußeren und inneren Schließmuskel des Afters dazu, den Darm nach außen abzudichten. Sie verhindern, dass Stuhl ungehindert aus dem Darm entweichen kann, indem sie anschwellen, um den Stuhl im Darm zurückzuhalten, und abschwellen, um ihn passieren zu lassen. Anderes gilt, wenn sich die Hämorrhoiden vergrößern. Dann können sie Probleme bereiten. Dass sie sich vergrößern, liegt nicht an der Verstopfung selbst, sondern beispielsweise an ungesunden Lebensumständen. Zu wenig Bewegung und eine ungesunde Ernährung können zu einem Blutrückstau und einer Vergrößerung der Hämorrhoiden führen, wobei auch eine Schwangerschaft oder Krafttraining ein Hämorrhoidalleiden begünstigen können. Gleiches gilt für Übergewicht und Fettleibigkeit, die das Bindegewebe im Analbereich und den Beckenboden ebenfalls strapazieren. Betroffene neigen bei Verstopfung dazu, beim Stuhlgang zu pressen, wodurch das Blut in den Hämorr-

hoiden gestaut und der Beckenboden belastet wird. Hinzu kommt eine mechanische Reizung der gefüllten Hämorrhoidalpolster durch den sehr festen Stuhl – dies sind die eigentlichen Verhaltensweisen, die für schmerzhafte Hämorrhoiden verantwortlich sind.

Mythos Nummer 4: Schnaps regt die Verdauung an

Wer hat es noch nicht gehört: Nach einem besonders fettigen Essen sollte man einen Schnaps trinken, um die Verdauung in Schwung zu bringen. Und so wandert nach so mancher Mahlzeit die Schnapsflasche um den Tisch, um die Schnapsgläser einmal oder auch mehrmals zu füllen. Doch dies ist ein Trugschluss. Obwohl die meisten Menschen nach einem Verdauungsschnaps ein wohliges Gefühl in der Magengegend verspüren, belastet er den Magen tatsächlich zusätzlich. Der Grund: Er hemmt die Magenmuskulatur, sodass sich die Zeit der Verdauung verlängert. Anderes gilt für die in Kräuterschnäpsen enthaltenen ätherischen Öle – sie wirken sich wiederum positiv auf die Verdauung aus.

Mythos Nummer 5: Kaugummi verklebt den Magen

Manche Eltern verspüren Panik, wenn ihr Kind einen Kaugummi verschluckt hat. Oftmals herrscht die Vorstellung vor, dass sich der Kaugummi an der Magenwand festsetzt und möglicherweise den Magen verklebt. Tatsächlich handelt es sich dabei um einen Mythos, der sich jedoch hartnäckig hält. Der Kaugummi wird, ebenso wie andere Nahrungsmittel, auf natürlichem Weg – meist unverdaut – wieder ausgeschieden.

Mythos Nummer 6: Nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun

Auch bei diesem Satz handelt es sich um eine Binsenweisheit, denn wer sich nach einer üppigen Mahlzeit hinlegt, um sich auszuruhen, kann Sodbrennen bekommen. Der Grund: Nach dem Essen schaltet der Körper auf Verdauung um. Das bedeutet, dass der im Magen enthaltene Nahrungsbrei die Produktion von Magensäure anregt. Dabei kann es passieren, dass Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt und die Entstehung von Sodbrennen begünstigt. Das gilt insbesondere für liegende Ruhepositionen. Umgekehrt ist es auch nicht empfehlenswert, sich nach einer schweren Mahlzeit sportlich zu betätigen, denn die Verdauung wird durch den Ruhenerv, den sogenannten Nervus vagus oder Vagusnerv, angeregt. Der Verdauungsprozess insgesamt ist für den Körper anstrengend, sodass ihn zusätzliche sportliche Betätigung zu sehr belasten würde. Deshalb macht es Sinn, etwas länger am Tisch zu verweilen und sich beispielsweise zu unterhalten. Anderes gilt für leichtere Mahlzeiten, nach denen ein Spaziergang in normalem Schritttempo die Verdauung unterstützt.

Mythos Nummer 7: Dreck reinigt den Magen

Dass Kinder hin und wieder beim Buddeln Sand oder Dreck in den Mund nehmen, lässt sich kaum vermeiden. Der Spruch, dass Dreck den Magen reinigt, wirkt dabei wie eine Beruhigungspille, die sich Eltern selbst verabreichen. Doch stimmt das? Nun, im Allgemeinen ist die Aufnahme von Dreck in geringen Mengen nicht schädlich – den Magen reinigt er jedoch nicht. Stattdessen ist es umgekehrt: Durch die Aufnahme von Dreck und Sand wird verstärkt Magensäure freigesetzt, die den Mageninhalt verkleinert und dafür sorgt, dass die allermeisten Keime abgetötet werden. Gelangen auch kleine Steine in den Magen, werden diese unverdaut ausgeschieden. Insoweit darf der Spruch nicht wörtlich genommen werden. Dahinter steckt vielmehr der Gedanke, dass ein bisschen Dreck der Gesundheit nicht schadet, sondern das Immunsystem von kleinen Kindern stimuliert.

Sodbrennen

Diese Hausmittel helfen

Zu reichliches oder zu fettes Essen, ein Gläschen Wein zu viel oder Stress im Job: Sodbrennen kann unterschiedlichste Ursachen haben. Fast ebenso vielfältig sind die Hausmittel, die gegen die Feuerwalze in der Speiseröhre helfen. Sind Sie selbst regelmäßig oder ab und zu von Sodbrennen betroffen, so kann es sich lohnen, beim nächsten Mal den ein oder anderen der folgenden Tipps auszuprobieren.

Hausmittel Nr. 1: Trinken beruhigt die brennende Schleimhaut
Ein großes Glas stilles Wasser oder eine Tasse milder Tee mit Kamille, Eibisch und/oder Süßholzwurzel haben sich schon vielfach gegen Sodbrennen bewährt. Der Grund: Die Flüssigkeit verdünnt die Magensäure und die Kräuter wirken entzündungshemmend, reizlindernd, krampflösend und beruhigend.

Hausmittel Nr. 2: Natron als Ausgleich
Natron neutralisiert die Magensäure und wirkt damit dem Sodbrennen entgegen. Hierzu einfach einen bis zwei Teelöffel Backnatron in ein großes Glas stilles Wasser geben und nach dem Auflösen langsam in kleinen Schlucken trinken.

Hausmittel Nr. 3: Kaugummi verdünnt Magensäure
Das Kauen von Kaugummi regt die Speichelproduktion an. Der Speichel wiederum verdünnt die vorhandene Säure und befördert sie beim Schlucken wieder in Richtung Magen. Zudem ist er leicht basisch und kann kleinere Mengen Magensäure in der Speiseröhre neutralisieren. Ähnlich wirken Bonbons und Pastillen.

Hausmittel Nr. 4: Erhöhtes Schlafen hält Inhalt im Magen
Bei Sodbrennen in der Nacht hilft es, sich so hinzulegen, dass sich der Magen unterhalb der Speiseröhre befindet. So kann der saure Mageninhalt nicht so leicht nach oben aufsteigen. Es genügt, den Lattenrost etwas hochzustellen oder den Oberkörper auf ein paar zusätzliche Kissen zu betten.

Hausmittel Nr. 5: Senf beugt dem Reflux vor
Ein Teelöffel Senf direkt nach dem Essen kann Wunder bewirken. Die im Senf enthaltenen Öle binden die Magensäure und können dadurch Sodbrennen verhindern.

Hausmittel Nr. 6: Stärkehaltige Nahrungsmittel lindern Beschwerden
Trockenes Weißbrot, Zwieback, Reiswaffeln, Bananen und andere stärkehaltige Lebensmittel binden überschüssige Magensäure und lindern so das brennende Gefühl.

Hausmittel Nr. 7: Kartoffelsaft beruhigt den Magen
Die im Kartoffelsaft enthaltene Stärke wirkt effektiv gegen Sodbrennen. Am einfachsten lässt sich der Saft mit einem Entsafter herstellen. Es ist aber auch möglich, rohe Kartoffeln zu reiben, sie dann in ein sauberes Küchentuch zu geben und auszupressen.

Hausmittel Nr. 8: Haferflocken binden die Magensäure
Am einfachsten ist es, einen kleinen Löffel voll Haferflocken zu zerkauen. Es ist aber auch möglich, die Haferflocken mit Wasser zu Haferschleim aufzukochen und dann beispielsweise mit Banane zu essen.

Hausmittel Nr. 9: Nüsse und Mandeln helfen gegen das Brennen
Es genügt, drei bis fünf Nüsse oder Mandeln langsam und gründlich zu zerkauen. Erdnüsse eignen sich dafür allerdings nicht.

Hausmittel Nr. 10: Lockere Kleidung verschafft Luft
Nicht selten gehen die Schmerzen beim Sodbrennen mit Krampf- und Engegefühlen einher. Oftmals hilft es bereits, den Hosenbund und den Kragen zu weiten und sich auf diese Weise etwas mehr Luft zu verschaffen.

Hausmittel Nr. 11: Leinsamen lindert die Schmerzen
Die Leinsamen werden in Wasser abgekocht und abgeseiht und die leicht schleimige Flüssigkeit über den Tag verteilt getrunken. Das lindert den Reiz und damit auch die Schmerzen.

Hausmittel Nr. 12: Heilerde wirkt entzündungshemmend
Die in der Heilerde enthaltenen Mineralien binden den Überschuss an Magensäure und wirken zugleich entzündungshemmend. Heilerde gibt es in Form von Kapseln oder Pulver.

CED und Beruf

Warum die Diagnose nicht das Ende der Karriereleiter bedeutet

Ein guter Job mit Aussicht auf Karrieremöglichkeiten sichert nicht nur ein monatliches Einkommen, er ist auch zumindest einer der Gründe für Selbstvertrauen, Bestätigung und eine positive Zukunftssicht. Doch was, wenn man an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) leidet und durch diese im Alltag eingeschränkt ist? Dann gilt: nicht verzweifeln, denn durch einen planvollen Umgang mit CED und die gezielte Abstimmung der äußeren Bedingungen lassen sich die Weichen ganz klar auch mit einer Darmerkrankung auf Erfolg stellen.

CED im Beruf: Die täglichen Herausforderungen

Krämpfe, Durchfälle, plötzliche Schübe – Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn können geplanten beruflichen Perspektiven plötzlich schwer im Wege stehen – trotzdem sind sie mit dem richtigen Plan kein Schicksal, das zu depressivem Nichtstun verdammen muss. Ein erster Schritt ist die Bewusstmachung der täglichen Herausforderungen im Arbeitsalltag – und die Suche nach Antworten. Wie kann ich das Problem der häufigen Toilettengänge lösen? Was kann ich tun, um meine regelmäßigen Ausfälle wegen Blähungen, Schmerzen oder Arztbesuchen zu kompensieren? Bin ich durch die diversen Einschränkungen, die CED mit sich bringt, überhaupt langfristig in der Lage, meinen jetzigen Job weiter auszuüben, oder sollte ich mir eine neue Herausforderung suchen? Soll ich meinen Chef und meine Kollegen in meine Krankheit einweihen? Um Versetzung bitten? Die folgenden Ratschläge können helfen, klare Antworten auf diese Fragen zu finden.

Offener Umgang mit CED im Job – eher ja oder besser nicht?

Rein rechtlich gibt es keine Verpflichtung, CED dem Arbeitgeber zu melden. Gleichwohl sprechen eine ganze Reihe von Argumenten dafür, den Chef und auch die Kollegen von der eigenen Erkrankung in Kenntnis zu setzen. Denn damit entfällt auf jeden Fall der permanente Stressfaktor, die Krankheit verbergen zu müssen. Auch dem Misstrauen und dem Argwohn der Kollegen, die häufige Fehlzeiten oder längere Krankenstände auffangen müssen, kann so der Boden entzogen werden. Voraussetzung für eine solche Offenbarung ist allerdings, dass das generelle Arbeitsklima gut und kollegial ist. Dann lassen sich auch Lösungen finden, mit denen alle Beteiligten gut klarkommen. Stichworte können beispielsweise Homeoffice und flexible Arbeitszeitmodelle sein (dazu weiter unten mehr).

Berufe mit örtlicher und zeitlicher Flexibilität können hilfreich sein

Der richtige Beruf ist für das persönliche Wohlbefinden elementar. Nur wer sich in seinem Job gut aufgehoben fühlt, kann Engagement und Leidenschaft entfalten. Ein erfüllter Tag mit Struktur und regelmäßigen Erfolgserlebnissen trägt zweifelsohne auch dazu bei, die Diagnose Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa besser zu managen. CED allein sollte daher niemals den beruflichen Weg vorgeben.

Objektiv betrachtet gibt es gleichwohl Berufe, die sich besser als andere mit einer chronischen Darmentzündung vereinbaren lassen. Dazu zählen alle kreativen Berufe wie Grafiker, Web-Designer oder Online-Redakteur ebenso wie die meisten IT-Berufe, also beispielsweise Programmierer und Softwareentwickler. Alle diese Tätigkeiten können problemlos zu Hause erledigt werden, sie erfordern keine Reisetätigkeiten oder Schichtdienste. Auch Jobs in der Verwaltung oder im kaufmännischen Bereich können diese Anforderungen erfüllen. Rund ein Viertel aller Erwerbstätigen in Deutschland haben in der Hochphase der Corona-Pandemie im Frühjahr 2020 im Homeoffice gearbeitet. In verschiedenen Umfragen gaben sogar rund 39 Prozent der Befragten an, dass sie ihren Beruf ohne Abstriche im Homeoffice erledigen könnten. Der durch Corona verstärkte allgemeine Trend des Arbeitens von Zuhause kann CED-Erkrankten langfristig gute berufliche Perspektiven eröffnen. Falls Homeoffice nicht möglich ist, können flexible Arbeitszeiten sehr hilfreich sein. Rund um die tägliche Kernarbeitszeit lassen sich

beispielsweise Arzttermine besser arrangieren. Ein Büro in der Nähe einer Toilette, ein Arbeitsplatz ohne Schichtdienste und ohne regelmäßige Reisetätigkeiten sind Eckpunkte, die darüber hinaus mit dem Arbeitgeber besprochen werden sollten.

Bei Selbstständigkeit Arbeitsausfälle einkalkulieren

Eine Selbstständigkeit bietet neben den Chancen auf Selbstverwirklichung die Option, Arbeitszeiten flexibel an den jeweiligen Gesundheitszustand anzupassen. Allerdings steht diesem Vorzug der permanente Zwang der Existenzsicherung gegenüber. Bei akuten Schüben oder längeren krankheitsbedingten Ausfällen können wichtige Aufträge möglicherweise nicht bearbeitet werden und schnell entsteht ein Außenbild von Unzuverlässigkeit, das sich dann in fehlenden Folgeaufträgen niederschlägt. Selbstständigkeit birgt immer ein großes Risiko, für Menschen mit einer chronischen Darmentzündung ein noch größeres als für gesunde Gründer.

Umschulung bei CED: Wenn der angestammte Job einfach nicht mehr passt

Eine berufliche Veränderung ist immer dann angeraten, wenn absehbar ist, dass der angestammte Job dauerhaft nicht mehr ausgeübt werden kann. Entweder weil er mit vielen Auswärtsterminen oder Reisetätigkeiten verbunden ist oder überhaupt keinen festen Arbeitsplatz beinhaltet. Ein Wechsel innerhalb des eigenen Unternehmens ist zunächst immer die erste Wahl, aber auch eine klassische Umschulung kann spannende berufliche Chancen eröffnen, die den eigenen Fähigkeiten und Stärken entsprechen und letztendlich zu einem neuen, gestärkten Selbstvertrauen führen.

Erfolg im Job mit CED ist möglich

CED und ein erfülltes Berufsleben schließen einander nicht aus. Die *Frankfurter Allgemeine Zeitung* berichtete unlängst über eine junge Frau, die es bis auf den Vorstandssessel eines großen IT-Unternehmens geschafft hat – trotz Morbus Crohn. Der sich verstärkende Trend zum Homeoffice wird auch im Nach-Corona-Deutschland immer mehr zur Selbstverständlichkeit werden – und damit den Bedürfnissen von Menschen mit CED entgegenkommen. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind eine tägliche Herausforderung, ein Karrierekiller müssen sie nicht sein.

Schon gewusst?

Pfizer

Morbus Crohn und **Colitis Ulcerosa** können Ihr **Immunsystem schwächen** – damit sind Sie **anfälliger für Infektionskrankheiten.**

Sprechen Sie jetzt Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf die **Pneumokokken-Impfung bei Immunschwäche** an!

Impfdichstark.de

Darmbakterien wollen gut essen

Der Darm ist einer der wichtigsten Teile unseres Körpers: Als Motor unserer Gesundheit trägt er entscheidend dazu bei, wie gut unsere Immunabwehr funktioniert – sprich, ob wir gesund sind oder nicht. Im Interview mit *Bauchmoment* klärt Michael Schwarzfischer, zertifizierter Ernährungsberater und Health Coach, darüber auf, welche Rolle die Ernährung für einen gesunden Darm spielt und wie wir ihn fit halten können.

Bauchmoment: Herr Schwarzfischer, „Man ist, was man isst" – gilt dieser Satz auch für den Darm?

Schwarzfischer: Ja, denn unsere Darmbakterien wollen gut essen – so wie Sie selbst auch. Die Ernährung und die Darmflora haben einen starken Einfluss auf unser Immunsystem und halten auch unser Gehirn gesund. In unserem Darm sitzen rund 70 Prozent der menschlichen Immunabwehrzellen und die wollen verwöhnt werden. Wer sich also langfristig falsch ernährt, macht sich anfälliger für Infekte und chronische Entzündungen des Darms, die wiederum andere Organe wie die Leber negativ beeinflussen können.

Bauchmoment: Eigentlich ist es ja logisch, dass unsere Ernährung eng mit unserer Verdauung und somit mit unserem Wohlbefinden zusammenhängt. Wieso ist das bei vielen Menschen noch nicht angekommen?

Schwarzfischer: Viele Menschen setzen sich zu wenig mit ihrem Essen auseinander; früher gab es keine frei laufenden Fertiggerichte und Keksbäume und die Snackversuchung lauerte auch nicht an jeder Ecke. Wenn ich meine Kunden nach ihrer Ernährung frage, heißt es oft „ich ernähre mich gesund", aber wenn ich sie ein paar Tage ihr Essen protokollieren lasse, sehe ich das absolute Gegenteil.

Bauchmoment: Wie meinen Sie das?

Schwarzfischer: In ihren Augen ist es eine gesunde Ernährung, weil sie es einfach nicht besser wissen. Man darf ihnen aber keinen Vorwurf machen. Früher brauchten wir kein großes Bewusstsein für eine gesunde Ernährung, weil wir in einer artgerechten Umgebung gelebt haben. Heute sieht das anders aus; da kommt der Lieferdienst ins Homeoffice und die unterste Schublade vom Schreibtisch ist mit der berühmten Nervennahrung randgefüllt.

Bauchmoment: Sie selbst hatten früher eine Werbeagentur und waren Fitnesstrainer, sind heute aber als Health Coach tätig. Wie kam es dazu, dass Sie umsattelten?

Schwarzfischer: Ich war mit meiner Werbeagentur sehr erfolgreich, sie wuchs und die Mitarbeiterzahl stieg. Dann kam die Familiengründung mit Kindern und Haus dazu. Das Hamsterrad wurde immer größer, im Fokus stand nur noch die Arbeit, für Fitness und eine gesunde Ernährung war keine Zeit mehr. Wieso auch, schließlich war ich doch superfit – dachte ich. Mich holten dann genau die Probleme ein, mit denen heute meine Kunden zu mir kommen.

Bauchmoment: Welche sind das?

Schwarzfischer: Ich geriet komplett aus der Form, hatte Übergewicht, Allergien, Bandscheibenvorfälle, die Galle nervte und ich bekam eine Herzmuskelentzündung. An diesem Punkt angelangt, habe ich mein Leben radikal geändert, meine Ernährung und meine Fitness wieder in die Hand genommen und mich intensiv mit dem Thema „Gesundheit" auseinandergesetzt. Unter anderem absolvierte ich im Fernstudium zeitlich flexibel verschiedene Ausbildungen, wie die des Ernährungsberaters, bei OTL. Heute mit über 50 bilde ich selbst bei OTL aus, gebe mein Wissen weiter, betreue und berate als Health Coach Menschen hinsichtlich ihrer Gesundheit – und bin fitter, als ich es mit 30 war.

Bauchmoment: Mit welchen Beschwerden kommen die Menschen zu Ihnen?

Schwarzfischer: Oft kommen Kunden zu mir und wollen ein Personal Training, weil sie abnehmen möchten; jedoch gibt es fast keinen Menschen ohne Beschwerden,

››

der meine Hilfe aufsucht. Häufig liegt die Ursache auch im Darm, zum Beispiel bei Nahrungsmittelintoleranzen oder chronischen Darmerkrankungen. Deshalb betrachte ich die Fitness, die Ernährung und die Psyche meiner Kunden ganzheitlich, setze neben Bewegung auf die passende Ernährung.

Bauchmoment: Wie helfen Sie diesen Menschen und welche Rolle spielt die Ernährung dabei?

Schwarzfischer: Ich setze mich mit diesen Menschen und ihren Beschwerden intensiv auseinander und versuche nicht, die Symptome zu behandeln, sondern die Ursache zu finden. Natürlich ist es auch wichtig, dass die Krankheiten zunächst schulmedizinisch abgeklärt werden. Und genau hier spielt oftmals die Ernährung eine Schlüsselrolle und letztendlich auch eine gesunde Darmflora. Diese wird heute von vielen Faktoren bedroht. Neben einer ungesunden Ernährung, Alkohol und einem insgesamt ungünstigen Lebenswandel können besonders Antibiotika, aber auch andere Medikamente die Zusammensetzung der Darmflora negativ beeinflussen.

Bauchmoment: Was empfehlen Sie Menschen mit Darmerkrankungen?

Schwarzfischer: Ich empfehle ihnen, sich neben einer ärztlichen Abklärung mehr mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen. Das geht schon los mit den Makronährstoffen: In welchen Lebensmitteln steckt wie viel Protein, Kohlenhydrate und Fett – und wie viel brauche ich denn davon. Sie sollten sich fragen: Was sind gesunde Fette, esse ich genug Protein, brauche ich Ballaststoffe, wann habe ich wirklich Hunger und warum brauche ich Vitamine und Mineralstoffe? Auch kann es helfen, selbst eine Ernährungsberater-Ausbildung zu absolvieren. Ich habe viele Prüflinge, die diese Ausbildung für sich selbst machen, weil sie mehr über die für sie passende Ernährung erfahren möchten.

Bauchmoment: Welche Ernährung tut dem Darm denn generell gut? Haben Sie konkrete Tipps, um den Darm gesund zu halten?

Schwarzfischer: Mein Tipp: Am besten hauptsächlich Lebensmittel, die aus nicht mehr als drei Zutaten bestehen und die nicht stark industriell verarbeitet wurden, zu sich nehmen. Auch eine ausgewogene mediterrane Ernährung mit Obst und viel Gemüse, Hülsenfrüchten, wenig hochwertigem Fleisch und ab und zu Fisch tut dem Darm gut, ebenso wie sauer fermentierte Produkte wie Sauerkraut oder Naturjoghurt mit natürlichem Fettgehalt.

Bauchmoment: Sündigen ist also nicht erlaubt?

Schwarzfischer: Süßigkeiten und schnelle Kohlenhydrate (Zucker) sollte man nur in Maßen genießen. Ein- bis dreimal pro Woche ein Croissant oder etwas Schokolade ist aber nicht gleich der Weltuntergang und wird vom Körper mit ansonsten gesunder Ernährung ausgeglichen. Etwas Genuss muss schon sein: Ohne meine dunkle Schokolade zum Espresso möchte auch ich nicht leben.

Bauchmoment: Welche Rolle spielen Ballaststoffe und probiotische Lebensmittel für den Darm?

Schwarzfischer: Wer seinen Darmbakterien und damit dem Immunsystem etwas Gutes tun möchte, sollte jeden Tag mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aus zum Beispiel Rohkost, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen, Äpfeln oder Haferflocken zu sich nehmen. Das klingt erst einmal nicht so viel, gelingt mit unserer heutigen Ernährung aber häufig nicht. Die Ballaststoffe helfen auch bei der Regulierung des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels. Wenn das Verhältnis der Darmbakterien aus dem Gleichgewicht gerät, sprechen Mediziner von einer Dysbiose. Das bedeutet, dass ein zu hoher Anteil bestimmter Arten von Pilzen, Hefen oder Bakterien existiert, die den Körper negativ beeinflussen. Durch den Verzehr von probiotischen Lebensmitteln wie Kefir, Joghurt oder sauren Gurken kann das Verhältnis wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Bauchmoment: Was können wir sonst noch tun, um den Darm gesund zu halten?

Schwarzfischer: Neben einer gesunden Ernährung regt eine regelmäßige körperliche Aktivität die Darmtätigkeit an. Pro Tag sollte man sich mindestens 30 Minuten lang so bewegen, dass die Atmung schneller wird, wie bei einem schnellen Spaziergang. Noch besser ist es, drei- bis viermal pro Woche Ausdauersport und Krafttraining zu treiben. Und natürlich gilt es, Stress zu reduzieren, denn er ist ein Killer für die nützlichen Darmbakterien.

MICHAEL SCHWARZFISCHER

Michael Schwarzfischer ist selbstständiger, zertifizierter Gesundheitscoach und Ernährungsberater. Seine Ausbildungen zum Fitnesstrainer, Personal Trainer, Ernährungsberater und Schmerztherapeuten absolvierte er bei der TÜV-Süd-zertifizierten Fernschule Online Trainer Lizenz, wo er heute selbst als Prüfdozent tätig ist. Michael Schwarzfischer wohnt in Regensburg und ist in seiner Freizeit häufig als Musikant auf Hochzeiten und mit seinen zwei erwachsenen Söhnen in den Bergen anzutreffen.

Mehr Infos unter:
www.mic-schwarzfischer.de

Hausstaubmilbenallergie

Beschwerden im Herbst schlimmer

Während Pollenallergiker langsam wieder aufatmen, erfahren viele ihrer Leidensgenossen genau jetzt den Höhepunkt ihrer Beschwerden: Allein in Deutschland reagieren etwa 10 Prozent der Bevölkerung allergisch auf Hausstaubmilben. Mit über 30 Prozent Anteil sind sie die zweithäufigste Ursache für allergisch verursachte Atemwegserkrankungen. Doch im Herbst, wenn es draußen nass und kalt wird und wir mit dem Heizen beginnen, können auch die Allergiereaktionen zunehmen. Erfahren Sie hier, was Betroffene jetzt tun können.

Milben mögen's warm und kuschelig

Staub ist neben seinen anderen Bestandteilen auch der Habitus der Hausstaubmilben. Sie gehören zu den Spinnentieren. Obwohl sie ursprünglich in Vogelnestern lebten, sind sie im Laufe der Zeit auf menschliche Behausungen übergegangen. Die Milbenpopulation in nur einem Gramm Staub umfasst bis zu 10.000 Tiere, die dort etwa das 200-Fache ihres Gewichts an Kot ausscheiden. Bei einer Temperatur von etwa 24 Grad und gleichzeitig hoher Luftfeuchtigkeit fühlen sich die kleinen Tierchen besonders wohl und sind deshalb überwiegend in Matratzen, Vorhängen und Polstern zu finden. Ihr Kot enthält allergieauslösende Eiweißstoffe, die sich im Staub verteilen und von den im Haushalt lebenden Personen eingeatmet werden. Zwar sterben durch die Heizungsluft viele Milben ab, doch ihre zerfallenden Körper setzen weitere Allergene frei, die mit dem Hausstaub aufgewirbelt werden.

Allergie unbedingt ernst nehmen

Viele Patienten ignorieren die Symptome, zu denen neben morgendlichen Niesanfällen und Schnupfen auch Husten sowie erschwertes Atmen zählen. Nicht selten werden die Beschwerden mit Beginn der Erkältungssaison auch mit den Symptomen eines grippalen Infekts verwechselt. Dabei handelt es sich bei der Hausstaubmilbenallergie um einen chronischen Entzündungsprozess, der sich auf die unteren Atemwege ausbreiten kann. Wird er nicht behandelt, so entwickelt sich Experten zufolge bei 20 bis 50 Prozent der Betroffenen ein allergisches Asthma.

Was Allergiker tun können

Als wichtigste Maßnahme gilt, Räume nicht nur im Herbst, sondern zu jeder Jahreszeit stets gut zu lüften und trocken zu halten. Da sich Hausstaubmilben gerne in Matratzen aufhalten, ist es sinnvoll, Matratzen mit Schutzbezügen zu umhüllen, um die Allergenbelastung so gering wie möglich zu halten. Nach sieben Jahren erreicht die Matratze jedoch ihr Höchstmaß an Milben und sollte durch ein neues Modell ersetzt werden. Für Allergiker eignen sich Bettgestelle ohne Kasten, denn dadurch kann die Matratzenfeuchtigkeit abdampfen. Glatte Böden sollten mindestens jeden zweiten Tag feucht gewischt werden. Untersuchungen des Deutschen Allergie- und Asthmabundes zeigen, dass Teppichböden besser geeignet sind, denn sie können Staub einfacher binden, sodass dieser weniger durch die Luft gewirbelt wird.

Quelle: medicalpress

Cholesterin

Das Fett im Blut

Noch immer stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland dar. Neben hohem Blutdruck, Nikotingenuss, Übergewicht oder Diabetes ist ein erhöhter Cholesterinwert einer der großen Risikofaktoren, die zu Herzinfarkten führen. Prof. Dr. med. Ulrich Laufs bestätigt: „Erhöhte Cholesterinkonzentrationen im Blut sind ein entscheidender Risikofaktor für Gefäßverkalkungen, die zu Herzinfarkt und Schlaganfällen führen." Doch eine Studie ergab, dass nur wenige Deutsche ihren Cholesterinwert kennen und über Grenzwerte und Gefahren ausreichend informiert sind.

Was ist Cholesterin?
Cholesterin ist eine für den Menschen lebenswichtige, fettähnliche Substanz, die im Organismus natürlich vorkommt und vom Körper selbst hergestellt wird. Es ist maßgeblich am Aufbau der Zellmembran und an zahlreichen Stoffwechselvorgängen des Gehirns beteiligt. Auch für die Produktion von Gallensäure zur Fettverdauung sowie für die Bildung von Vitamin D und bestimmten Hormonen (wie Cortisol, Östrogen oder Testosteron) ist Cholesterin ein wichtiger Ausgangsstoff. Der Körper benötigt täglich 0,5 bis 1,0 Gramm Cholesterin, 75 Prozent davon stellt er in der Leber selbst her. Die restlichen 25 Prozent werden über die Nahrung aufgenommen.

Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin?
Cholesterin ist ein Lipid und daher schlecht wasserlöslich. Um es im Blut zu transportieren, verbindet es sich mit wasserlöslichen Proteinen. Die so aus Fett und Eiweiß gebildeten Lipoproteine gibt es mit sehr niedriger (VLDL), niedriger (LDL) und hoher (HDL) Dichte. Das VLDL ist dabei eine Vorstufe des LDL. Aufgrund des hohen Lipidgehalts wird das LDL auch als schlechtes Cholesterin bezeichnet, das HDL gilt wegen des geringen Fettgehalts als gutes Cholesterin.
LDL-Cholesterin (engl.: Low Density Lipoprotein), der schlechte Cholesterintransport, bringt das Cholesterin zu verschiedenen Organzellen. Ist das Angebot an Cholesterin höher als die Aufnahmekapazität der Zelle, gibt das LDL Cholesterin direkt ins Blut ab. Dort lagert es sich in den Gefäßwänden ab, wodurch sich die Blutgefäße mit der Zeit verengen können.
Diese Plaques genannten Ablagerungen können sich irgendwann loslösen und platzen, was eine örtliche Thrombose zur Folge hat. Doch nicht nur das Platzen, auch die Einengung durch die Ablagerungen kann schon zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen.
HDL (engl.: High Density Lipoprotein), die gute und nützliche Cholesterintransportform, nimmt überschüssiges Cholesterin aus Blut und Zellen auf und bringt es zurück zur Leber. HDL kann sogar an den Gefäßwänden sitzendes Cholesterin wieder lösen und verhindert daher die Gefäßverkalkung. „Körperliche Aktivität erhöht das gute HDL-Cholesterin und reduziert hohe Triglyceride.
Das böse LDL-Cholesterin wird nur gering beeinflusst, d.h. körperliche Aktivität ist in jedem Fall zu empfehlen; allerdings ersetzt sie nicht eine medikamentöse LDL-Senkung", so Prof. Dr. Laufs.
Deshalb ist es wichtig, dass der LDL-Cholesterinwert im Körper möglichst niedrig und der HDL-Wert hoch ist. Ein einfacher Cholesterinwert bei der Blutabnahme sagt nicht viel aus – es müssen in jedem Fall die Untereinheiten HDL und LDL bestimmt werden. „Für Patienten mit erhöhtem kardiovaskulärem Risiko kann man sich vereinfacht merken, dass das LDL-Cholesterin unter 100 mg/dl liegen sollte", erklärt Prof. Dr. Laufs.

Wie kann man seinen Cholesterinwert langfristig senken?
Professor Klaus Parhofer, stellvertretender Vorsitzender der DGFF und Leitender Oberarzt in der Medizinischen Klinik II in Großhadern: „Nach wie vor spielen Lebensstiländerungen bei der Therapie von Fettstoffwechselstörungen eine wichtige Rolle – und am besten wirken sie in Kombination, also: Ernährungsumstellung, Steigerung der körperlichen Aktivität und Beendigung des Rauchens."
„Körperliche Aktivität senkt das Risiko von Herz- und Gefäßkrankheiten, verbessert das Wohlempfinden und ist daher die Basis jeder Lipid-Therapie", so Prof. Dr. Laufs. Schon leichte sportliche Aktivitäten wie Walken haben einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel und insbesondere auf das HDL-Cholesterin. Wer sich regelmäßig körperlich betätigt, kann nicht nur das schlechte LDL-Cholesterin senken, sondern den guten HDL-Spiegel um bis zu zehn Prozent erhöhen.
Doch nicht bei jedem Betroffenen werden durch Ernährungsumstellung und mehr Bewegung die angestrebten Zielwerte für die Blutfette erreicht. Dann sollten zusätzlich Medikamente zur Senkung der LDL-Werte eingenommen werden. Sogenannte Statine werden als Dauertherapie zur Senkung der Blutfette – wie einem stark erhöhten Cholesterinspiegel – eingesetzt, falls Diäten und andere Maßnahmen nicht greifen. In besonders schweren Fällen kann man auch eine sogenannte Blutwäsche (Lipoprotein-Apherese) durchführen.

Quelle: medicalpress.de

Anzeige

leben mit KDS

©Adobe Stock/leszekglasner

SO HAT SICH MEIN LEBEN SEIT DER DIAGNOSE VERÄNDERT

Kurzdarmsyndrom als Folge von Morbus Crohn

Morbus Crohn (MC) kann mit unterschiedlichen Begleiterkrankungen einhergehen. Bei einer hohen Krankheitsaktivität oder einem therapieresistenten MC-Verlauf kann unter gewissen Umständen sogar die Entfernung von Darmabschnitten nötig werden.[1] Wenn der Darm dadurch so sehr verkürzt wird, dass die Resorptionsfähigkeit nicht mehr ausreicht, um ausreichend Nährstoffe und Flüssigkeit aufzunehmen, spricht man von einem Kurzdarmsyndrom (KDS).[2] Die Diagnose konfrontiert Betroffene häufig unmittelbar mit einer neuen Lebensrealität: Plötzlich dreht sich alles darum, Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust vorzubeugen.

„Hätte ich damals nach der Notoperation schon gewusst, dass ich zehn Jahre meines Lebens im Krankenhaus verbringen würde oder dass mein Überleben für über 16 Jahre komplett von der parenteralen Ernährung abhängen würde: Vielleicht hätte ich das Handtuch geworfen – maybe", reflektiert die Betroffene Claudia Maria über die Folgen ihres KDS.

Die Diagnose MC bekam sie bereits im Teenageralter. Die hohe Krankheitsaktivität machte zahlreiche Operationen notwendig, infolge derer es letztendlich zum KDS kam. Es folgte ein Leben voller Auf und Abs: Eine besondere Herausforderung stellt die Ernährung dar, da ihr Darm nur noch ca. 10 Prozent seiner üblichen Länge misst. So verbrachte sie die nächsten zehn Lebensjahre größtenteils im Krankenhaus – gespeist von Infusionen – bevor sie dank der Entwicklung der parenteralen Heimernährung entlassen werden konnte und wieder nach Hause durfte.

„Schenkt das Leben dir Brennnesseln, mach einen grünen Smoothie daraus!"

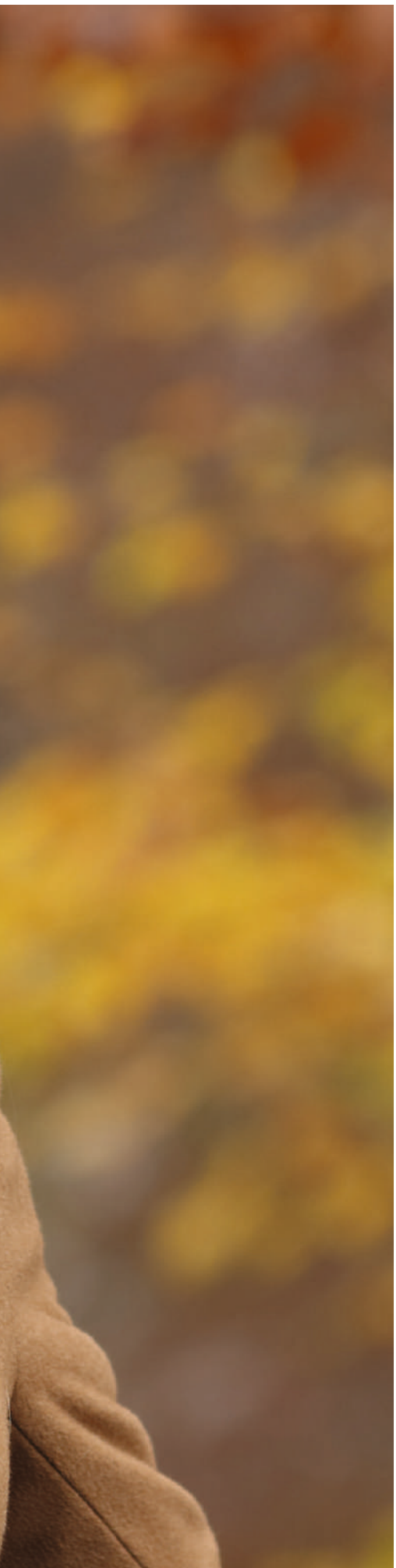
Heute verfolgt sie einen individuell auf sie abgestimmten Behandlungsplan und hat ihre parenterale Ernährung ganz praktisch immer im Rucksack mit dabei – der mittlerweile zu ihrem erkennungsstiftenden Accessoire geworden ist. Auch wenn Claudia ihren Alltag gemäß den Vorgaben ihrer Krankheit gestalten muss, steht Lebensfreude für sie an erster Stelle. Ihr Motto: „Schenkt das Leben dir Brennnesseln, mach einen grünen Smoothie daraus!" Besondere Kraft schenkt ihr die Liebe ihres geliebten Mannes Philipp, mit dem sie heute, durch ihre eigene Lebensgeschichte inspiriert, ein Business rund um Ernährung und Nahrungsergänzung aufgebaut hat! Der gemeinsame Weg hat beide noch enger verbunden. Mit ihrer Geschichte möchte Claudia Maria anderen KDS-Betroffenen Mut machen und sie motivieren, aktiv an ihrem Wohlbefinden mitzuwirken: „Meine Erfahrungen machten mich zu der Person, die ich bin. Ich kann Ihnen sagen, ich gefalle mir richtig gut!"

„Leben mit KDS – gemeinsam mit dem Kurzdarmsyndrom"

Falls Sie mehr über Claudia Marias Lebensweg erfahren möchten sowie weitere spannende Hintergrundinfos entdecken wollen, besuchen Sie unsere Website leben-mit-kds.de oder unsere Social-Media-Kanäle „Leben mit KDS".

Informationen zu KDS Therapiezentren erhalten Sie in der Zentrenübersicht auf unserer Website **leben-mit-kds.de**

Quellen: [1] Takeda Gastroenterologie: Das Kurzdarmsyndrom (KDS) mit Darmversagen – eine seltene Erkrankung mit besonderen Herausforderungen. (2021); abrufbar unter https://www.takeda-gastroenterologie.de/indikationen/kurzdarmsyndrom (zuletzt eingesehen am 10.07.2021) [2] Lamprecht, George: Kurzdarmsyndrom – Was ist das eigentlich?. Der Bauchredner (2009); abrufbar unter https://www.dccv.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=2798&token=1ca5e6605e62e2215c5d0704b00cfad1d39ac5f4 (zuletzt eingesehen am 10.07.2021).



Atme dich frei!

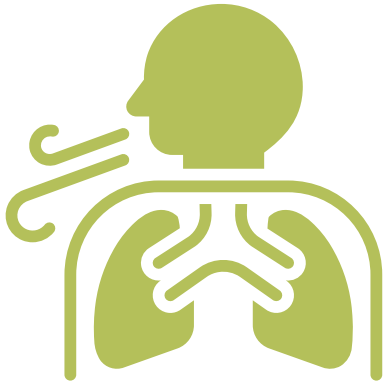
Mit Atemtechniken Stress abbauen

Der menschliche Körper verfügt über eine Vielzahl an Organen, ohne die das Leben, wie wir es kennen, nicht möglich wäre. Eines dieser Organe ist die Lunge – und sie ist ein wahres Wunderwerk. Bestehend aus zwei Lungenflügeln ist es ihre Hauptaufgabe, den oxidativen Stoffwechsel zu ermöglichen. Dies geschieht durch unterschiedliche Vorgänge, die mehrmals pro Minute stattfinden. Der dabei gewonnene und ins Blut weitergeleitete Sauerstoff ist unerlässlich für viele weitere Aufgaben des Organismus. Zeitgleich ist die Lunge dafür verantwortlich, schädliches Kohlendioxid aus dem Organismus zu entfernen. Komplexe Vorgänge, die sich sehr wissenschaftlich anhören. Doch die Lunge ist nicht nur ein Wunderwerk, sie ist auch sehr selbstständig: All diese komplizierten Abläufe führt sie vollautomatisch und ganz von selbst durch, ohne dass wir Menschen uns darüber Gedanken machen müssten.

Falsche Atmung kann Erkrankungen begünstigen

Doch genau dies kann zu Problemen führen. Da wir unsere Atmung oft als selbstverständlich betrachten, fällt uns häufig nicht auf, wenn sie nicht optimal abläuft. So atmen wir oft zu kurz, zu flach oder zu schnell – kurzum: Wir atmen falsch. Ist eine falsche Atmung dauerhaft vorhanden, so kann dies negative Auswirkungen auf den Körper und die Psyche haben – im schlimmsten Fall können sogar ernsthafte Erkrankungen die Folge sein.

Doch es gibt gute Nachrichten: Wer sich nicht nur auf die automatische Atmung verlässt, sondern gezielt darauf achtet, richtig zu atmen, der versorgt seinen Körper nicht nur optimal mit Sauerstoff, sondern kann gleichzeitig Stress reduzieren, innere Ruhe herstellen sowie die Konzentration fördern und gar die eigene Leistungsfähigkeit und sein Energielevel merklich steigern.



ALSO, TESTEN SIE DIE FOLGENDEN ATEMÜBUNGEN UND ATMEN SIE SICH FREI!

1. Wechselatmung für innere Ruhe

Hinter der Wechselatmung verbirgt sich eine Atemtechnik, die zu den Grundübungen im Yoga zählt und in erster Linie einen positiven Einfluss auf die innere Ruhe hat. Binnen kürzester Zeit ist es dank der Wechselatmung möglich, Nervosität abzulegen, stressige Situationen zu bewältigen und Schlafstörungen entgegenzuwirken. Zudem soll sie auch vorbeugende Wirkungen gegen Erkältungen, Heuschnupfen sowie Asthma besitzen. Dies wird damit begründet, dass ein entspannter Körper mehr Energie für die Stärkung des Immunsystems aufbringen kann.

1. Nehmen Sie einen aufrechten Schneidersitz ein. Der Sitz sollte gemütlich und alle Muskelgruppen entspannt sein.

2. Nun den Mittel- und Zeigefinger der rechten Hand einklappen, sodass sie den Daumenballen berühren und Ringfinger sowie Daumen abstehen.

3. Nun atmen Sie tief ein. Während des ersten Einatmens werden die Augen geschlossen, die Schultern entspannt und die Hand langsam vor das Gesicht geführt. Anschließend wird langsam und ruhig ausgeatmet.

4. Im Anschluss verschließt der Daumen das rechte Nasenloch. Eingeatmet wird beim nun folgenden Atemzug ausschließlich durch das linke Nasenloch. Das Einatmen sollte langsam erfolgen. Als Hilfe kann bis vier gezählt werden.

5. Nachdem eingeatmet wurde, sollte der Ringfinger das linke Nasenloch ebenfalls verschließen. Bevor das Ausatmen erfolgt, wird nun bis acht gezählt, wobei die Luft angehalten wird.

6. Anschließend wird der Daumen leicht vom rechten Nasenloch abgehoben, sodass ruhig ausgeatmet werden kann. Das Ziel ist es, so ruhig auszuatmen, dass dabei in Ruhe bis sechs gezählt werden kann.

7. Die Übung beliebig oft wiederholen, im Idealfall, bis die einsetzende Entspannung deutlich zu spüren ist.

2. Atemregeneration nach Sport oder Belastung

Für viele Menschen gehört regelmäßiger Sport zum Alltag. Selbstverständlich ist das in erster Linie gesund. Und dennoch hat es Auswirkungen auf uns, die vielen Menschen nicht bewusst sind. Unter körperlicher Anstrengung wird viel Energie dafür aufgebracht. Der Körper funktioniert zwar, doch das Gehirn arbeitet dann nicht mehr so effektiv wie gewünscht. Die Atemregeneration hilft dabei, die Atmung nach dem Sport oder stressigen Situationen wieder in den Griff zu bekommen und die Konzentration zu stärken.

1. Sofern eine sportliche Betätigung vorausgegangen ist, kann die Atemregeneration direkt während der Abwärmpha-

se durchgeführt werden. Andernfalls kann sie jederzeit angewandt werden, um den Stresslevel zu reduzieren und die Konzentration zu fördern.

2. Als Erstes wird langsam und so ruhig, wie es die Situation zulässt, durch die Nase geatmet.

3. Ist die Luft in der Lunge angekommen, werden die Finger genutzt, um die Nase fest zu verschließen. Der Atem sollte nun für zwei bis fünf Sekunden angehalten werden.

4. Nach dem Ausatmen wird zehn Sekunden lang normal durch die Nase geatmet.

5. Nach Ablauf der zehn Sekunden beginnt die Wiederholung mit dem zweiten Schritt.

6. Um die Atmung zu regenerieren ist es ratsam, diese Übung zwischen drei und fünf Minuten lang durchzuführen.

3. Lunge aufpumpen – schnelle Hilfe bei spontanem Stress

Es mag etwas martialisch klingen, wenn die Rede davon ist, die Lunge aufzupumpen. Doch diese Übung kann in schwierigen sowie stressigen Situationen rasche Abhilfe schaffen. Das Ziel ist es, durch schnelles und etappenartiges Einatmen einen klaren Kopf zu bekommen und somit Stress zu bewältigen und zur Ruhe zu finden.

1. Für die Durchführung bedarf es keiner besonderen Position. Dennoch sollte die grundlegende Haltung nach Möglichkeit entspannt sein.

2. Die Übung beginnt damit, dass durch die Nase eingeatmet wird. Dies geschieht allerdings nur so lange, bis wir bis zwei gezählt haben.

3. Auch die bis hierhin eingeatmete Luft wird nur so lange in der Lunge behalten, bis wir bis zwei gezählt haben.

4. Anschließend wird das Einatmen wieder fortgesetzt, bis erneut bis zwei gezählt wurde.

5. Nun wird die Luft erneut angehalten, während wiederum bis zwei gezählt wird.

6. Diese Prozedur sollte so lange wiederholt werden, bis das Einatmen nicht mehr möglich und die Lunge restlos mit Luft gefüllt ist. Sobald dieser Punkt erreicht ist, wird ruhig und in einem langen Atemzug ausgeatmet.

7. Anschließend sollte die reguläre Atmung wie gewohnt automatisch vonstattengehen und nicht bewusst beeinflusst werden.

4. Blutdruck senken und entgiften mit der Schlangenatmung

Wie viele andere Atemübungen entspringt auch die Schlangenatmung dem Yoga. Hin und wieder wird die Schlangenatmung auch als Atmung der Kobra bezeichnet. Diese Übung wirkt sich in erster Linie wohltuend auf das körperliche und psychische Wohlbefinden aus, hilft dabei, den Blutdruck zu senken und sowohl Körper als auch Geist zu entgiften. Mit Blick auf die Psyche kann die Schlangenatmung angewandt werden, um negative Gedanken wie Traurigkeit oder gar Depressionen innerhalb weniger Minuten zu vertreiben. Doch auch Verdauungsprobleme lassen sich mithilfe der Schlangenatmung positiv beeinflussen. Zudem ist die Übung bestens geeignet, um den gesamten Organismus mit Sauerstoff zu versorgen, da die Schlangenatmung vergleichsweise viele tiefe Atemzüge beinhaltet. Dies wirkt sich wiederum sehr positiv auf die Durchblutung und den Stoffwechsel aus.

1. Die Ausgangsposition für die Schlangenatmung ist ein entspannter sowie aufrechter Sitz.

2. Nun das Gesicht, insbesondere Lippen und Unterkiefer, entspannen.

3. So durch die Nase einatmen, dass ein leises Atemgeräusch zu vernehmen ist. Auf diese Weise wird es ermöglicht, den Atemvorgang bereits in der Kehle wahrzunehmen und zu spüren. Im besten Fall lässt sich die Atmung auf diese Weise von der Kehle bis hin zum Bauchnabel verfolgen.

4. Ist die eingeatmete Luft auf Höhe des Bauchnabels angekommen, wird langsam und gleichmäßig ausgeatmet.

5. Sobald die Atmung gleichmäßig und vor allem ruhig ist, erfolgt der nächste Schritt. Die Zunge wird etwas nach hinten gerollt, sodass sie in Richtung des weichen Teils des Gaumens zeigt. Dadurch soll erreicht werden, dass die eingeatmete Luft möglichst feucht ist und die Kehle nicht austrocknet. In dieser Position 20 bis 25 Mal ein- und ausatmen. Anschließend eine Pause von drei Minuten einlegen, die Übung zwei- bis viermal wiederholen.

Buchtipp:
Atme dich frei! Atemtechniken für Anfänger von Thore M. Herbold, ca. 12,90 €. Erhältlich über amazon.de

Herbstzeit ist Wanderzeit

Diese Wanderrouten sollten Sie sich merken

Wunderschöne Natur, klare Luft und körperliche Betätigung, die den Kopf frei macht – Wandern ist Balsam für Geist und Körper. Und die schönsten Wanderrouten liegen so nah: Neben Österreich und der Schweiz zählt Deutschland zu den beliebtesten Zielen für Wandertouren und den Wanderurlaub. Sie bieten eine große Anzahl an Wanderwegen, die ganz unterschiedliche Schwerpunkte setzen und gerade atmosphärisch vollumfänglich überzeugen. *Bauchmoment* hat die schönsten Routen für Sie zusammengestellt.

Deutschland – vom Eifelsteig über den Harzer-Hexen-Stieg bis hin zum Kammweg

Entdecken Sie beim herbstlichen Wandern in Deutschland die schönsten Regionen des Landes. Spaß, Erholung und Entspannung sind stets inklusive. Wir stellen Ihnen im Folgenden drei wunderschöne Wandertouren in Deutschland vor.

1. Eifelsteig: Die Vulkanseen als optischer Blickfang

Die insgesamt 313 Kilometer umfassende Wanderroute verläuft vom Aachener Dom Richtung Trier zur Porta Nigra. Dabei passieren Sie die Vulkaneifel, den Nationalpark Eifel, die oberhalb von Trier gelegenen Buntsandsteinfelsen mit ihrem markanten Äußeren sowie das Hochmoorgebiet Hohes Venn. Viele Pfade führen an den spezifischen Gegebenheiten der Vulkanlandschaft vorbei.

Besonders sehenswert sind dabei der Weinfelder Maar, die Mühlsteinhöhlen bei Gerolstein sowie das romantische Butzerbachtal mit seinen Wasserfällen, wilden Flussläufen und der insgesamt 30 Meter langen Hängebrücke. 15 Etappen mit Längen von 14 bis 28 Kilometern und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden stehen zur Verfügung.

Unterkünfte für die Übernachtung oder auch einen kompletten Wanderurlaub sind in einer großen Anzahl vorhanden. Destinationen wie der Landgasthof Gut Marienbildchen (Roetgen), Hotel Royal (Monschau-Altstadt), Garni Hotel Haus Salzberg (Schleiden-Gemünd) oder Haus Berghof (Hellenthal) fühlen sich dem Fernwanderweg Eifelsteig und der Lust am Wandern in besonderer Weise verpflichtet. Hier ist alles auf einen Wanderurlaub ausgerichtet und es gibt zudem Transfermöglichkeiten zu verschiedenen Einstiegspunkten.

Tipp: *Für die An- und Abfahrt können Sie 19 spezielle Rad- und Wanderbahnhöfe entlang der Eifelbahnlinie Köln–Tier nutzen. An Wochenenden und Feiertagen fährt zudem der Eifelsteig-Wanderbus die Zwischen- und Etappenziele an.*

2. Harzer-Hexen-Stieg: Wandern in den schönsten Gegenden Niedersachsens

Von Osterode im Westen geht es über 104 Kilometer bis nach Thale im Osten. Die Tour führt durch das in Deutschland nördlichst gelegene Gebirge mit Waldbewuchs. Dabei durchqueren Sie auch die wilde Bergwelt im Nationalpark Harz, ersteigen den 1.142 Meter hohen Brocken und erkunden schmucke Städtchen wie Buntenbock, Torfhaus und Altenbrack.

Landschaftlich ist es hier nicht nur abwechslungsreich und sagenhaft schön, sondern auch höllisch spannend. Sie erleben den Harz auf dieser Wanderroute sowohl von seiner mystischen als auch von seiner märchenhaften Seite. Ob die tausendjährige Bergbaugeschichte, mittelalterliche Fachwerkhäuser, Hochmoore, Klippen und Schluchten oder der sagenumwobene Brocken – der Harzer-Hexen-Stieg verknüpft Natur, Geologie, Mystik, Kultur und Geschichte zu einer spannenden und erlebnisreichen Reise durch das nördlichste deutsche Mittelgebirge.

Für die Übernachtung bieten sich urige Landgasthäuser wie der Eulenhof (Hörden am Harz) oder das Landhaus am Kunstberg (Altenau), sehr gut ausgestattete Destinationen wie das Hotel Brockenscheideck (Schierke), diverse Jugendherbergen oder auch Resina Arts Baumhäuser (Osterode am Harz) für den ausgefallenen Baumhaus- und Wanderurlaub im Harz an.

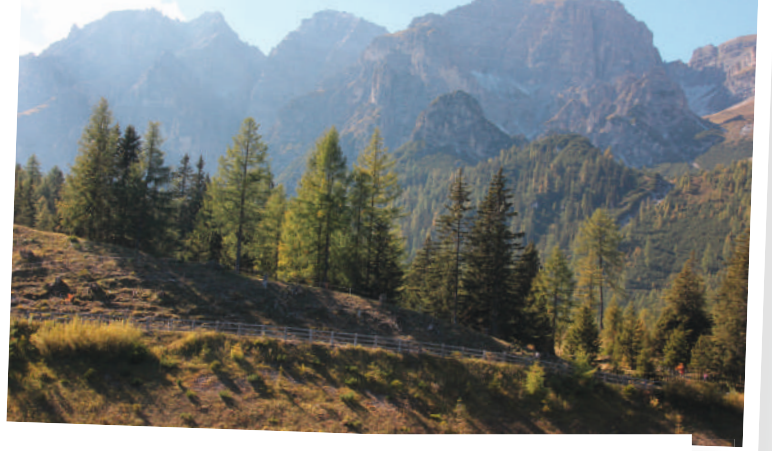
Tipp:
Wenn Ihnen die fünf thematischen Teiletappen zu schwer sind, können Sie auf zwei Alternativ-Routen ausweichen, die geringere Höhenunterschiede aufweisen. Besuchen Sie zudem auf jeden Fall das Oberharzer Wasserregal mit seinen schmalen Gräben. Hier wird Ihnen ein Querschnitt durch die Bergbaugeschichte der Region geboten.

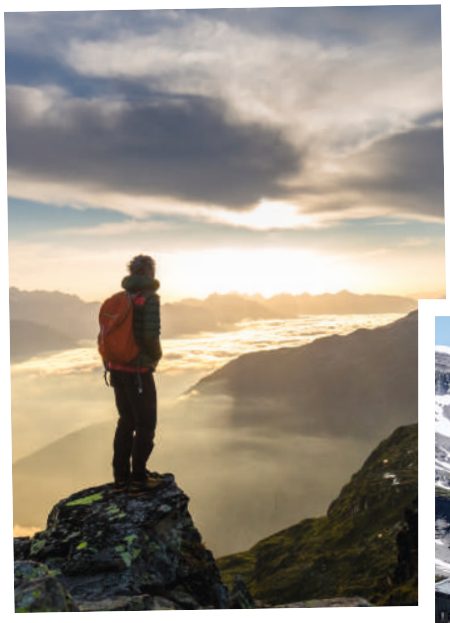
3. Oberlausitzer Bergweg: Der Geheimtipp in Sachsen für Wanderfreunde

Sie bevorzugen auch beim Wandern Ruhe und möchten überlaufene Wege meiden? Dann bietet der Oberlausitzer Bergweg genau das richtige Umfeld und die passende Atmosphäre für Sie. Nicht umsonst schlägt der Deutsche Wanderverband den Oberlausitzer Bergweg als ruhige Alternative zu den viel frequentierten Wanderwegen vor.

Der Reiz der Tour ist gewaltig. Sie verläuft über die aussichtsreichsten Berge des Zittauer Gebirges und der Oberlausitz. Das garantiert grandiose Fernblicke ins benachbarte Tschechien. Die Route starten können Sie im Töpferort Neukirch. Von hier aus geht es weiter nach Sohland an der Spree und anschließend nach Schönbach, bevor Sie dann Eibau und Waltersdorf kreuzen. Zum Abschluss führt Sie die letzte Etappe über Oybin bis nach Passau.

Die Städte und Dörfer in dieser Region sind vor allem von einzigartigen Umgebindehäusern geprägt, welche die Fachwerk- mit der Blockbauweise kombinieren. Besonders sehenswert sind auch die faszinierenden Felsformationen in der Nähe von Bautzen, die Schmalspurbahn bei Zittau sowie die Burg- und Klosterruine unweit von Oybin. Die Gesamtlänge der Tour beträgt 107 Kilo-





meter, wobei Sie sich auch zwischen sechs einzelnen Etappen entscheiden können.

Übernachtet wird beispielsweise im Grünsteinhof (Ebersbach), im Landhaus Romantik pur (Leutersdorf) oder in der sehr günstigen Dammschenke (Jonsdorf). Wer es im Urlaub luxuriöser mag, checkt im Waldstrand-Hotel Großschönau (Großschönau) ein. Besonders interessante Angebote und Services für Wanderer bieten die zahlreichen Wanderhotels entlang des Oberlausitzer Bergwegs. Die Nähe zur Natur wird zum Beispiel im Naturresort Bieleboh (Beiersdorf) besonders großgeschrieben.

Österreich - der Kalkalpenweg bietet Erlebnis und fördert die Gesundheit

Auch das Wandern in Österreich ist Erlebnis, Entspannung und Abenteuer zugleich. Besonders empfehlenswert sind der Geolehrweg Neukirchen und der Kalkalpenweg. Letzterer führt durch die schönsten Gegenden Oberösterreichs. Dabei müssen maximal rund 150 Kilometer Weglänge zurückgelegt werden. Insgesamt elf Etappen sind ausgezeichnet.

Die Wanderung startet in Reichraming im Ennstal und führt Sie bis an den Fuß des Toten Gebirges nach Hinterstoder. Es geht dabei über das Sensengebirge in den Luftkurort Windischgarten, durch das Gebirgsdorf Spital am Phyrn direkt hoch auf die Wurzeralm, bevor Sie über Hinterstoder und den Flötzersteig nach Sankt Pankraz in Südtirol gelangen. Die gute Luftqualität und die abwechslungsreichen Schwierigkeitsgrade fördern dabei auch die Vitalität und die Gesundheit.

Übernachten können Sie in regionaltypischen Unterkünften. Ob das Steiner Wirtshaus (Vorderstoder), das Wildrosenhaus zum Gleinkersee (Spital am Phyrn), Haus Paschinger (Windischgarten) oder die Almrosen Hütte (Rosenau am Hengstpass) – Alm-Charme und österreichische Gastfreundschaft sind hier allgegenwärtig.

Schweiz - Landschaftliche Vielfalt auf dem Weitwanderweg Via Glaralpina

Über Alpenwiesen wandern, Berggipfel erklimmen, kristallklare Bergseen erleben oder durch tiefe Wälder streifen – in der Schweiz warten 65.000 Kilometer markierte Wanderwege auf Sie. Nahezu jeder Winkel der Schweiz lässt sich zu Fuß erkunden. Stellvertretend für die landschaftliche Vielfalt steht gerade der Weitwanderweg Via Glaralpina, der 19 Etappen bereithält. Sie können die gesamte Route im Rahmen eines Wanderurlaubs meistern oder auch nur einzelne Etappen für eine Tageswanderung nutzen. Die Route führt von der Ortschaft Ziegelbrücke über mehrere Alpgebiete zu optisch eindrucksvollen Bergseen und faszinierenden Gletscherwelten. Der höchste Punkt der Wanderroute ist der 3.028 Meter hohe Vorab.

Die Wanderwege präsentieren sich manchmal wild und ursprünglich, teils romantisch und immer einzigartig. Die Route führt Sie hinauf zu seltenen Alpenblumen, Karrenfeldern und Steinbockkolonien. Sie können Ihre Füße in Bergseen baden und dabei die Adler beim Kreisen beobachten. So geht es Schritt für Schritt den prägnanten Glarner Bergwelten entgegen. Ob in Teiletappen oder als Ganzes – die Via Glaralpina macht das Wandern im Herbst zum Höhepunkt des Jahres.

Übernachtungsmöglichkeiten bieten die zahlreichen Hütten rund um die Glärnischhütte, die Muttseehütte und die Skihütte Mülibachtal. Das erhöht den Erlebnis- und Abenteuercharakter. Wer es komfortabler mag, bucht seine Übernachtungen ganz einfach in den zahlreichen Pensionen und Hotels, die auf der Route liegen.

Schutz für die Kleinsten

Pflege für Mutter und Kind

Puder, Lotions, Pflegetücher, Crèmes oder doch besser Öle? Häufig stehen Mütter und Väter vor einer riesigen Auswahl an Babypflegeprodukten und sind unsicher, welche sie unbedingt brauchen und auf welche sie problemlos verzichten können. Schließlich wollen die Eltern, dass sich ihr Kind in seiner Haut wohlfühlt. Doch beginnt die Pflege des Babys bereits in der Schwangerschaft. Wie genau die passende Pflege für Mutter und Kind aussehen sollte, damit beide gut geschützt durchs Leben gehen können, erfahren Sie hier.

Wenn das Baby während der Schwangerschaft immer mehr Platz braucht, wird die Haut elastischer und kann sich durch die hormonelle Umstellung ausreichend dehnen. Dennoch kann es durch kleine Risse in der unteren Hautschicht zu sichtbaren Schwangerschaftsstreifen kommen. Um diesen unliebsamen Streifen vorzubeugen, kann die Schwangere ihren Babybauch regelmäßig mit speziellen Hautcrèmes und Ölen mit Vitamin A und E pflegen, eine Zupf- oder Bürstenmassage oder Wechselduschen durchführen. Außerdem ist die belastete Haut oftmals trockener als sonst, juckt oder spannt. Pflegeprodukte mit natürlichen Wirkstoffen wie Ringelblume, Lindenblüten, Kamille oder Rosmarin pflegen und schützen hier wirkungsvoll.

Ist das Baby geboren, benötigt seine zarte Haut eine besondere Zuwendung, denn sie ist etwa drei- bis fünfmal dünner als die Haut eines Erwachsenen. Da die Schutzfunktion bei Babys noch nicht voll entwickelt ist, trocknet Babyhaut viel schneller aus und Schadstoffe können leichter eindringen. Spezielle Babyprodukte sollten daher frei von synthetischen Duft- und Farbstoffen, Parabenen, PEG-Emulgatoren und Mineralölen sein, damit die empfindliche Haut der neuen Erdenbürger nicht juckt, brennt oder sich rötet.

Ansonsten gilt für die Pflege der Kleinsten: Weniger ist mehr, denn ein Baby wird – außer im Windelbereich – normalerweise nicht schmutzig. Deshalb genügt es, das kleine Kind morgens und abends mit einem weichen Lappen und lauwarmem Wasser ohne Seife zu waschen. Am Anfang reicht es, das Baby einmal in der Woche zu baden, um den natürlichen Säureschutzmantel der Haut nicht anzugreifen. Shampoo für die Haare ist ebenfalls zu Beginn nicht notwendig.

Im Windelbereich kann Babyöl verwendet werden, um einem wunden Po vorzubeugen. Feuchttücher enthalten oft Duftstoffe, die Allergien auslösen können. Wenn der Po doch einmal wund ist, hilft eine Wundschutzcreme mit Zink.

alverde Naturkosmetik Baby Wundschutzcreme mit Bio-Calendula pflegt, beruhigt und schützt im gesamten Windelbereich, um 2,95 €

EUBOS Trockene Kinderhaut Haut Ruhe Cremegel beruhigt und wirkt entzündungshemmend, um 16,40 €

tetesept Badeschaumkissen Schlummerland mit pflegendem Mandelöl und Lavendelduftt, bläht sich auf und kreiert Sprudelschaum, um 1,99 €

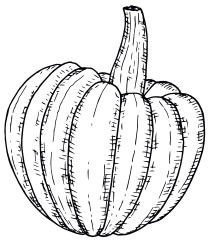
frei öl® MassageÖl für Schwangere mit Vitamin E beugt der Entstehung von Schwangerschaftsstreifen vor, ab 4,55 €

Louis Widmer BabyPure Shampoo und Waschlotion spendet Feuchtigkeit, wirkt rückfettend und hält die Haut geschmeidig, um 12,90 €

sebamed Baby & Kind Feste Reinigung Haut und Haar mit pflegendem Panthenol, um 3,99 €

Produkte: PR-Fotos

Quelle: beautypress



Goldener Herbst auf dem Teller

Leckere Rezepte mit Kürbis und Pflaumen

Zwar verwandelt sich die Natur in der kalten Jahreszeit in ein wahres Wintermärchen – doch sinkende Temperaturen und mangelndes Tageslicht können sich schnell auch auf die Stimmung auswirken. Aber kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken: Soul-Food-Rezepte mit Kürbis und Pflaumen helfen jetzt gegen den Herbstblues!

Kürbis-Lauch-Hack-Crostata

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 g gesalzene Butter (z.B. Weihenstephan „Die Streichzarte“ gesalzen)
- 1 Ei (Größe M)
- Salz, Pfeffer
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 400 g)
- 400 g Porree (Lauch)
- 4 EL Öl
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- Edelsüß-Paprikapulver
- 150 g Schmelzkäsezubereitung
- 2 EL Weihenstephan Milch
- 4 Stiele Thymian
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Frischhaltefolie, Backpapier

Zubereitung:

1 Mehl, Butter, Ei und 1/2 TL Salz mit den Händen zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2 Kürbis waschen, putzen und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in dünne Spalten (0,5–1 cm) schneiden. Porree putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten, herausnehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Porree darin für ca. 3–5 Minuten anbraten, herausnehmen.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin ca. 5 Minuten grob braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleisch, Porree und Kürbis in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Schmelzkäse und Milch glatt rühren.

4 Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oval ca. 0,3 cm dick ausrollen und auf ein Stück Backpapier legen. Gemüse-Hack-Mix und Schmelzkäse in Klecksen mittig darauf verteilen, dabei rundherum ca. 4 cm Rand frei lassen. Thymian darüber streuen. Überstehende Teigränder über den Belag klappen und das Stück Backpapier auf ein Backblech ziehen.

5 Crostata auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) 30–40 Minuten goldbraun backen. Heiß oder lauwarm servieren.

Bildquelle: „Weihenstephan“ by Food & Foto, Hamburg

Süßkartoffel-Kürbis-Suppe

Quelle: livingpress

Zutaten:

- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Butternut-Kürbis, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Olivenöl
- 2 kleine Zwiebeln, klein geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Liter Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 1 TL Zimt
- 1 TL Muskatnuss, gerieben
- 100 ml Schlagsahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in kleine Stücke schneiden.

2 Auf ein Backblech geben und mit Honig und Olivenöl beträufeln. 40–45 Minuten im Ofen backen, bis die Stücke an den Rändern leicht karamellisieren.

3 Inzwischen die Zwiebel würfeln und in etwas Olivenöl anbraten. Knoblauch, Hühnerbrühe, Zimt und Muskatnuss hinzufügen. Zum Kochen bringen und etwa fünf Minuten köcheln lassen.

4 Süßkartoffeln und Kürbis aus dem Backofen nehmen, zur Brühe hinzugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Schlagsahne hinzufügen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: livingpress

Pflaumenkuchen

Zutaten:

- 300 g Butter
- 300 g Zucker
- 600 g Mehl
- 6 Eigelbe
- 2 Pck. Vanillezucker
- 800 g wahlweise Pflaumen oder Zwetschgen

Zubereitung:

Zunächst wird die Butter in einem Topf geschmolzen und der Zucker darin aufgelöst. Die Buttermasse mit dem Mehl und den Eigelben verrühren, sodass ein krümeliger Teig entsteht. Die Hälfte des Teiges auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit einem Löffel glatt drücken. Jetzt die Pflaumen oder Zwetschgen halbieren, entsteinen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Nun den restlichen Teig als Streusel über den Kuchen krümeln. Backofen auf 200 °C vorheizen und den Kuchen ca. eine Stunde darin backen.

Dies & Das

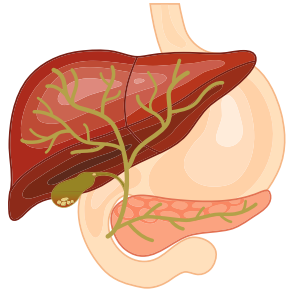
Warum entscheidet man etwas aus dem Bauch heraus?

Viele Emotionen wie Verliebtsein, Angst, Ärger und Stress stehen in Wechselwirkung mit den Vorgängen in Magen und Darm. Der Bauch gilt als Sitz von Gefühlen und Intuition und das Handeln aus dem Bauch heraus als Gegenpart zur Kopfentscheidung. Das Bauchgefühl wird als Ahnung ohne konkretes Wissen interpretiert, während Kopfentscheidungen mit reiflichem Überlegen und Abwägen verknüpft werden. Die Redensart entstand wahrscheinlich erst in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts. In einer Ausgabe des *Spiegels* aus dem Jahr 1976 heißt es über die Schriftstellerin Beatrice Ferollini: „[...] die Wiener Melusine mit telepathischen Fähigkeiten schafft ‚ganz aus dem Bauch heraus'."

Kiefersperre gegen Übergewicht – nützliche Erfindung oder Foltergerät?

Mit Magneten im Gebiss wollen neuseeländische Wissenschaftler stark übergewichtigen Menschen beim Abnehmen helfen. Wer die Kiefersperre trägt, kann den Mund nur noch knapp zwei Millimeter öffnen und dadurch ausschließlich flüssige Nahrung zu sich nehmen. Atmen ist kein Problem. Auch das Sprechen funktioniert, soll jedoch bei einigen Wörtern etwas schwieriger sein. Bei Panikattacken und ähnlichen Notfällen lässt sich das Gerät schnell öffnen. Während eines zweiwöchigen Tests an sieben Frauen soll der durchschnittliche Gewichtsverlust 6,36 Kilogramm betragen haben. Der leitende Wissenschaftler sieht in der magnetischen Kiefersperre eine attraktive Alternative zu chirurgischen Eingriffen. Kritiker bezeichnen die Konstruktion hingegen als mittelalterlichen Folterapparat.

Warum spuckt man Gift und Galle?



Wenn sich jemand über etwas furchtbar ärgert, kommt ihm sprichwörtlich die Galle hoch. Im schlimmsten Fall spuckt er Gift und Galle. Ihre Ursprünge hat die Redewendung „Gift und Galle spucken" im Alten Testament der Bibel (5. Buch Mose – Kapitel 32, Vers 33). Dort heißt es: „Denn ihr Wein ist Drachengift und verderbliches Gift der Ottern Galle." Aus diesem Bibelspruch entwickelte sich im 16. Jahrhundert die heute allseits bekannte Redewendung. Gleichzeitig glaubten die Menschen in jener Zeit, dass Wut etwas mit Galle zu tun hätte. Die damals verbreitete Viersäfteleere ging davon aus, dass die Wutausbrüche von Cholerikern aus einem Zuviel an Galle in ihren Körpern resultieren würden.

Demodex-Milben: Unliebsame Untermieter, die fast jeder hat

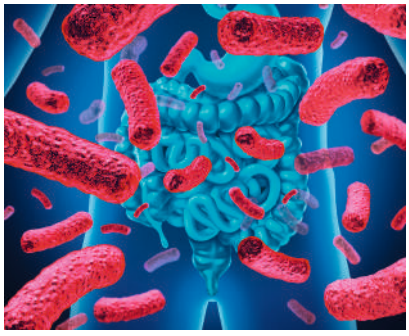
Dass sich auf der menschlichen Haut und im Körperinneren Milliarden von Bakterien tummeln, dürfte bekannt sein. Weniger geläufig ist, dass in den Poren unserer Haut auch größere Bewohner beheimatet sind: Haarbalgmilben, achtbeinige Verwandte von Spinnen und Zecken. Sie sind um ein Vielfaches größer als Bakterien, aber immer noch zu klein für das bloße Auge. Auch ihre Bewegungen entgehen unserer Wahrnehmung. Die nur 100 bis 400 µm langen Spinnentiere graben sich mit dem Kopf voran in die Haarfollikel ein. Dort ernähren sie sich vom Sekret der Talgdrüsen. Reichlich Nahrung finden sie vor allem im Gesicht, da es hier besonders viele Talgdrüsen gibt.

Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

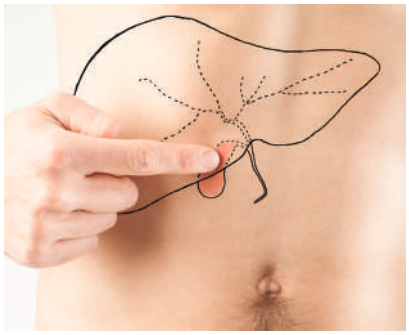
Fettleber
Warum sie ein Volksleiden ist

Mikrobiom und Diabetes
Wie Darmbakterien die Zuckerkrankheit beeinflussen



Licht aus, Schlaf ein!
Erholsame Nachtruhe finden

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



Unterschätzte Organe
Was Milz, Gallenblase & Co täglich für uns leisten

Bewegung und CED
Worauf Betroffene beim Sport achten sollten

Weihnachtliches Küchenglück
Festliche Rezepte, die der Körpermitte guttun

Impressum

Herausgeber
Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

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

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

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

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

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

Erscheinungsweise
4 x im Jahr

Druckauflage
50.000 Exemplare

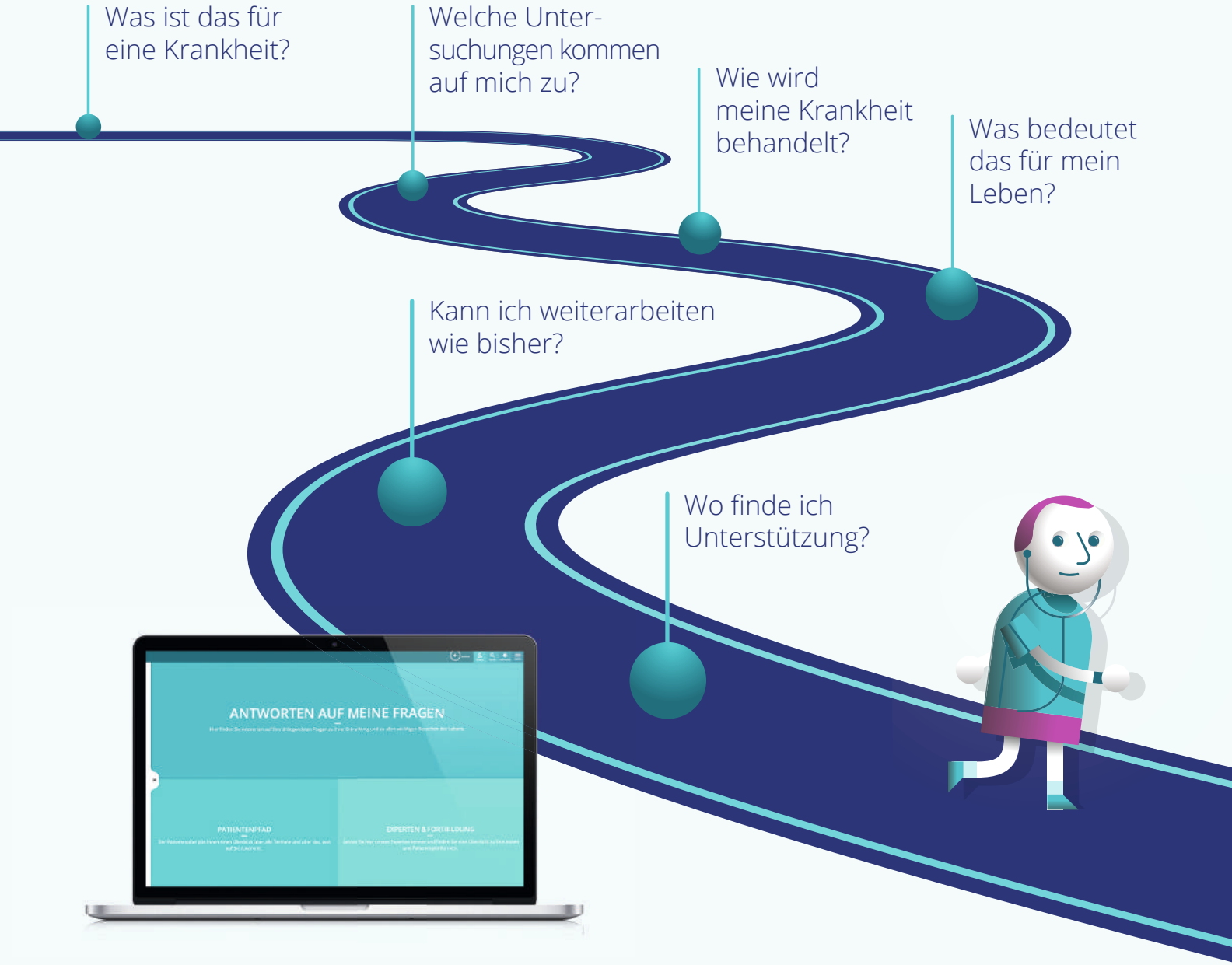
Piktogramme/Icons
thenounproject

Bildnachweise
©iStock.com: instamatics, PeopleImages, Arijuhani, gresei, urbazon, Tharakorn, LightFieldStudios, AntonioGuillem, alvarez, dusanpetkovic, Markus Thoenen, Jorisvo, PeopleImages, ae-photos, deimagine, African-way, Markus Thoenen, AnnaPustynnikova, Pinkybird, marvinh, Tharakorn, fongfong2, Miriam Gimbel, AndreyPopov, stefanamer, ericsphotography, AaronAmat, triocean, metamorworks, Lars Neumann, LumenSt, Love portrait and love the world, Prostock-Studio, marina_ua, Kung_Mangkorn, wildpixel, Aja Koska, Paperkites, LiliGraphie

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

NEU!
Jetzt auch für Patienten mit Colitis ulcerosa.

Patienten mit Colitis ulcerosa haben viele Fragen.



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

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

Pfizer

HILFE FÜR MICH
Krankheit. Orientierung. Unterstützung.