

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

TINNITUS

Leben mit Ohrgeräuschen

DARMKREBS- VORSORGE

Was jeder wissen sollte

FRUCTOSEINTOLERANZ

Darmprobleme durch Obst und Gemüse

SODBRENNEN

Welche Rolle Säureblocker spielen

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE





das neue Jahr hat wieder begonnen und schon sind wir mittendrin in der Umsetzung unserer Vorhaben und Pläne, die wir für 2022 geschmiedet haben. Bei allen guten Vorsätzen sollte jedoch eins nicht vergessen werden: Häufig für selbstverständlich genommen, ist die eigene Gesundheit und die unserer Liebsten mitunter das Wichtigste in unserer aller Leben. Einen guten Anlass, sich dies zu Herzen zu nehmen, bietet der Darmkrebsmonat März. Traditionell wird diese Zeit genutzt, um auf die Wichtigkeit der Früherkennung aufmerksam zu machen. Denn häufig verläuft das Leben des Feindes im Bauch still und unbemerkt – rund 26.000 Menschen versterben jährlich an der Erkrankung.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Dabei wäre dies vermeidbar, denn wird Darmkrebs frühzeitig erkannt, ist er zu nahezu 100 Prozent heilbar. Welche Methoden zur schmerzfreien Früherkennung es gibt und bei welchen Symptomen Sie auf jeden Fall einen Magen-Darm-Spezialisten aufsuchen sollten, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

In dieser Ausgabe von *Bauchmoment* widmen wir uns außerdem einem wahren Volksleiden: Sodbrennen. Als Erste-Hilfe-Maßnahme greifen Betroffene häufig zu den sogenannten Säureblockern – dabei können gerade diese Nebenwirkungen hervorrufen, die man nicht außer Acht lassen sollte. Und nicht zuletzt beschäftigen wir uns in diesem Heft damit, welchen Zusammenhang es zwischen Antibiotikatherapien und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen geben kann. Apropos Antibiotika – haben Sie in diesem oder anderem Zusammenhang schon einmal von einer Darmsanierung gehört? Wir haben beleuchtet, wie sinnvoll sie wirklich ist, und geben Tipps zur richtigen Durchführung.

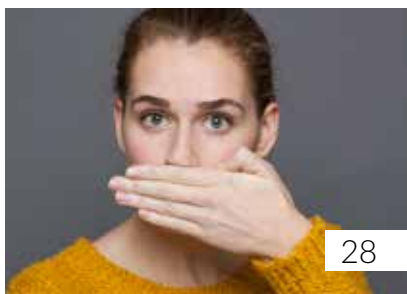
Sicherlich haben Sie es am Titelbild bereits erkannt: Mit dem aktuellen Exemplar von *Bauchmoment*, das Sie in den Händen halten, ist der lang ersehnte Frühling wieder zurück. Endlich wird die Luft wieder wärmer, die Sonnenstrahlen werden häufiger und die Tage wieder länger. Damit Sie dies rundum auskosten können, finden Sie auf den folgenden Seiten das Frühlingskomplettpaket für alle Sinne. Unser Tipp: Tun Sie Ihrem Körper mit unserem Park-Workout, das Sie ganz ohne Equipment durchführen können, etwas Gutes, verwöhnen Sie sich anschließend bei einem angenehmen Frühjahrsputz für die Haut und holen Sie sich zu guter Letzt mit unseren lecker-leichten Rezepten mit Spargel und Erdbeeren frühlingshaften Genuss auf den Teller!

Bleiben Sie gesund!

**Ihre
Vanja Unger**



22



28



33



30

Wissen

- 04 **Wissenwertes**
Rund um den Bauch
- 06 **Darmkrebs**
Was jeder wissen sollte
- 08 **Das stille Örtchen**
Eine Reise in die Vergangenheit
- 11 **Schon gewusst?**
7 Fakten über das stille Örtchen,
die garantiert überraschen
- 12 **Colitis ulcerosa**
durch Antibiotikatherapie?

Ratgeber

- 14 **Fructoseintoleranz**
Aber Obst und Gemüse sind
doch gesund!?
- 18 **Sodbrennen**
Säureblocker mit
Nebenwirkungen
- 22 **Unser Darm**
Die Schaltzentrale unseres
Immunsystems

- 25 **Darmsanierung**
Wie funktioniert sie und wie sinnvoll ist
sie wirklich?
- 26 **Tinnitus**
Leben mit Ohrgeräuschen
- 28 **Tabuthema Mundgeruch**
Ursachen & wertvolle Tipps im Überblick

Leben

- 30 **Frühlingsworkout im Park**
TOP: Outdoor-Übungen ohne Geräte
- 33 **Reisen mit Kindern**
Der Urlaub beginnt schon zu Hause
- 36 **Aufgewacht!**
Frühjahrsputz für Gesicht & Körper
- 38 **Leicht, gesund und lecker**
Frühlingshaftes Küchenglück
mit Spargel und Erdbeeren!
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau/Impressum**

Wissenswertes

Rund um den Bauch



Ein voller Bauch studiert nicht gern

Dass zu viel Essen die Hirntätigkeit einschränkt, wussten schon die alten Römer. In ihrer Sprache hat die oben genannte Weisheit sogar Reimcharakter, denn auf Lateinisch heißt es „Plenus venter non studet libenter“. Gemeint ist bis heute das Gleiche: Wird der Organismus durch Verdauungsarbeit gefordert, bleibt weniger Energie für Denkleistung. Deswegen sollten Studierende in Lernphasen bevorzugt leichte Speisen zu sich nehmen – oder gleich auf den bewährten Knabber-Mix aus Rosinen und Nüssen setzen. Er liefert rasch verwertbaren Fructose und Kohlenhydrate in Form von Fett. Vor allem aber stecken im sogenannten Studentenfutter viele Vitamine und Mineralstoffe, die die Hirnleistung ankurbeln.

Saure Lebensmittel machen darmlustig

Von Natur aus herrscht im Darm ein ausbalanciertes Verhältnis von „guten“ und „schlechten“ Bakterien. Schon durch kleinste Störungen kann dieses sorgsam tarierte System aus dem Gleichgewicht geraten, sodass die Verdauungs- und Ausscheidungstätigkeit leidet. Doch eine Nachbesserung ist da ganz einfach – und je nach persönlichem Geschmack sogar richtig lecker: Fermentierte Lebensmittel enthalten probiotische Milchsäurekulturen, die sich positiv auf das Darmmilieu auswirken und die Funktionen des vielfach gewundenen Organs unterstützen. Schon ein Glas Kefir oder Sauerkrautsaft pro Tag hält die Verdauung auf Trab und regt den Stuhlgang an. Bei Bedarf kann der Konsum auch kurartig erfolgen, d.h. über einen kurzen Zeitraum in größeren Mengen.



Gastrointestinale Beschwerden – unterschätztes Corona-Symptom

SARS-CoV-2 ist als Auslöser von Lungenproblemen bekannt; doch der Erreger infiziert nicht nur die Atemwege, sondern auch den Magen-Darm-Trakt. Hier befindet sich ein Rezeptor, über den das Corona-Virus ins Innere der Körperzellen gelangt. Schon 2020 gaben Wissenschaftler:innen erste Hinweise darauf, dass sich SARS-CoV-2 auch im Stuhl nachweisen lässt – selbst dann, wenn der Nasen-/Rachenbereich bereits keimfrei ist. Vor allem bei Kindern scheint das Virus diesen Weg zu nehmen, denn sie bilden nach einer Infektion häufiger gastrointestinale Beschwerden aus. Nach Angabe von Ärzt:innen leidet jedes vierte Kind infolge des SARS-CoV-2-Befalls unter Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen und/oder Durchfall.





Gesunde Lebensmittel können Krebserkrankung fördern

Jährlich erhalten etwa zweieinhalb Millionen Deutsche die Diagnose Krebs und im Ranking krankheitsbedingter Todesursachen liegt das Leiden an zweiter Stelle. Forscherteams gehen davon aus, dass sich fast 40 Prozent der Fälle vermeiden ließen, wenn bestimmte Lebensmittel aus dem Speiseplan gestrichen, zumindest aber stark eingeschränkt würden. Leider betrifft das nicht nur die üblichen Verdächtigen wie rotes Fleisch, Räucherwaren oder Fast Food – sondern auch gemeinhin gesunde Lebensmittel. So wurde in Reis aus asiatischen Ländern ein erhöhter Arsengehalt nachgewiesen und auch Meeresfrüchte gelten durch zunehmende Umweltverschmutzung als gefährdend. Zudem sollen stark gebräunte Backwaren und Verdickungsmittel wie Johannisbrot- oder Guarkernmehl das Risiko einer Krebserkrankung erhöhen.

Ingwer, Minze und Pfeffer gegen Blähbauch

Warmes Wasser mit einem Schuss Zitrone ist ein bekanntes Mittel, um Entzündungen im Körper vorzubeugen oder sie zu verringern. Jetzt haben Expert:innen die bewährte Rezeptur um einige Zutaten erweitert und versprechen damit einen noch größeren Effekt auf das Wohlbefinden. Durch die Zugabe von Ingwer, Minze und einer Prise Cayennepfeffer soll der Hot Drink antioxidativ wirken, die Verdauung ankurbeln und den gefürchteten Blähbauch verhindern helfen. Einen weiteren Nutzen entfaltet die Mischung auf das Immunsystem, denn sowohl der beigefügte Ingwer als auch die Minze liefern jede Menge Vitamin C. Auch die Temperatur der Flüssigkeit trägt das Ihre zum Wohlbefinden bei, da Wärme die Beweglichkeit der inneren Organe fördert. Kombiniert mit allgemein gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung, kann der Zitrone-Ingwer-Minze-Mix mit etwas Pfeffer die Dampflage wirkungsvoll unterstützen.



Tulpen Auslöser für Bauchkrämpfe?

Seit einiger Zeit sind sie wieder da – Tulpensträuße, die bereits im Februar Frühlingsgefühle nach Hause holen. Doch die bunte Pracht im heimischen Wohnzimmer ist nicht ganz ungefährlich, denn alle Teile der Blumen enthalten den Giftstoff Tulipan. Er steckt sowohl in den Laub- als auch den Blütenblättern; vor allem aber tritt er an den Schnittstellen der Stängel aus. Zu erkennen ist das an einer zunehmenden Trübung des Wassers. Bei Hautkontakt kann die kontaminierte Flüssigkeit ekzematige Reizungen, Hautrisse oder Entzündungen verursachen. Gelangt sie in den Verdauungstrakt, besteht die Gefahr einer Tulipan-Vergiftung, die sich durch Bauchkrämpfe und Erbrechen äußert. Größere Mengen des toxischen Stoffes können sogar zu Atemnot und Atemstillstand führen. Beim Arrangieren von Tulpen ist also Vorsicht geboten, besonders wenn Kleinkinder oder Haustiere in der Wohnung leben.

Darmkrebs

Was jeder wissen sollte



Darmkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen in Europa. Oft bleibt er lange unbemerkt – mit fatalen Folgen für die Betroffenen.

Bauchmoment hat für Sie zusammengefasst, wie Darmkrebs entsteht, woran man ihn erkennt, wie er behandelt wird und was Sie tun können, um möglichst nicht an ihm zu erkranken.

Der Darm – ein komplexes Organ mit vielen Funktionen

Der etwa drei bis fünf Meter lange, schlauchartige Darm wird in Dünndarm und Dickdarm unterteilt, die wiederum anatomisch und funktionell in verschiedene Abschnitte gegliedert sind – zum Beispiel den Zwölffingerdarm, Krummdarm oder Enddarm. Eine Muskelschicht, die in die Darmwand eingebettet ist, sorgt für die sogenannte Peristaltik, die Bewegungen, die die Nahrung langsam vorwärtsschieben in den nächsten Darmabschnitt. Winzige Ausstülpungen, die sogenannten Darmzotten, vergrößern die Oberfläche des Darms auf etwa 30 bis 35 Quadratmeter.

Beim langen Marsch der Nahrung durch das vielfach gewundene Organ findet eine Vielzahl chemischer Prozesse im Darm statt, die sie in ihre kleinsten Bestandteile spalten, sodass sie von den Zellen der Darmwand aufgenommen werden und in den Blutkreislauf eintreten kann. Auch die Flüssigkeit, die wir trinken, wird so in den Körper gebracht. Damit ist der Darm nicht nur für die Ernährung existenziell, sondern auch für den Wasserhaushalt.

Der Darm ist auch ein wichtiges Organ der Krankheitsabwehr. Etwa 70 Prozent unserer Immunzellen – mehr als zwei Drittel – befinden sich im Darm. Darmschleimhaut und Darmflora bilden ebenfalls Schranken für Krankheitskeime, die in den Darm gelangen. So trägt der Darm mehr zur Gesundheit bei, als die meisten wissen.

Wie entsteht Darmkrebs und welche Risikofaktoren gibt es?

Darmkrebs entsteht häufig aus vergleichsweise harmlosen Vorstufen wie beispielsweise Darmpolypen. Diese kleinen, zunächst gutartigen Wucherungen verursachen keinerlei Symptome, können im Laufe der Zeit jedoch zu Krebstumoren entarten. Von diesen Vorgängen bekommt der betrof-

fene Mensch lange Zeit nicht das Geringste mit – so kann sich ohne eine Untersuchung der Darmkrebs unbemerkt entwickeln. Auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa können das Darmkrebsrisiko erhöhen.

Erbfaktoren spielen bei der Entstehung von Darmkrebs ebenfalls eine Rolle. Dies zeigt die Häufung von Darmkrebserkrankungen in Familien. Den größten Einfluss scheinen aber unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu haben: Tabak- und Alkoholkonsum sowie Übergewicht zählen zu den Hauptrisikofaktoren. Eine stark fleisch- und

fettlastige Ernährung, der häufige Verzehr von gegrilltem und stark verarbeitetem Fleisch (Wurstwaren) und Bewegungsmangel gehören ebenso zu den bekannten Risikofaktoren. Die Gründe: Beim Grillen entstehen sogenannte heterozyklische aromatische Amine (HAA) und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), die als krebserregend bekannt sind. Schwer verdauliche Wurstwaren dagegen verweilen lange Zeit im Darm, sodass ein längerer Kontakt zwischen der Darmschleimhaut und krebserregenden Bestandteilen der Wurst besteht. Wie Bewegungsmangel und Darmkrebs zusammenhängen,

DARMKREBS: ZAHLEN UND FAKTEN

Das Risiko, Darmkrebs zu entwickeln, steigt etwa ab dem 50. Lebensjahr - 90% aller Betroffenen sind älter als 50 Jahre.

Eine Häufung der Diagnosen findet um das 70. Lebensjahr statt, wobei Männer und Frauen etwa gleich oft betroffen sind.



In Deutschland wird die Diagnose Darmkrebs etwa 61.000mal im Jahr gestellt.

Etwa 25.000 Menschen in Deutschland sterben jedes Jahr an der Erkrankung.

Mit steigendem Lebensalter steigt auch das Darmkrebsrisiko.



Am weitaus häufigsten von Darmkrebs ist mit etwa 95% der Dickdarm betroffen.

Die Erkrankungszahlen sind seit 2000 insgesamt leicht rückläufig.





ist noch nicht bekannt – dass es so ist, belegen jedoch medizinische Statistiken. Auch Diabetes Typ-2 erhöht, insbesondere wenn er vor dem 50. Lebensjahr auftritt, das Darmkrebsrisiko deutlich, nämlich um das Doppelte bis Siebenfache.

Kritisch wird es insbesondere, wenn mehrere oder gar viele Risikofaktoren zusammenkommen, zum Beispiel eine familiäre Vorbelastung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und eine stark fleischlastige Ernährung. Dann ist es dringend nötig, die eigenen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten nicht nur zu überdenken, sondern auch tatsächlich zu ändern – wenn nötig, mit ärztlicher Unterstützung.

An welchen Symptomen kann man Darmkrebs erkennen?

Wie viele andere Krebsarten macht sich auch Darmkrebs erst spät durch eine spürbare Beeinträchtigung bemerkbar. Es gibt zwar Warnzeichen, diese sind jedoch sehr unspezifisch und lassen oft eher an eine Befindlichkeitsstörung oder Stress denken als an eine ernsthafte Erkrankung. So kann ein häufiger Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung ein Warnzeichen sein. Länger anhaltende, unklare Bauchschmerzen und -krämpfe sowie Gewichtsverlust gehören ebenfalls dazu. Auch übermäßige, anhaltende Blähungen können auf Darmkrebs hinweisen. Klarere Warnzeichen sind auffallend übel riechender oder bleistiftdünnener Stuhl sowie Blut im Stuhl. Nicht immer sind Blutbeimengungen allerdings klar erkennbar – in vielen Fällen deckt erst die Laboruntersuchung einer Stuhlprobe das Vorhandensein von Blut im Stuhl auf. Falls Sie Blutauflagerungen entdecken, müssen Sie nicht gleich das Schlimmste befürchten, denn dies kann auch andere, vergleichsweise harmlose Gründe haben, zum Beispiel Hämorrhoiden. Auf jeden Fall sollten Sie bei Blut im Stuhl jedoch zeitnah einen Magen-Darm-Spezialisten aufsuchen.

Früherkennung ist lebensrettend

Werden Darmkrebs oder seine Vorstufen früh erkannt, sind die Heilungschancen sehr gut – sie liegen bei nahezu 100 Prozent. Haben sich jedoch bereits Absiedelungen von Tumorzellen, sogenannte Metastasen, in anderen Organen gebildet, ist die Überlebensrate deutlich niedriger und die

Behandlung aufwendiger – Hoffnung besteht jedoch in jedem Fall, denn zehn Jahre nach der Diagnose haben 62 Prozent der betroffenen Frauen und 57 Prozent der betroffenen Männer die Erkrankung überlebt.

Früherkennungsprogramme werden heute flächendeckend in ganz Deutschland angeboten. Für Krankenversicherte ab 50 Jahren sind sie kostenlos – genauer gesagt, die Krankenversicherung trägt die anfallenden Kosten. Männer ab 50 und Frauen ab 55 können im Zeitraum von zehn Jahren zwei Darmspiegelungen durchführen lassen. Frauen und Männer zwischen 50 und 55 Jahren können einmal jährlich eine Stuhluntersuchung in Anspruch nehmen, ab dem 55. Lebensjahr alle zwei Jahre, falls sie keine Darmspiegelung durchführen lassen möchten. Ist man familiär vorbelastet, so werden die entsprechenden Untersuchungen schon deutlich früher von den Krankenkassen übernommen.

Diagnose Darmkrebs – und nun?

Als wichtigstes Therapieverfahren bezeichnet die Deutsche Krebsgesellschaft die Operation. Das liegt auf der Hand, denn Tumore (oder ihre Vorstufen) müssen aus dem Körper entfernt werden, bevor sie Tumorzellen streuen, die anderswo Metastasen bilden. Darüber hinaus kommen Chemo- und Strahlentherapie in Frage wie bei anderen Krebsarten auch. Physikalische Verfahren wie Thermo- oder Hochfrequenztherapie oder Laserbehandlungen können hinzugezogen werden. In jüngster Zeit ist es vor allem ein an der Berliner Charité entwickeltes Behandlungsverfahren, das Hoffnung macht: Mit einer neuartigen Form der Antikörper-Immuntherapie

lassen sich hier auch Patienten erfolgreich behandeln, bei denen eine Chemotherapie versagt hat. Leider ist diese Therapie jedoch nicht für alle Patientengruppen geeignet, da nicht alle Tumortypen gleich gut darauf ansprechen.

Darmkrebs vorbeugen: Das können Sie tun

Es gibt grundsätzlich zwei Wege, die Sie einschlagen können und am besten kombinieren sollten, um Ihr persönliches Darmkrebsrisiko zu senken:

1. eine Änderung Ihrer Lebens- und Ernährungsgewohnheiten;
2. Teilnahme an den Früherkennungsuntersuchungen – dies senkt zwar nicht das Erkrankungsrisiko selbst, kann im Fall einer Erkrankung Ihre Heilungs- und Überlebenschancen jedoch erheblich verbessern.

Wer auf Alkohol und Nikotin verzichtet, hat schon einen bedeutenden Schritt in Richtung Darmgesundheit gemacht. Regelmäßige Bewegung – idealerweise eine Ausdauersportart, die Ihnen Spaß macht – und eine fleischarme, ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse tun ein Weiteres, um Ihren Darm fit zu halten und Ihr Darmkrebsrisiko zu senken. Übergewicht abzubauen, ist ebenfalls eine ausgezeichnete Idee, denn Bewegungsmangel und Übergewicht können nicht nur Darmkrebs, sondern vor allem auch Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Diabetes verursachen. Ein Tipp zum Schluss: Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Präventionsprogrammen nach – viele Kursangebote zum Thema „Fitness und Gewichtsreduzierung“ werden von den Krankenkassen bezuschusst.



WOHLBEFINDEN UND CED Janssen CED Partner

Schluss mit dem Stress – Stimmungsmacher Darm

Sorgen, Unsicherheiten, Rückschläge: Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa hinterlassen viele Spuren im Leben von Betroffenen. Man lebt einen ganz normalen Alltag, bis sich die CED einmal mehr in den Vordergrund drängelt und Einfluss auf Job, Partnerschaft und Freizeit nimmt. Es ist verständlich, wenn man sich dann erst mal überfordert und mutlos fühlt.

Besonders belastend ist, wenn dann sowohl der Körper als auch die Psyche leiden. Menschen, die von CED betroffen sind, kennen dieses Gefühl nur zu gut. Typische Symptome wie Durchfall, Schmerzen und Krämpfe treten schnell auf, führen zu einem hohen Stresslevel und sind mit Scham behaftet. CED-Betroffene kämpfen häufig mit tief verwurzelten Ängsten vor dem nächsten Schub, vor einer „peinlichen“ Situation – davor, die Kontrolle zu verlieren. Und als sei dies nicht genug, kann sich eben dieser Stress wiederum auf den Krankheitsverlauf auswirken. Ein Teufelskreis!

Innere Stärke wiederfinden

Doch CED-Betroffene sind ihrem mentalen Ungleichgewicht nicht hilflos ausgeliefert! Steht die Diagnose fest, sollte man versuchen, die Erkrankung verstehen zu lernen. Denn Wissen um die Auslöser und Auswirkungen kann dabei helfen, die CED

anzunehmen. Darüber hinaus ist es wichtig, Emotionen zuzulassen, offen mit vertrauten Personen zu sprechen, sich Pausen zu nehmen und nicht ständig gegen den Feind im eigenen Körper anzukämpfen.

Entspannung spielt dabei eine wichtige Rolle: Kleine Rituale können helfen, das Stresslevel zu senken. Das kann ein Spaziergang bei Sonnenaufgang, ein entspanntes Schaumbad oder eine Folge der Lieblingsserie am Abend sein.

So funktioniert die CED-Beratung:

1. Einfach registrieren über die kostenfreie Telefonnummer 0800/ 95 48 320 oder die Webseite www.meineced.de/unterstuetzung
2. Persönlichen Beratungstermin und Thema vereinbaren (MO-FR zwischen 09:00–18:00 Uhr)
3. Individuelles Gespräch führen



Vertrauensvolle Gespräche – Balsam für die Seele

Auch ein offenes Ohr kann schon helfen – viele Betroffene trauen sich zunächst nicht, mit ihren Angehörigen oder Freund:innen über die psychischen Belastungen der Erkrankung zu sprechen. Um in dieser unsicheren Zeit nicht allein zu sein, gibt es die telefonische CED-Beratung. Geschulte Ansprechpartner:innen stehen bei persönlichen Anliegen in einem vertrauensvollen Umfeld, per Telefon oder Videoanruf, zur Seite und beantworten erste Fragen.

Die CED-Beratung ist Teil von Janssen CED Partner – einem Serviceangebot, das Betroffene in jeder Phase ihrer Erkrankung bei Fragen und Herausforderungen unterstützt und individuell auf ihre Informationsbedürfnisse abgestimmt ist. Dazu gehören unter anderem die Webseite www.meineCED.de, der Instagram-Kanal [CED_life](https://www.instagram.com/ced_life) sowie die Podcast-Reihe [Klartext](#) auf dem Spotify-Kanal [CED-Klartext](#). In der neuen Podcast-Folge spricht Bloggerin Eva mit dem psychologischen Berater Marcus Töpp über Strategien, die Betroffenen helfen, mit ihren Emotionen umzugehen, sich im eigenen Umfeld Gehör zu verschaffen und insgesamt – trotz CED – selbstbewusst aufzutreten.

Das stille Örtchen

Eine Reise in die Vergangenheit

Bei den vielen Unterschieden zwischen dem Steinzeit- und dem modernen Menschen ist ihnen doch eines gemeinsam: Sie alle müssen aufs Klo. Doch hier enden die Gemeinsamkeiten schon, denn die Toilette, wie wir sie heute kennen, gibt es noch gar nicht so lange. Aber auf welche Art und Weise haben Menschen in der Vergangenheit eigentlich ihre Notdurft verrichtet? Und wie entwickelte sich das stille Örtchen im Laufe der Zeit? *Bauchmoment* hat einen Blick in die Vergangenheit geworfen.



Toiletten im Wandel der Zeit

Bereits 3000 Jahre vor unserer Zeitrechnung gab es Formen von Spültoiletten, die mit einem Abwasserkanal verbunden waren. So besaß der altägyptische König Ramses III. (um 1221 v. Chr. – 1156 v. Chr.) in seinem Palast Wasserklos und auch auf Kreta fand man Reste von Toiletten, die etwa aus der Zeit 2000 v. Chr. stammten. Wohlhabende Griechen konnten sich bereits um 1000 v. Chr. über private Toiletten in ihren Wohnhäusern freuen. Die Griechen waren es auch, die zuerst öffentliche Toiletten bauten – eine Sitte, die die Römer später von ihnen übernahmen. Bei den alten Römern waren diese öffentlichen Toiletten sehr beliebt und durchaus Orte, an denen man Seite an Seite ohne störende Trenn-

wände reger Geselligkeit frönte. Allerdings nicht immer gleich komfortabel, denn neben wahren Prachtbauten, die beheizt und prunkvoll gestaltet waren, gab es für die Ärmern eher spartanische Einrichtungen. Private Toiletten waren im alten Rom nur wenigen Menschen vorbehalten. Übrigens war Urin nicht nur im alten Rom eine begehrte Flüssigkeit, die zum Färben von Stoffen und Gerben von Leder gebraucht wurde.

Das Mittelalter war keine gute Zeit für Klo-gänger, denn neben der freien Natur und der Jauchegrube, die manchmal als Luxus einen Holzsitz mit Loch besaß, gab es für die meisten nur den Nachttopf. Das Ausleeren besagter Nachttöpfe sorgte in mittel-

alterlichen Städten für viele Unannehmlichkeiten, denn man konnte nicht nur bei jedem Schritt in eine böse Überraschung treten. Oft traf diese auch mit Schwung den Unglücklichen aus einem offenen Fenster.

Im prunkvollen Versailles waren Toilettenstühle als luxuriösere Variante des Nachttopfes beliebt. Sonnenkönig Louis XIV. soll sogar anlässlich von Empfängen auf seinem gesessen haben. Königin Elisabeth I. dagegen besaß eine Spültoilette mit Wasserkasten, erfunden von Sir John Harrington. Doch erst im Laufe des 20. Jahrhunderts hielt die Spültoilette auch Einzug in die Häuser der weniger Betuchten und ersetzte Plumpsklo & Co.



Schwer begehrt

Das französische Versailles zur Zeit von Louis XIV. ist für seine prunkvolle Pracht berühmt. Doch ein leichtes Missverhältnis gab es bei den Toiletten. Trotz seiner 2.000 Räume besaß das Schloss nämlich nur eine einzige davon.



Millionen-Dollar-Klo

Die amerikanische Weltraumbehörde NASA hat für die Entwicklung einer Weltraumtoilette für ihre Astronauten insgesamt 230 Millionen Dollar ausgegeben.



Gesellige Notdurft

Im alten Rom gab es bereits öffentliche Toiletten – jedoch handelte es sich absolut nicht um ein stilles Örtchen. Ganz ohne Einzelkabinen saß man dort gerne bei einem Schwätzchen gesellig beisammen.



Gesprenge Toiletten

Keith Moon, der verstorbene Drummer der britischen Kultband The Who, genießt den Ruf, der Rockmusiker zu sein, der die meisten Toiletten gesprenge hat – mit dem Einsatz von Böllern versteht sich.



Fundgrube Toilette

Was heute bestenfalls unappetitlich ist, verhilft morgen vielleicht zu tiefen Einsichten: Mithilfe von Kotresten gewinnen Archäologen heute wichtige Aufschlüsse etwa über Krankheiten und Ernährungsgewohnheiten unserer Vorfahren.

SCHON GEWUSST?

7 Fakten über das stille Örtchen,
die garantiert überraschen



Geruchloses Geld

Der berühmte Ausspruch „Pecunia non olet“ oder „Geld stinkt nicht“ stammt vom römischen Kaiser Vespasian, der als Erster die geschäftstüchtige Idee hatte, öffentliche Toiletten zu besteuern, um seine geschröpfte Staatskasse zu füllen.



Durchsichtiges Geschäft

Eine ganz und gar durchsichtige Angelegenheit sind Toiletten in Japan, zumindest in Tokio im Bezirk Shibuya: Dort sind die öffentlichen Toiletten von transparenten Wänden umgeben, die sich pastellfarben einfärben, wenn sie abgeschlossen werden – hoffentlich.

CHRONISCH- ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNG (CED) durch Antibiotikatherapie?

Welche Rolle Medikamente für den Darm spielen können

Antibiotika sind wertvolle Arzneimittel, welche die Welt der Medizin durch die Behandlungsoptionen von Entzündungen durch Bakterien revolutioniert haben. Ohne die Entdeckung von Penicillin und Co würden bis heute viele Infektionen zum Tode führen. Doch das wertvolle Medikament hat auch Schattenseiten, die bei häufiger Einnahme ein Risiko für den Magen-Darm-Trakt darstellen.



Das Mikrobiom des Darms, auch bekannt als Darmflora, enthält viele wertvolle Bakterien, die durch die Antibiotika-Einnahme ebenso wie Schadorganismen zerstört werden. Ein unausgeglichenes Mikrobiom erhöht wiederum die Entwicklung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED).

„Gute“ und „schlechte“ Bakterien in der Darmflora

Unser Verdauungstrakt ist vom Mund bis zum Darmausgang mit einem wichtigen Geflecht aus vielfältigen Bakterien besiedelt. Die Mikroorganismen bilden ihre ganz eigene Welt, in der rund 100 Billionen Bakterien aus mehr als 1.000 verschiedenen Stämmen einen festen Platz haben. Was auf den ersten Blick unangenehm wirkt, ist jedoch wertvoll und wichtig: Neben Schadorganismen, zu denen Bakterien normalerweise gezählt werden, finden sich auch wertvolle Bakterien wie Milchsäure- oder Bifidobakterien im Mikrobiom. Diese halten Schadorganismen im Zaum und bilden eine Symbiose mit dem menschlichen Organismus. Sie bieten dem Körper eine maßgebliche Hilfestellung für Stoffwechsellaspekte und das Immunsystem sowie für das Gleichgewicht der Darmflora.

Nehmen die „schlechten“ Bakterien eine zu große Rolle in der Darmflora ein, kommt es zu Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Übelkeit, Erbrechen und Durchfall zählen dabei noch zu den harmloseren Beschwerden. Auch die natürliche Darmbarriere wird dabei geschädigt. Lässt sich das Ungleichgewicht im Mikrobiom nicht durch die natürliche Stärkung der Darmflora und des Immunsystems beseitigen, bedarf es mitunter der Hilfestellung von Antibiotika. Aber auch bei anderen Entzündungen im Organismus, die durch Bakterien ausgelöst werden, kann die medikamentöse Behandlung durch Antibiotika sinnvoll sein. Doch das hochwertige Medikament hat nicht nur Vorzüge. Es bekämpft nicht nur die schädlichen Bakterien, sondern auch die gesundheitsförderlichen, „guten“ Bakterien.

Wenn Medikamente die Darmflora beeinflussen

Antibiotika als wichtiges Medikament in der Behandlung von Entzündungen beeinflussen das Gleichgewicht der Darmflora. Liegt eine Entzündung im Körper vor, kann diese häufig nur durch die Einnahme von Antibiotika zur Heilung unterstützt werden. Der Kampf gegen Bakterien macht jedoch auch



vor wichtigen Bewohnern des Mikrobioms nicht halt, sondern zerstört die hilfreichen Bakterien ebenso wie Schadorganismen. Dabei ist der Ort des Entzündungsherd nicht für den Einfluss des Medikamentes auf den Darm maßgeblich.

Eine Darmentzündung, die mit Antibiotika behandelt wird, prägt das Mikrobiom ebenso wie die Behandlung einer Entzündung im Arm oder an den Beinen, da der Wirkstoff über das Netz der Blutgefäße in nahezu den ganzen Körper gelangt – und somit auch im gut durchbluteten Darm wirkt. Hierdurch wird unter anderem die natürliche Darmbarriere gestört, welche das Eindringen von Erregern verschiedenster Art aus dem Darm in den Körper verhindert. Eine schwedische Studie weist nun sogar darauf hin, dass die Störung des Mikrobioms die Entwicklung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) begünstigen kann.

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen durch Antibiotika begünstigt

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen zeichnen sich durch lang anhaltende und/oder wiederkehrende Entzündungen im Magen-Darm-Trakt aus. Bekannte Varianten wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa gehen mit starken Beeinträchtigungen der Lebensqualität einher. Sie gelten als nicht heilbar, sondern lediglich in ihrem Verlauf beeinflussbar. Bei Schüben gehen die Erkrankungen mit starken Schmerzen, Durchfall und Darmentzündungen einher, weshalb zumeist eine sorgfältige Diät und eine regelmäßige Medikation notwendig sind.

Für die Studie des schwedischen Karolinska Institutes untersuchte ein Team unter dem Epidemiologen Professor Jonas Ludvigsson die Daten von fast 24.000 Patienten über

einen Zeitraum zwischen den Jahren 2007 und 2016. Dabei wurde ein Zusammenhang zwischen häufigen Antibiotika-Einnahmen und der Entwicklung von diagnostizierten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen nachgewiesen. Im Ergebnis zeigte sich, dass Patienten mit CED im Vergleich zur Kontrollgruppe fast doppelt so häufig Antibiotika eingenommen hatten. Besonders auffällig galten die Ergebnisse mit sogenannten Breitbandantibiotika, die mehrere Bakterienarten bekämpfen können. Somit stellte das Team um Ludvigsson einen direkten und ursächlichen Zusammenhang zwischen häufigen Antibiotika-Einnahmen und der Entwicklung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen fest.

Darmschutz und reduzierte Antibiotika-Einnahmen präventiv gegen CED

Schon heute gibt es in Deutschland rund 320.000 Menschen als Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Neben einer genetischen Veranlagung gelten auch ungesunde Ernährung oder Tabakkonsum als Risikofaktoren der meist vor dem 30. Lebensjahr einsetzenden Erkrankungen. Mit der schwedischen Studie stehen nun auch Antibiotika als Verstärker eines Risikos fest, an CED zu erkranken. Entsprechend sollte in jedem Alter eine gute Gesundheitsvorsorge mit Darmschutzaspekten berücksichtigt werden und die Einnahme von Antibiotika bestmöglich reduziert werden. Als hilfreich für ein gesundes Mikrobiom gilt beispielsweise der regelmäßige Verzehr von Nahrungsmitteln, die gesundheitsförderliche Bakterien in den Magen-Darm-Trakt bringen. Milchsäurebakterien und Bifidobakterien sind beispielsweise in Milchprodukten wie Joghurt, Buttermilch und Kefir, in Käse und fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut und sauren Gurken enthalten.

Fructoseintoleranz

Aber Obst und Gemüse sind doch gesund!?

Ein Glas Orangensaft am Morgen, Obst und Gemüse über den Tag verteilt – also eine gesunde Ernährung – können doch unmöglich Ursache für Beschwerden wie Blähungen, Bauchkrämpfe, Verstopfungen oder Depressionen sein. Das sollte man zumindest meinen.

Warum aber leiden viele Menschen gerade nach dem Essen von Lebensmitteln, die allgemein als sehr gesund und vitaminreich gelten, unter Magen-Darm-Beschwerden?







Auslöser kann Fructose, auch bekannt als Fructose, sein, der in diesen Lebensmitteln enthalten ist. Jeder dritte Westeuropäer leidet heute unter der sogenannten Fructoseintoleranz bzw. Fructoseunverträglichkeit. Der Grund für diese Fructoseunverträglichkeit ist in den meisten Fällen eine Störung der Aufnahme der Zuckerstoffe im Dünndarm. Ursache dafür ist ein Transportsystem im Dünndarm, welches nicht mehr richtig funktioniert. Dieses defekte Transportsystem führt dazu, dass die Fructose nicht oder nicht ausreichend verdaut wird, und löst somit verschiedenste Beschwerden aus.

Intoleranz = Allergie? Nein!

Es ist wichtig zu unterscheiden, dass die Fructoseintoleranz anders als häufig angenommen keine Allergie, sondern eine erworbene Unverträglichkeit ist. Bei einer Allergie können schon geringe Spuren eines Allergens zu einer bedenklichen, im Extremfall sogar lebensbedrohlichen allergischen Reaktion führen. Bei der Fructoseintoleranz ist dies anders. Hier werden – abhängig von der Ausprägung der Intoleranz – mitunter gewisse Mengen gut vertragen. Erst wenn eine bestimmte Schwelle an Fructose, die individuell sehr unterschiedlich sein kann, überschritten wird, treten Symptome wie Blähungen, Darmgeräusche, wässrige Durchfälle, Verstopfungen, Reizdarmsyndrom und kolikartige Schmerzen, aber auch Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Rückenschmerzen, niedrige Eisenwerte, Depressionen, Nervosität oder ein schwaches Immunsystem auf. Da die Symptome individuell sehr verschieden sein können, ist es für den Arzt oft schwierig, eine Diagnose zu stellen.

Weiterhin ist die Störung bei vielen Ärzten noch unbekannt. Somit dauert es oftmals Jahre, bis die Unverträglichkeit erkannt wird.

Die Diagnose liegt im Atem

Um eine Fructoseintoleranz festzustellen wird der sogenannte H₂-Atemtest durchgeführt, durch den die Konzentration an Wasserstoff in der ausgeatmeten Luft gemessen wird. Der menschliche Körper kann selbst keinen Wasserstoff produzieren. Wird er zugeführt und verändert sich der Wert, kann er auf eine Fructoseunverträglichkeit hinweisen. Denn wenn die aufgenommene Fructose nicht vom Dünndarm resorbiert werden kann, bleibt sie im Dickdarm und wird dort von Bakterien unter anderem zu Wasserstoff umgesetzt. Dieser gelangt durch die Blutlaufbahn in die Lunge und wird ausgeatmet.

Der Wasserstoff-Atemtest sollte durch einen Gastroenterologen durchgeführt werden. Um diese Veränderung festzustellen, wird zunächst der Wasserstoffgehalt des Betroffenen im nüchternen Zustand durch das Pusten in ein Gerät bestimmt. Anschließend wird der Testperson Fructose verabreicht und in regelmäßigen Zeitabständen von 15 bis 30 Minuten erneut der Wasserstoffgehalt gemessen. Ein signifikanter Anstieg deutet dann auf eine Fructoseintoleranz hin.

Diagnose Fructoseunverträglichkeit: Und nun?

Der Atemtest wurde gemacht, die Diagnose steht fest: Fructoseintoleranz. Nun heißt es: nicht verzweifeln, denn mit der Unverträglich-

lichkeit kann man gut leben. Was bei Betroffenen jedoch bleibt, ist meist folgende Frage: Was darf ich überhaupt noch essen und was sollte ich lieber meiden?

Generell gilt:

- Alle Süßigkeiten wie Milkschokolade, Pralinen, Bonbons, Schokoriegel und Eiscreme sind fructosereich und sollten gemieden werden.
- Dies gilt auch, wenn die Süßigkeiten mit Honig hergestellt sind.
- Zuckeraustauschstoffe sollten auf jeden Fall gemieden werden! Häufig wird Sorbit als Zuckerersatz verwendet. Es findet sich in vielen Diabetikerprodukten, in Kaugummis und anderen Lebensmittel sowie in Medikamenten und Zahnpflegeprodukten.
- Fast alle Obstsorten sowie daraus hergestellte Säfte, Limonaden oder Marmeladen enthalten viel Fructose und auch Sorbit. Trockenobst jeglicher Herkunft ist eine Fructosebombe und enthält ebenfalls viel Sorbit.
- Gemüse ist meist fructosearm, bei extremer Fructoseempfindlichkeit und Zufuhr größerer Mengen kann es aber trotzdem Probleme geben. Hier versuchen Sie es besser erst mit gedünstetem Gemüse.
- Was oft vergessen wird: Fertige Dressings sind mitunter reich an Fructose, besonders sind hier Tomatenketchup und Fertigwürzmischungen zu nennen.
- Auch sind in Fertigprodukten sehr oft Geschmacksverstärker enthalten, die bei einer Fructoseintoleranz eine zusätzliche Belastung der Verdauungsorgane bedeuten können und damit auch nicht vertragen werden.

Betroffene sollten jedoch nicht den Mut verlieren, denn es gibt einige leckere Lebensmittel, die gut vertragen werden und täglich auf dem Speiseplan stehen können.

Erlaubt sind:

- Avocados
- Kartoffeln
- Grünes Blattgemüse
- Zucchini
- Pilze
- Nüsse
- Glutenfreie Beilagen wie Buchweizen oder Hirse
- Vollkornprodukte ohne Zuckerzusätze
- Fleisch
- Fisch
- Eier

Verzehr von Fructose kann trainiert werden

Da es sich bei der Fructosemalabsorption nicht um eine Allergie, sondern lediglich um eine Unverträglichkeit von Fruchtzucker (Fructose) handelt, können bestimmte Mengen Fructose von Betroffenen gut vertragen werden. Sind die Symptome durch die Ernährungsumstellung deutlich zurückgegangen, darf der Betroffene nun wieder Fructose-haltige Lebensmittel zu sich nehmen, um herauszufinden, wie viel Fruchtzucker vertragen wird. Um die Verträglichkeit von Fructose wieder langsam zu erhöhen, muss das Transportsystem (GLUT-5) wieder nach und nach trainiert werden. Die Verträglichkeit muss also am besten immer in kleinen, einzelnen Schritten ausprobiert werden und ist von Person zu Person sehr unterschiedlich. Dazu ergänzt man den Ernährungsplan durch kleine Mengen Fructose-haltiger Lebensmittel und beobachtet die Reaktion des Körpers.

Betroffene sollten sich Zeit nehmen, um die Reaktion auf unterschiedliche Fructosemengen und Fructose-haltige Lebensmittel zu testen und zu protokollieren. So kann individuell festgestellt werden, welche Nahrungsmittel in welchen Mengen konsumiert werden können. Auf dieser Grundlage lässt sich ein individueller Ernährungsplan aufstellen.

WEITERE TIPPS FÜR BETROFFENE

Die Menge macht's

Fruchtzucker, der in geringen Mengen über den Tag verteilt aufgenommen wird, ist besser zu vertragen als eine in Summe gleich große Menge in kurzer Zeit.

Den Mangel ausgleichen

Laut Studien weisen viele Menschen mit Fructoseintoleranz oder Fructosemalabsorption einen Mangel an Vitaminen, Spurenelementen und insbesondere an Folsäure und Zink auf. Dies kann gravierende Folgen für die Gesundheit haben. Deshalb sollte man den Mangel durch Nahrungsergänzungsmittel, die keine Fructose enthalten, ausgleichen (z. B. Fructonorm).

Bewegung tut gut

Regelmäßige Bewegung hilft dem Darm zu einem regelmäßigeren und besseren Weitertransport des Darminhaltes. Damit kommt es zu weniger Gärungsprozessen, Blähungen und Bauchschmerzen. Regelmäßiges Ausdauertraining kann dazu führen, dass man mit der Ernährung wesentlich großzügiger umgehen kann.



Zeit nehmen

Für eine bessere Verträglichkeit und schnellere Verarbeitung im Darm hilft es, wenn die Nahrung bereits im Mund bestmöglich zerkleinert wurde. Lässt man sich also Zeit beim Essen, hilft das auch dem Darm.

Viel trinken

Täglich sollten 2–3 Liter Wasser, stilles Mineralwasser oder ungesüßter Tee getrunken werden. Das versorgt den Körper nicht nur mit ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffen, sondern lindert die Beschwerden. Heißes Wasser hat darüber hinaus eine leicht anregende und krampflösende Wirkung auf die Darmmotorik.



Kombination mit anderen Lebensmitteln

Die Kombination mit anderen Nahrungsmittelbestandteilen hat einen Einfluss darauf, wie Fruchtzucker vertragen wird. Sorbit und Glukose können beispielsweise Blähungen fördern und führen zu einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Fruchtzucker. Das gilt auch für Ballaststoff-reiche Lebensmittel wie Vollkorn oder Zwiebeln. Die Kombination von Fruchtzucker mit Traubenzucker hingegen führt zu einer besseren Verträglichkeit von Fructose.

Die Darmflora schützen

Die Darmflora ist die Gesamtheit der Mikroorganismen, die den Darm bevölkern und für die Verstoffwechslung der Nahrung sowie für die Unterstützung und das Training des Immunsystems sorgen. Neben der Ernährung können Alkohol, Drogen, Antibiotika und Medikamente die Zusammensetzung der Darmflora negativ verändern und auch bei Fructosemalabsorption eine entscheidende Rolle spielen. Dauernd erhöhter Fruchtzuckerzufuhr führt dazu, dass fruchtzucker-spaltende Fäulnisbakterien vermehrt gebildet werden, die durch die Produktion von Gasen Beschwerden hervorrufen können. Folglich muss der Pflege der Darmflora erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt werden.





Sodbrennen

Säureblocker mit Nebenwirkungen

Rund

zwanzig

Prozent aller Deutschen leiden

regelmäßig an Sodbrennen.

In den letzten Jahren und Jahrzehnten brachte eine neue Gruppe von Arzneimitteln vielen Betroffenen längerfristig Erleichterung. Die Rede ist von den Protonenpumpenhemmern (PPI), den sogenannten Säureblockern, wie Omeprazol und Pantoprazol. Die in geringer Dosierung in der Apotheke frei verkäuflichen Medikamente greifen intensiv in den Mechanismus zur Bildung von Magensäure ein. Sie hemmen die Protonenpumpe – darauf bezieht sich auch ihr Name – und unterdrücken so bestimmte Enzyme, die die Produktion von Magensäure regeln. Über längere Zeit hinweg bestanden kaum Bedenken gegen den Einsatz der wirksamen PPI, die Nachfrage stieg ständig an: Bereits 2015 wurden über 3 Milliarden Tagesdosen verschrieben. In letzter Zeit mehren sich allerdings die Hinweise darauf, dass PPI unter anderem die Bakterienstruktur in unserem Darm negativ beeinflussen und so zu Beschwerden führen können. Das ist jedoch nicht die einzige potenzielle Nebenwirkung der beliebten Arzneimittel.

So arbeiten Protonenpumpenhemmer

PPI setzen anders als andere Mittel gegen Sodbrennen direkt an der Produktion von Magensäure an. Es geht dabei nicht um eine Neutralisierung der Säure wie bei den sogenannten Antazida. PPI sorgen vielmehr dafür, dass erst gar keine Magensäure in den Magen gelangt – ein intensiver Eingriff in die gesamte Struktur des Magenmilieus.

Betroffene erfahren eine Besserung ihrer Beschwerden, weil die säurebedingten Symptome nicht mehr spürbar sind. Dabei

wirken die PPI nicht direkt im Magen. Der Körper nimmt sie über die Darmschleimhaut auf. Im Anschluss gelangen sie über das Blut in die Belegzellen des Magens und unterbinden dort die Magensäureproduktion.

Oftmals werden Protonenpumpenhemmer als Magenschutzmittel vorsorglich bei Belastungssituationen für den Magenbereich empfohlen und verschrieben. Deshalb sollen häufig auch Menschen, die potenziell magenschädigende Schmerzmittel nehmen, gleichzeitig PPI bekommen.





Aktuelle Erkenntnisse durch wissenschaftliche Studien werfen hier die Frage auf, ob die möglichen Nebenwirkungen der PPI den schnellen Griff auf diese Arzneimittelgruppe rechtfertigen.

PPI können Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen

Wie sich jetzt zeigt, haben PPI nicht nur mögliche Auswirkungen auf das Mikrobiom. An die Stelle von Magenbeschwerden treten bei Anwendung der Protonenpumpenhemmer häufig Magen-Darm-Beschwerden. Der Grund: Die Magensäure tötet bestimmte Darmkeime, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Fehlt diese Säure, können diese Erreger in den Magen-Darm-Bereich gelangen und dort für Beschwerden sorgen. Insgesamt verschlechtert sich die Verdauungskraft im Magen durch die Erhöhung des pH-Wertes. Auch diese Veränderung begünstigt Magen-Darm-Beschwerden.

Noch nicht eindeutig geklärt ist, ob die veränderte Struktur im Magen Nahrungsmittelallergien fördern kann. Ebenso bleibt offen, ob Magenkrebs zu den langfristigen Folgen der PPI-Einnahme zählen könnte.

Mangel an B12

Dort, wo die Magensäure produziert wird, wird auch der Intrinsic-Faktor gebildet. Er sorgt dafür, dass wir Vitamin B12 aufnehmen können. PPI hemmen nicht nur die Magensäureproduktion, sondern auch die Bildung des Hilfsfaktors für die Aufnahme von B12.

Wer über längere Zeit PPI einnimmt, riskiert also einen B12-Mangel. Die Folgen können gravierend sein: Ein Mangel an dem so wichtigen Vitamin kann verschiedene Störungen wie Nervosität, Schlafstörungen, Vergesslichkeit und mehr hervorrufen.

Noch wichtiger ist, dass B12 maßgeblich daran beteiligt ist, den Homocystein-Spiegel im Körper zu senken. Homocystein ist eine Aminosäure, die die Verkalkung von Arterien und anderen Blutgefäßen fördert. Hier steigt die Gefahr für Ereignisse im Herz-Kreislauf-Bereich oder in den Augen. B12-Mangel kann deshalb zu Sehstörungen führen.

Osteoporose

PPI haben zudem zur Folge, dass der Mineralstoff Kalzium schlechter vom Körper aufgenommen wird. Das kann die Erweichung der Knochenstruktur (Osteoporose) fördern. Knochen werden brüchiger, ihre Dichte nimmt ab. Bei längerfristiger Einnahme von PPI steigt somit das Risiko für Knochenfrakturen und die Entwicklung einer Osteoporose.

Rebound-Effekt

PPI haben einen gewissen Gewöhnungseffekt. Deshalb darf die Einnahme nicht abrupt abgebrochen werden. Endet die Aufnahme plötzlich, kommt es zu einer übermäßigen Magensäureproduktion. Betroffene können so in einen Teufelskreis geraten. Immer wieder nehmen sie für die ständig neu auftretenden Beschwerden auch erneut PPI ein. Die Behandlung mit PPI sollten Patienten deshalb langsam ausschleichen lassen, also die Arzneimittel allmählich absetzen.

Gefahr für Leber und Nieren

Aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass PPI das Risiko für Erkrankungen der Leber und Nieren steigern können, denn wer dauerhaft PPI einnimmt, ist einer höheren Wahrscheinlichkeit für die Ausbildung einer chronischen Nierenerkrankung ausgesetzt. Das Risiko für eine Nierenerkrankung steigt signifikant an, wenn PPI zweimal täglich eingenommen werden.

Einsatz von PPI mit Bedacht

PPI sind hochwirksame Arzneimittel, die in eine bedeutende Funktion des menschlichen Körpers eingreifen. Denn Magensäure wirkt nicht nur im Magen, sondern beeinflusst weitere Abläufe im Organismus. Deshalb sollten PPI immer in Absprache mit einem Arzt und unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden. Dabei sind die Vorteile und Risiken einer Behandlung mit den Protonenpumpenhemmern gegeneinander abzuwägen. Der länger andauernde, unkontrollierte Einsatz der frei verkäuflichen Varianten erscheint vor diesem Hintergrund gefährlich.

Nicht nur Magen und Darm können unter der Einnahme leiden. Wer zeitweise PPI nehmen muss, sollte in Absprache mit seinem Arzt seinen B12-Spiegel im Auge behalten. Ebenso kann es sinnvoll sein, zusätzlich Kalzium zuzuführen. Die Leber- und Nierenwerte sollten ebenfalls in regelmäßigen Abständen kontrolliert werden. Bei bestimmten Krankheitsbildern, etwa einer bereits beginnenden Osteoporose, erscheinen PPI zur Behandlung von Sodbrennen ungeeignet. In diesem Fall sollte unbedingt der Arzt entscheiden, ob Betroffene PPI einsetzen dürfen oder nicht.



- ✓ 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.



UNSER DARM

Die Schaltzentrale unseres
Immunsystems





Kaum steht die Sonne im März einige Zeit länger am Himmel, geht für Allergiker schon wieder der Ärger mit den Pollen von Hasel, Ulme und Pappel los. Doch nicht nur das Immunsystem von Allergikern hat mit Pollenflug zu kämpfen. Wissenschaftler haben erst kürzlich herausgefunden, dass auch das Immunsystem von Nicht-Allergikern von Pollen irritiert wird. Grund genug, das Immunsystem für den Frühling zu stärken. Der beste Ansatzpunkt dafür ist unser Darm, denn dieser ist so etwas wie die Schaltzentrale des Immunsystems, in der alle Fäden zusammenlaufen.

Großteil aller Immunzellen im Darm

Im Alltag sind wir von Heerscharen an Erregern umgeben, die nur darauf warten, uns zu befallen. Wenn Sie an Ihre Immunabwehr denken, fällt Ihnen vermutlich zuerst die Haut als äußerste Barriere ein. Auch die Atemwege mit ihren Schleimhäuten und Filterhärchen, die Erreger aus der Luft filtern, stehen sicher auf Ihrer Liste. Die wenigsten Menschen denken jedoch an ihren Darm. Was nur wenige wissen: Der Darm gehört nicht nur zum Immunsystem, sondern gilt mittlerweile sogar als dessen Schaltzentrale.

Kein Wunder, denn der Darm besitzt deutlich mehr Abwehrzellen als die Atemwege und die Haut zusammen. Dadurch ergibt sich ein ebenso interessanter wie praxisrelevanter Zusammenhang: Geht es dem Darm schlecht, leidet die Immunabwehr. Auch andersherum wird ein Schuh daraus, denn über diesen Mechanismus kann auch ein geschwächtes Abwehrsystem zu Verdauungsproblemen führen.

Mit unserem Immunsystem durch dick und dünn

Der Dünndarm ist der Ort, an dem der vorverdaute Nahrungsbrei ankommt. Parallel zur Nahrungsaufnahme kümmern sich die Zellen der Dünndarmschleimhaut um die erste Stufe der Immunabwehr. An dieser

Stelle des Verdauungstrakts sind zwei Arten von Immunzellen tätig: auf der einen Seite die M-Zellen, die sich um den Transport von Erregern zu Abwehrzellen kümmern, auf der anderen Seite Paneth-Zellen, welche sich direkt mit der Bekämpfung der unerwünschten Eindringlinge beschäftigen.

Wenn Sie bereits über die erstaunlichen Eigenschaften des Dünndarms überrascht waren, wird Sie die Rolle des Dickdarms ebenfalls verblüffen. Dank der besonders dichten Besiedelung mit Darmbakterien ist der Dickdarm für die Immunabwehr sogar noch wichtiger.

Hinzu kommen die in der Darmschleimhaut vorhandenen Lymphknoten. Diese wiederum enthalten weiße Blutkörperchen – also die klassischen Abwehrzellen des Menschen. Als solche sind sie an der Bildung von Antikörpern beteiligt und machen so Krankheitserreger und andere Fremdkörper unschädlich. Auch die Darmschleimhaut selbst fungiert wie eine selektive Barriere. Während schädliche Verbindungen von der Schleimschicht aufgehalten werden, lassen die Schleimhautzellen bestimmte Stoffe selektiv passieren – andere Stoffe müssen draußen bleiben. Damit das alles reibungslos funktioniert, erneuern sich die Darmschleimhautzellen alle drei Tage.

Von Kopf bis Fuß vernetzt

Hätten Sie gewusst, dass der Darm für rund 75 Prozent aller Abwehrreaktionen unseres Körpers verantwortlich ist? Tatsächlich beginnt die Beseitigung von Erregern wie Viren, Bakterien und Pilzen schon im Magen durch die Magensäure. In zweiter Instanz übernimmt die Darmwand den Hauptangriff.

Damit aber auch der Rest des Körpers von einer potenziellen Bedrohung Kenntnis erlangt, verfügt unser Körper über ein ausgeklügeltes Nachrichtensystem. Hierbei handelt es sich um das Darm-assoziierte Immunsystem (GALT). Das Funktionsprinzip ist dabei einfach: Im Darm werden Erreger und Fremdkörper mit Botenstoffen markiert. Diese Information dient einerseits dazu, dass die Abwehrzellen im Darm selbst bereits effektiv eingreifen können. Zudem ist der Darm über dieses System mit den Blutbahnen und dem lymphatischen System verbunden. Über diese Leitungen wird die Information über eine potenzielle Gefahr von Kopf bis Fuß im Körper gestreut. Somit kann auch der Rest des körpereigenen Immunsystems in den Abwehrmodus schalten.

Wir und unser Mikrobiom – ein unschlagbares Team

Neben der als mechanische Schleuse fungierenden Darmschleimhaut ist es vor allem die Darmflora, die unseren Immunschutz sicherstellt. Diese Darmflora (Mikrobiota) setzt sich aus Milliarden von Mikroorganismen unterschiedlichster Stämme zusammen. Die nützlichen Darmbakterien ernähren sich meist von den in unserer Nahrung enthaltenen Ballaststoffen und können sich so vermehren.





Ebenfalls schädlich für die Schutzwirkung durch unsere Darmflora ist der zu geringe Kontakt mit schädlichen Fremdkörpern. Auf diesem Weg wird unsere Darmflora sozusagen faul, verlernt den Kampf gegen Feinde und entwickelt gefährliche Toleranzen. Damit aber noch nicht genug. Aus lauter Langeweile richtet sich die Immunabwehr sogar gegen harmlose Fremdkörper wie Pollen. Das Resultat: die klassische Pollenallergie.

Du bist, was du isst

Diese skandinavische Lebensweisheit bewahrheitet sich für viele von uns leider auf eine unangenehme Weise. Wer möchte schon damit konfrontiert sein, dass er sein Immunsystem durch eine einseitige und nicht wirklich ausgewogene Ernährung selbst schädigt? Dabei kristallisiert sich gleich heraus, was die Lösung für den Alarm im Darm ist. Eine bewusste Ernährung ist die Grundlage für eine gesunde und wehrhafte Darmflora. Während stark verarbeitete Lebensmittel, künstliche Zusatzstoffe, Industriezucker und zu viel Alkohol schädlich sind, bekommt sie mit Ballaststoffen die Kurve. Sie sind unverdauliche Pflanzenfasern, die unseren Darmbakterien als Ernährungsgrundlage dienen. In Fachkreisen wird das Krafftutter für Darmbakterien als Prebiotika bezeichnet. Wichtig für einen gesunden Darm ist damit eine Ernährungsweise mit viel frischem Obst, grünem Gemüse und Vollkornprodukten.



Stellvertretend für viele andere Mikroorganismen stehen Bifidobakterien und Laktobazillen. Beide Stämme neutralisieren schädliche Substanzen und schieben dem Wachstum pathogener Keime einen Riegel vor. Darüber hinaus helfen sie dem Immunsystem dabei, körpereigene Stoffe von Fremdkörpern wie schädlichen Viren und Bakterien zu unterscheiden.

Alarm im Darm

Unsere Darmflora ist, wenn sie richtig funktioniert, ein Bollwerk gegen schädliche Einflüsse und Garant für ein starkes Immunsystem. Dabei funktioniert dieser Mikrokosmos ähnlich wie unser Gehirn. In beiden Fällen gilt das Prinzip des lebenslangen Lernens. Damit Darmflora und Abwehrsystem vernünftig funktionieren können, muss das Mikrobiom regelmäßig trainiert werden und aus möglichst vielfältigen Bakterien bestehen.

Aber genau hier liegt das Problem. Sowohl bei uns in Deutschland als auch in vielen anderen Industrienationen herrscht Alarm im Darm. Die Ursache ist ein von unserem Lebensstil verursachtes Artensterben in Dünn- und Dickdarm. Auch wenn die Artenvielfalt in unserem Darm nicht ganz so schnell schwindet wie auf unserem Planeten, ist es nicht weniger dramatisch.



Eine bewusste Ernährung ist die Grundlage für eine gesunde und wehrhafte Darmflora.

Vor allem durch einseitige Fehlernährung und den übermäßigen Gebrauch von Antibiotika verarmt unser schützendes Mikrobiom, was wiederum unser Immunsystem schwächt. Professor Martin Blaser von der University of New York aus den USA sieht in diesem Umstand sogar einen Hauptauslöser für die Zunahme von Zivilisationskrankheiten.

Zusätzlich bietet es sich an, probiotische Bakterienkulturen zuzuführen. Das ist allerdings leichter, als es scheint. Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Kefir und Dickmilch sind hier ideal. In Kombination mit einer ausgewogenen Mischkost stärken Sie so Ihre Darmflora, halten sich gesund und kräftigen Ihr Immunsystem. Das Leben kann so einfach sein.



Darmsanierung:



Wir Menschen schicken
eine Menge Körperteile in
Kur. Das Herz. Die Seele.
Den Rücken. Doch was ist
eigentlich mit unserem
Darm? Genügt es, gesund
zu essen, oder sollten wir
auch ihn in eine Frühjahrs-
kur schicken? *Bauchmoment*
fasst das Wichtigste
zusammen.

Wie funktioniert sie und wie sinnvoll ist sie wirklich?

WAS IST EIGENTLICH GENAU EINE DARMSANIERUNG?

Befragt man verschiedene Menschen, was sie unter einer Darmsanierung verstehen, erhält man einen Strauß unterschiedlicher Antworten. Jeder ordnet diesen Begriff etwas anders ein. Manche vermuten eine Diät, andere einen Einlauf und wieder andere sind der Meinung, dass hinter der Darmsanierung die regelmäßige Einnahme von Probiotika steckt. Im Grunde sind all diese Ansätze nicht falsch und Bausteine einer umfassenden Darmsanierung. Man versteht darunter diverse Methoden, die in Kombination dazu führen, dass der Darm entschlackt wird, sich erholt und dann wieder richtig funktionieren kann.

DARMREINIGUNG UND MIKROBIOM

Das im Darm befindliche Mikrobiom ist ein echtes Wunderwerk: ein eingespieltes Team von Millionen von Mikroorganismen, die dafür sorgen, dass unser Darm Nahrung verdaut, Gifte und Krankheitserreger aus dem Körper befördert werden und unser Immunsystem gut funktioniert. Im Volksmund wird das Mikrobiom als Darmflora oder die guten Darmbakterien bezeichnet. Gerät dieses Mikrobiom aus dem Gleichgewicht – etwa durch ständige ungesunde Ernährung oder die Einnahme von Antibiotika –, kann das zu Verdauungsproblemen führen. Mit einer Darmsanierung wird die Basis der Probleme beseitigt, wenn ein Ungleichgewicht die Ursache ist. Die Darmsanierung ist also nur dann sinnvoll, wenn eine gestörte Darmflora vorliegt oder wenn man das Verdauungsorgan einfach einmal nachhaltig entschlacken möchte.

DREI STUFEN ZUM PERFEKTEN MIKROBIOM

Erster Schritt der Darmsanierung ist die Reinigung. Dafür gibt es medizinische Präparate, aber auch Glaubersalz und Einläufe sind traditionsreiche Methoden, um den Darm zu säubern. Beim Spezialisten kann auch eine Hydrotherapie gemacht werden, bei der der Darm mit warmem Wasser gespült wird. Als Nächstes soll der Darm von Keimen und Pilzen befreit werden – durch präbiotische Nahrung, die den Darm beim Entwickeln einer gesunden Flora unterstützt. Zur Entgiftung eignet sich Heilerde. Erlaubte Nahrungsmittel sind Obst und Gemüse, Nüsse und Samen. Im Glas beziehungsweise der Tasse sollten Wasser ohne Kohlensäure und Kräutertees ohne Zucker landen. Als Drittes wird das Mikrobiom nachhaltig aufgebaut – entweder mit Probiotika aus dem Handel oder mit einer ganzen Reihe geeigneter Lebensmittel. Auf dem Speisezetteln dürfen etwa Äpfel und Joghurt, Artischocke und Kleie stehen.

MIT DEM ARZT SPRECHEN!

Eine Darmsanierung ist kein Ersatz für eine nötige Behandlung durch den Mediziner oder alternativen Therapeuten. Deshalb gilt: bei Beschwerden immer mit dem Arzt sprechen.



Tinnitus

Leben mit Ohrgeräuschen

Es pfeift, piepst oder rauscht – und das rund um die Uhr: Tinnitus ist für Betroffene eine große Belastung und kann die Lebensqualität erheblich mindern. Die Ursachen sind vielfältig und auch die Liste der Therapiemöglichkeiten ist lang. Oftmals müssen Tinnitus-Patienten sich jedoch langfristig mit ihren Ohrgeräuschen arrangieren.

Mit dem Begriff „Tinnitus“ bezeichnen Mediziner Geräusche im Ohr, für die es keine äußere Quelle gibt. Diese Geräusche können verschiedene Formen annehmen – von einem hochfrequenten Piepsen bis hin zu einem durchgehenden Rauschen. In vielen Fällen geht der Tinnitus mit einer Hörminderung

einher. Selbst dann, wenn die Ohrgeräusche nicht besonders ausgeprägt sind, sind sie für die Betroffenen sehr belastend. Sie können zu Schlafproblemen führen, die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen und sogar Angstzustände und Depressionen zur Folge haben. Ein akuter Tinnitus tritt beispielsweise im Zusammenhang mit

einer hohen Lärmbelastung oder im Zuge einer Mittelohrentzündung auf. Es ist wichtig, zeitnah einen Arzt hinzuzuziehen, denn im Akutstadium lassen die Ohrgeräusche sich eher behandeln. Bleiben die Beschwerden über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten bestehen, spricht der Mediziner von einem chronischen Tinnitus.



Auslöser sind vielfältig

Tinnitus ist nur in sehr seltenen Fällen das Symptom einer schwerwiegenden Erkrankung. Stattdessen können folgende Ursachen für die Geräusche verantwortlich sein:

- Lärmtrauma
- Ohrschmalzpfropfen
- Mittelohrentzündung
- geplatztes Trommelfell
- Verknöcherung des Mittelohrs (Otosklerose)
- sehr selten: gutartige Tumore im Hirnstamm
- Stoffwechselerkrankungen (Diabetes)
- anhaltender Stress oder emotionale Belastungen
- Probleme mit dem Kiefergelenk/der Kiefermuskulatur

Insgesamt leiden rund fünf bis 15 Prozent aller Erwachsenen im Laufe ihres Lebens unter einer länger andauernden Tinnitus-Phase. Das Risiko steigt dabei mit zunehmendem Alter. Die Tinnitus-Behandlung richtet sich nach der Ursache – allerdings wird in vielen Fällen keine konkrete Ursache ausfindig gemacht. Zum Einsatz kommen dann versuchsweise entzündungshemmende Medikamente wie Kortison oder sogenannte Hochdrucksauerstofftherapien.

EIN ANGENEHMES LEBEN MIT TINNITUS MIT DIESEN TIPPS KANN ES GELINGEN

Tinnitus-Betroffene können Strategien entwickeln, um ihren Leidensdruck zu mindern und den Alltag mit den Ohrgeräuschen besser zu meistern. Nützliche Tipps finden Betroffene nachfolgend.

TIPP 1: STRESS VERMEIDEN

Stress kann die Ohrgeräusche nicht nur verschlimmern, sondern überhaupt erst als Auslöser fungieren. Gönnen Sie sich also unbedingt ausreichend Auszeiten und erlernen Sie Entspannungstechniken wie Meditation.



2. GEHÖRSCHUTZ TRAGEN

Jede Form von Lärm ist eine Belastungsprobe für das Gehör. Laute Geräusche können die Ohrgeräusche verstärken, weshalb Sie wann immer notwendig zu Ohrstöpseln greifen sollten.



3. MIT BETROFFENEN AUSTAUSCHEN

Bereits die Erkenntnis, nicht alleine zu sein, kann im Umgang mit Tinnitus helfen. Auch der Austausch mit Leidensgenossen in einer Selbsthilfegruppe trägt zu einem entspannteren Umgang mit den Ohrgeräuschen bei.

4. GESUND ERNÄHREN

Alkohol, Nikotin und Koffein regen das zentrale Nervensystem an und können Ohrgeräusche verstärken. Zigaretten enthalten zudem Zellgifte, die die Hörsinneszellen beeinträchtigen und die Durchblutung verschlechtern. Auf Genussmittel sollten Sie daher besser verzichten. Mindestens ebenso wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, denn diese fördert das Gleichgewicht der Darmflora – und ein gesundes Mikrobiom im Darm nimmt großen Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden.

5. STILLE MEIDEN

Absolute Stille ist bei Tinnitus ebenso zu meiden wie Lärm. Denn: Stille erhöht die Konzentration auf die Ohrgeräusche, während Nebengeräusche von ihnen ablenken. CDs mit Meeresrauschen oder Vogelgezwitscher sollten stets griffbereit sein, aber auch ein Zimmerspringbrunnen kann Ihnen Erleichterung verschaffen.

6. SPORT TREIBEN

Sport hilft nachweislich, Stress zu reduzieren und Spannungen abzubauen. Außerdem fördert Bewegung die Durchblutung, was sich ebenfalls positiv auf den Tinnitus auswirken kann. Moderater Ausdauersport in Form von Joggen, Walken oder Radfahren ist besonders gut geeignet, während extreme Belastungen eher zu meiden sind.

7. TINNITUS-MASKER VERWENDEN

Ein Tinnitus-Masker ist ein kleines Gerät, das optisch an ein Hörgerät erinnert. Es erzeugt ein Geräusch innerhalb eines bestimmten Frequenzbereichs, welches auch als weißes Rauschen bezeichnet wird. Dieses weiße Rauschen kann den Tinnitus im Erfolgsfall komplett überdecken.

8. SCHNELL HANDELN

Bei anhaltenden Ohrgeräuschen ist es ratsam, zeitnah mit dem Hausarzt zu sprechen oder einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufzusuchen. Denn: Je früher die Behandlung beginnt, desto besser stehen die Chancen auf einen Therapieerfolg. Bleibt der Tinnitus trotz Behandlung bestehen, können Betroffene ihre Lebensqualität mithilfe bewährter Strategien und durch den Austausch mit Leidensgenossen dennoch erhalten.



TABUTHEMA

MUND- GERUCH

Ursachen & wertvolle Tipps im Überblick

Es ist ein Tabuthema, über das niemand gerne offen spricht: Mundgeruch. Die Ursachen sind vielfältig und meist harmloser Natur – dennoch sollten Betroffene nicht davor zurückscheuen, bei intensivem und/oder besonders hartnäckigem Mundgeruch einen Experten aufzusuchen.

Auslöser sind vielfältig

Dass der Verzehr von Zwiebeln, Knoblauch und Co zu schlechtem Atem führen kann, ist allgemein bekannt und die Lösung ist in diesem Fall ebenfalls denkbar einfach. Häufig genügt ein Kaugummi, aber auch intensives Zähneputzen und Mundspülen oder der Verzehr von Kaffee sorgen bei nahrungsmittelbedingtem Mundgeruch schnell für Abhilfe.

Darüber hinaus gibt es viele weitere Auslöser für Mundgeruch – hier ein Überblick:

- ein aus dem Gleichgewicht geratenes Mikrobiom im Mund (durch mangelhafte Mundhygiene)
- Zahnprobleme (Karies, Zahnbelag, Zahnstein, schlecht sitzende Prothesen, Parodontitis)
- trockene Schleimhäute, z.B. durch Medikamente oder nächtliches Schnarchen
- Erkrankungen des Nasen-Rachen-Raums (z.B. chronische Sinusitis)
- Atemwegserkrankungen (Bronchitis, Lungenentzündung)
- Entzündungen im Bereich der Mundhöhle (Mandelentzündung)
- bestimmte Medikamente (Präparate mit Nitrat oder Schwefel)
- Stoffwechsellagestörungen (z.B. bei Diabetes)
- Tumore im Bereich der Mundhöhle

Auch Verdauungsprobleme, die im Magen-Darm-Trakt oder weiter oben in der Speiseröhre angesiedelt sind, können Mundgeruch verursachen. Dazu zählt unter anderem die weitverbreitete Reflux-Krankheit (Sodbrennen).

Tipp: Die Art des Mundgeruchs kann einen ersten Hinweis auf die mögliche Ursache geben. So weist ein süßlicher Geruch auf Diabetes hin, während säuerlicher Mundgeruch ein Anzeichen für ein Magenleiden sein kann. Schwefelartiger Mundgeruch wird hingegen größtenteils durch Medikamente verursacht.

Wann sollte ich bei Mundgeruch einen Arzt aufsuchen?

Immer dann, wenn die Ursache für den schlechten Atem nicht offensichtlich ist und dieser immer wieder auftritt, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Gleiches gilt, wenn andere Symptome hinzukommen – beispielsweise Atembeschwerden, Bauchschmerzen, Husten oder Kopfschmerzen. Der Hausarzt kann erster Ansprechpartner sein und wird den Patienten bei Bedarf an den entsprechenden Facharzt überweisen, zum Beispiel an den Zahnarzt, den Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder an einen Internisten.

Mundgeruch beseitigen und ihm vorbeugen – so geht's:

Mundgeruch, der nicht durch eine körperliche Erkrankung ausgelöst wird, kann mit einfachen Maßnahmen selbst behandelt werden. Die besten Tipps finden Betroffene nachfolgend.

TIPPS

TIPP 1: INTENSIVE ZAHNHYGIENE



Die regelmäßige und gewissenhafte Zahnpflege sorgt dafür, dass das orale Mikrobiom, also die Mundflora, in einem natürlichen Gleichgewicht bleibt. Gute Mundhygiene besteht dabei aus verschiedenen Bausteinen:

- Putzen Sie sich zweimal täglich für drei bis fünf Minuten die Zähne.
- Reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einer Interdentalbürste.
- Benutzen Sie eine antibakterielle Mundspülung.
- Greifen Sie täglich zum Zungenreiniger.
- Wechseln Sie regelmäßig Ihre Zahnbürste, mindestens alle drei Monate.
- Reinigen Sie Prothesen und Zahnspangen einmal täglich nach ärztlicher Anweisung.
- Nehmen Sie zweimal jährlich die Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt wahr.

TIPP 2: VIEL TRINKEN!



Damit Mundgeruch gar nicht erst entsteht, ist es wichtig, die Mundhöhle feucht zu halten und Speisereste sowie Keime mithilfe von Wasser wegzuspülen. Auf gesüßte Getränke ist dabei jedoch zu verzichten, denn diese erzielen eher den gegenteiligen Effekt.

TIPP 3: KAUGUMMI ALS SICHNELLE HILFE ZWISCHENDURCH



Nach dem Verzehr von Knoblauch oder Zwiebeln kann ein zuckerfreies Kaugummi oder der Verzehr von Kaffee den Mundgeruch im Keim ersticken. Auch bei trockenem Mund greifen Sie am besten zum Kaugummi, denn das Kauen regt den Speichelfluss an und trägt so zur Bakterienabwehr bei.

TIPP 4: AUSGEWogene ERNÄHRUNG



Wer dem Mundgeruch auch langfristig den Kampf ansagen möchte, sollte seinen Speiseplan genau unter die Lupe nehmen. Zwiebeln, Knoblauch und exotisch gewürzte Gerichte sollten nur selten auf dem Teller landen. Stattdessen ist es ratsam, täglich ausreichend Obst und Gemüse zu essen und insgesamt darauf zu achten, dass die Ernährung möglichst bunt und ausgewogen ist.

TIPP 5: GESUNDER LEBENSSTIL

Die Ernährung ist ein wichtiger Faktor für all jene, die einen gesunden Lebensstil pflegen möchten. Darüber hinaus sollten Sie mit dem Rauchen aufhören, auf Alkohol möglichst verzichten und viel Bewegung in den Alltag integrieren. Denn: Körperliche Aktivität verbessert nachweislich die Abwehrkräfte, was letztlich auch die Mundgesundheit fördert.

TIPP 6: ALTBEWÄHRTE HAUSMITTEL



Bei akutem Mundgeruch haben sich einige Hausmittel als hilfreich erwiesen. So ist Petersilie reich an ätherischen Ölen, die schlechten Atem zuverlässig beseitigen können. Weitere Hausmittel bei Mundgeruch sind Ingwertee, Apfelessig und Zitronenwasser.

FAZIT: MUNDGERUCH MUSS NICHT SEIN!

Mundgeruch hat meist harmlose Auslöser, die sich mit einfachen Maßnahmen beseitigen lassen. Wer das Problem selbstständig nicht in den Griff bekommt, sollte jedoch unbedingt einen Arzt aufsuchen, damit dieser der Ursache für den schlechten Atem auf den Grund gehen und eine geeignete Therapie in die Wege leiten kann.

FRÜHLINGS- WORKOUT IM PARK

TOP: Outdoor-Übungen ohne Geräte



Endlich! Die Tage werden wieder länger, die Sonne scheint und die Luft ist häufig schon angenehm warm. Die Vögel zwitschern und bauen an ihren Nestern. Ringsherum beginnt es zu grünen und zu blühen. Jetzt macht es auch wieder viel mehr Spaß, sich draußen aufzuhalten, tief durchzuatmen, Sauerstoff zu tanken und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Nicht zuletzt wirkt sich Bewegung an frischer Luft auf sehr natürliche Weise positiv auf die gesunde Darmtätigkeit aus.

Sportwissenschaftler, Ärzte und Trainer sind sich einig: Der Frühling ist die beste Jahreszeit für ein abwechslungsreiches Outdoor-Trainingsprogramm.

Es ist weder zu warm noch zu kalt, alles riecht frisch, die Glückshormone sprudeln und die Sonne regt die Vitamin-D-Bildung an.

Für alle Menschen jeglichen Alters, die sich dazu entschlossen haben, wieder etwas mehr für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun, und die ihr Workout nach draußen verlagern möchten, haben wir nachfolgend ein kleines Trainingsprogramm mit vielfältigen Kraft- und Ausdauerübungen zusammengestellt. Das Tolle daran ist, dass keine speziellen Geräte erforderlich sind und jeder sein Tempo sowie seine Übungsintensität selbst bestimmen kann. Die natürlichen Untergründe im Wald oder Park schulen zusätzlich die Koordination und Motorik.



1. AUFWÄRMEN

Bevor das eigentliche Training losgeht, ist es wichtig, den Körper etwa zehn Minuten lang auf die kommende Belastung vorzubereiten. Das schützt vor Verletzungen und trägt dazu bei, schmerzhaften Muskelkater zu vermeiden. Geeignete Aufwärmübungen sind:

- Laufen an der Stelle
- Kniehebelauf
- Yumping Jacks (Hampelmann)
- Armkreisen vorwärts und rückwärts
- Beine aus der Hüfte vor, zurück und seitwärts schwingen
- Hüftkreisen

2. KNIEBEUGEN (SQUATS)

Diese Übung bringt Gesäß und Oberschenkel in Form. Ein guter Start sind drei Sätze mit je zehn Wiederholungen. Dafür wie folgt vorgehen:

- Beine etwa schulterweit aufstellen
- Arme waagrecht nach vorn strecken
- Po mit geradem Rücken langsam und kontrolliert nach unten absenken, wobei die Knie hinter den Fußspitzen bleiben
- Ebenso langsam und kontrolliert wieder aufrichten.

3. AUSFALLSCHRITT (LUNGES)

Auch diese Übung beansprucht hauptsächlich Beine und Gesäß. Bitte auf einen festen Stand achten und nach jeweils zehn Wiederholungen die Beinposition wechseln. Drei bis vier Sätze sind ein guter Einstieg:

- Beine etwa hüftweit öffnen und mit einem Bein einen weiten Ausfallschritt nach vorn machen
- Po so weit absenken, dass der Unter- und der Oberschenkel des vorderen Beines einen rechten Winkel bilden
- Das Knie des gebeugten Beines darf nicht über die Fußspitze ragen
- Langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren
- Während des Absenkens die ausgestreckten Arme seitlich nach oben führen, beim Aufstehen kontrolliert sinken lassen

4. LIEGESTÜTZ AN EINER BANK

Bänke finden sich überall im Park. Für Liegestütze, eine effektive Übung für Arme, Brust und Rücken, sind sie perfekte Trainingshilfen. Einsteiger üben idealerweise in drei Sätzen mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen.

- Hände an der Sitzfläche der Bank schulterbreit abstützen
- Füße so weit nach hinten abstellen, dass der gesamte Körper eine gerade Linie bildet
- Die Füße stehen zusammen
- Arme in den Ellenbogen beugen und wieder nach oben drücken; die Körperspannung bleibt während der gesamten Übungseinheit erhalten





5. DIPS AN EINER BANK

Diese Übung bringt die Oberarme, allen voran den Trizeps und Bizeps, in Form. Wiederholungen entsprechen denen der Liegestütze.

- Ganz vorn auf die Sitzfläche der Bank setzen; Füße hüftbreit aufstellen
- Hände rechts und links neben dem Gesäß auf der Bankvorderkante aufstützen
- Gesäß anheben und etwas nach vorn schieben, sodass es in der Luft schwebt
- Oberkörper langsam und kontrolliert nach unten sinken lassen
- Mit reiner Armkraft langsam wieder nach oben drücken

6. BAUCHMUSKELTRAINING (CRUNCHES) AUF EINER BANK

Eine effektive Übung für eine starke Bauchmuskulatur, wobei vor allem die geraden Bauchmuskeln trainiert werden. 20 bis 30 Wiederholungen.

- Längs auf die Parkbank legen
- Beine hüftbreit aufstellen
- Kopf in die Hände legen oder alternativ (schwerer) die nach vorn gestreckten Arme seitlich am Rumpf halten
- Oberkörper kontrolliert anheben und in die Ausgangsposition senken

7. HOCKSPRÜNGE AUF EINEN BAUMSTAMM

Neben den Beinen und dem Gesäß aktivieren und trainieren diese Sprünge alle großen Muskelgruppen des Körpers. Am Anfang empfehlen sich acht bis zwölf Wiederholungen.

- Etwa einen Meter hinter dem liegenden Baumstamm oder großen Baumstumpf in die Hocke gehen und mit beiden Armen Schwung holen
- Explosiv abspringen
- In der Hocke landen
- Position einige Sekunden halten und wieder abspringen

8. KOORDINATIVER TREPPENLAUF

Falls sich im Park eine Treppe befindet, eignet sich diese optimal für folgende Ausdauerübung, die gleichzeitig jede Menge Koordination erfordert: Immer im Wechsel sechs Stufen hochjoggen und vier Stufen nach unten zurückgehen (die jeweilige Anzahl der Stufen lässt sich beliebig variieren).



9. COOL-DOWN

Am Ende eines jeden Trainings sollte eine etwa zehn Minuten andauernde Cool-down-Phase mit Dehnübungen für die beanspruchten Muskeln stehen. Unser Tipp: Viele Yogaübungen eignen sich hierfür perfekt!

Am Ende eines jeden Trainings sollte eine etwa zehn Minuten

andauernde Cool-down-Phase mit Dehnübungen für die

beanspruchten Muskeln stehen.





Reisen mit Kindern

**Der Urlaub beginnt
schon zu Hause**

Reisen mit Kindern kann eine Herausforderung sein. Doch mit der richtigen und rechtzeitigen Vorbereitung wird aus dem Urlaub ein unvergesslich schönes Abenteuer für die ganze Familie. Beginnen Sie mit der Auswahl eines passenden Urlaubsortes.





Urlaub in

Deutschland

liegt aktuell voll im Trend und bietet für Kinder nur Vorteile.



EINE INSEL MIT ZWEI BERGEN ...

... wäre wohl das ideale Reiseziel, denn dort gibt es Meer und Gebirge. Aber wo finden Sie Ihr Lummerland? In Deutschland oder im Ausland? Bevorzugen Sie pulsierende Städte oder Natur pur? Ein Kompromiss, mit dem alle glücklich sind, schafft die Basis für entspannten Urlaub. Je kleiner die Kinder sind, desto unwichtiger ist ihnen ein exotisches Ziel. Starke klimatische Veränderungen und Zeitverschiebungen können die Jüngsten sehr belasten. Beliebte ausländische Destinationen für Familien mit Kindern sind deshalb Kroatien, Italien, Österreich, die Niederlande und Skandinavien. Neben der beeindruckenden Natur – Berge und/oder Meer – finden Sie hier viele Attraktionen, die speziell auf Kinder eingestellt sind. Aqua- und Freizeitparks, Zoos und Museen mit kindergerechten Angeboten bieten sich für Tagesausflüge von Ihrer Urlaubsunterkunft aus an. Auch kulinarisch lässt die europäische Küche Kinderherzen höherschlagen. Die Pfannkuchenhäuser der Niederlande, österreichische Mehlspeisen wie Kaiserschmarren, Apfelstrudel und Palatschinken oder Pasta bis zum Abwinken in Italien sorgen für leuchtende Augen selbst bei kleinen Suppenkaspern.

WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN?

Reiseland Deutschland

Urlaub in Deutschland liegt aktuell voll im Trend und bietet für Kinder nur Vorteile: kurze Anreise, bekannte Sprache, gemäßigte Temperaturen, keine kulinarischen Experimente. Der letzte Punkt ist besonders wichtig für Kinder, die unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden. Außerdem bietet unser Heimatland ein breites Spektrum an Möglichkeiten für sowohl spannende als auch entspannende Urlaubserlebnisse. Die Nord- und Ostseeküste sowie die vorgelagerten Inseln sind im Sommer besonders beliebt. Dabei punktet zum Beispiel die Ostseeinsel Usedom mit breiten feinsandigen Stränden, die langsam und sehr flach ins Wasser abfallen und dadurch wärmeres Wasser und mehr Sicherheit für kleine Kinder bieten. An der Nordsee ist der Wechsel der Gezeiten spannend. Und falls kein Strandwetter ist, kann man herrlich mit den Gummistiefeln im Watt herumspatschen. Unzählige deutsche Burgen und Schlösser beflügeln die Fantasie kleiner Ritter und Prinzessinnen. Streifen Sie gemeinsam mit ihren Kindern durch prunkvolle Ballsäle und gruselige Kellergewölbe. Größere Kinder finden durch Besuche der Wohnhäuser deutscher Dichter und Dichterrinnen einen persönlichen Zugang zur Schulkultur. Und dann sind da ja noch Tausende

Seen, Weiher und Bäche ... Der Geruch von Sommerwiese und Sonnencreme, Pommes vom Kiosk im Freibad und abendliches Grillengezirpe unter dem Fenster-Gerüche, Geräusche und Geschmäcke sind Erinnerungen, die ein Leben lang bleiben.

Balkonien und Terrassien

In den Jahren 2020 und 2021 verbrachten viele Deutsche ihren Urlaub daheim. Plötzlich wurde die gewohnte Umgebung mit „Urlaubsaugen“ gesehen und für interessant befunden. Gut ausgebaute und beschilderte Wanderwege führen zu Sehenswürdigkeiten und Aussichtspunkten. Trimm-dich- und Naturerlebnis-Pfade versprechen sportliche Wettkämpfe und interessante Tier- und Pflanzenbeobachtungen. Mit dem Fahrrad erweitern Sie Ihren Radius. Auch die Kinder treten motiviert in das Pedal, wenn als Ziel das Freibad im Nachbarort lockt. Falls es regnet? Dann findet das Picknick eben auf der im Wohnzimmer ausgebreiteten Decke statt. Und mal ehrlich: Wann waren Sie das letzte Mal im Heimatmuseum Ihres Wohnortes? Wenn möglich, steigen Sie mit Ihren Kindern auf den heimischen Kirchturm, lassen von dort den Blick in die greifbare Ferne schweifen und Ihre Kinder mit dem Finger zeigen, wo Ihr nächstes Tagesziel liegt. Sie werden staunen, was es in der Heimat alles zu entdecken gibt.

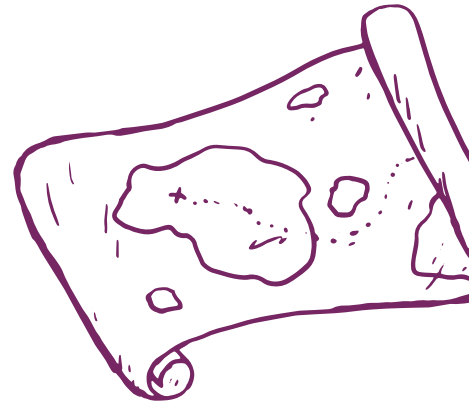
JEDERZEIT REISEZEIT?

Die Sommermonate, insbesondere die Schulferien, sind die beliebteste Urlaubszeit. Außerhalb der Hochsaison sind Unterkünfte deutlich preiswerter und Sehenswürdigkeiten nicht so überlaufen. Perfekt, um mit Kindern unterwegs zu sein. Wenn Sie im Norden Deutschlands zu Hause sind, bietet sich ein Trip nach Dänemark an, zum Beispiel in den Herbstferien oder für ein verlängertes Wochenende. Ferienhäuser mit Pool, Whirlpool und Sauna sind in dieser Jahreszeit günstig zu haben. Die Anreise mit der Fähre ist bereits ein kleines Urlaubsabenteuer. Safaripark, Mittelalterzentrum oder Badeparadies versprechen weitere unvergessliche Erlebnisse. Sammeln Sie Steine bei Strandspaziergängen oder Blätter im Wald. Mithilfe von Acrylfarben werden aus den Steinen unverwechselbare Souvenirs. Während die Kinder im Pool plantschen, werden Sie sich fragen, warum Sie nicht schon eher auf die Idee vom entspannten Herbsturlaub gekommen sind. Alternativ bieten sich dafür auch Ferienparks in Deutschland oder anderen Nachbarländern an.

UNGEDULDIGE VORFREUDE ZULASSEN

Bald ist es so weit: In zwei oder drei Wochen wollen Sie mit der Familie in den Urlaub fahren. Kinder haben ein anderes Zeitgefühl als wir Erwachsenen. Je kleiner sie sind, umso schwerer fällt ihnen das Warten. Warum lassen wir uns nicht von ihrer Vorfreude anstecken? Mit ein paar Ideen werden die Wartezeit bis zur Abreise und die Fahrt selbst zum Erlebnis für Eltern und Kinder:

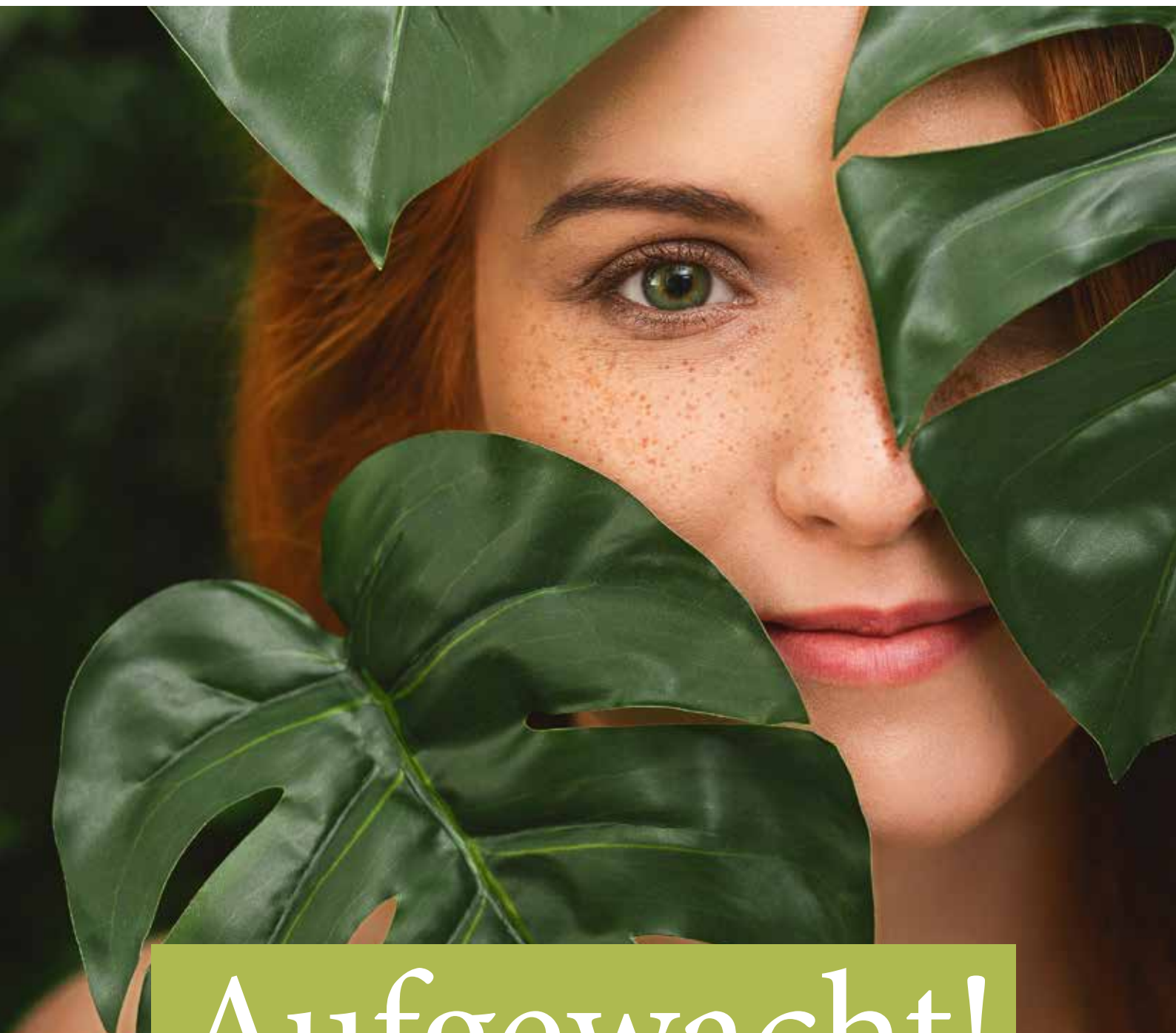
- To-do-Liste für alle: Badehosen und Sandalen anprobieren, Schwimmringe und Schwimmflügel prüfen, Spielzeug-Rucksack packen oder nichts mehr anziehen, das mit in den Urlaub soll. Verteilen Sie diese und ähnliche Aufgaben auf Zettel, die Sie wie einen Abreißkalender aneinandertackern. Jeden Tag wird ein Zettel abgerissen und gemeinsam eine Aufgabe erfüllt – das erleichtert den Kindern das Warten und nimmt Ihnen Arbeit ab.
- Drucken Sie eine Landkarte mit der Fahrtstrecke in den Urlaub aus. Während der Fahrt zeichnen Sie oder die größeren Kinder ein, wo Sie sich gerade befinden.
- Der Weg ist das Ziel. Planen Sie mindestens eine lange Pause mit einem schönen Zwischenziel ein. Die Mittagspause auf der Liegewiese im Freibad, eine Geocache-Suche im Wald oder ein Besuch des Baumwipfelpfades, der von der Autobahn aus zu sehen ist, lassen während der Anreise bereits Urlaubsgefühle aufkommen.
- Und bei Reisen mit den Kleinen mitunter der beste Tipp: Seien Sie so fantasievoll und kreativ wie Ihre Kinder!



Der beste Tipp:
Seien Sie so

**fantasievoll
und kreativ**

wie Ihre Kinder!



Aufgewacht!

**Frühjahrsputz
für Gesicht & Körper**



Allmählich erwachen nicht nur die Natur und die Tiere aus dem Winterschlaf, sondern auch Gesicht und Körper machen sich bereit für den Frühling. Die Sonne lacht uns wieder häufiger entgegen als im Winter, sodass wir der trockenen Heizungsluft und den eiskalten Temperaturen Ade sagen. Um den Frühling in vollen Zügen genießen zu können, ist es wichtig, den Körper, aber vor allem das Gesicht, das dem Wechsel von Sonne, Regen und Wind direkt ausgesetzt ist, auf die neuen Wettergegebenheiten vorzubereiten.

Ein Tipp, um die winterstrapazierte, trockene und gereizte Haut wieder auf Vordermann zu bringen, ist ein sanftes Peeling. Es entfernt abgestorbene Hautschüppchen und sorgt für ein rosiges, strahlendes Hautbild. Zu empfehlen sind Peelings einmal pro Woche am besten nach dem Duschen oder Baden, da die Haut dann besonders weich ist. Ein Gesichtstonikum beruhigt die Haut und entfernt noch die letzten Schmutzreste aus den Poren. So sieht der Teint keineswegs mehr müde und fahl aus, sondern frisch und munter.

Auch Massagen und Masken sind äußerst entspannend und sorgen für ausreichend

Feuchtigkeit, die die Haut im Frühling besonders benötigt. Vorher am besten ein Gesichtsdampfbad nehmen, damit die Pflegestoffe gut in die Haut eindringen können. Bei der Tagespflege empfiehlt es sich, auch ein feuchtigkeitsspendendes Produkt zu verwenden, da sich die Talgproduktion im Frühjahr nach und nach wieder normalisiert. Hier eignen sich eine Gelcreme oder ein Fluid. Obwohl die Sonne im Frühling noch nicht ihre volle Kraft hat, ist es wichtig, bereits jetzt an einen ausreichenden UV-Schutz zu denken. Für trockene Haut sind schadstoffarme und ölhaltige Produkte zu empfehlen, empfindliche Haut mag eher parfümfreie Produkte.

Auch die Füße gehören zum Körper – leider werden sie im Winter oft vernachlässigt. Überschüssige Hornhaut kann nach einem Bad mit einer Feile oder einem Bimsstein mühelos entfernt werden, sodass auch die Füße wieder weich und zart werden.

Für eine frische und gesunde Haut ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, damit Leber und Nieren gut arbeiten können und die Schadstoffe nicht über die Haut nach außen abgeleitet werden müssen. Außerdem werden mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten die natürlichen Schutzmechanismen der Haut erhalten.



Balea Creme Peeling
mit Aprikosenkernöl für
ein verfeinertes Hautbild.
Um 0,95 Euro



sensena Ganz zart Duschpeeling
mit Sheabutter
und Mandelöl.
Um 15,95 Euro



lavera Pure Beauty Klärendes
Gesichtswasser mit Bio-Minze
und natürlicher Salizylsäure.
Um 5,99 Euro



Charlotte Meentzen DERMA CONTROL
Fruchtsäurepeeling 10 % entfernt
alte Hautschüppchen.
Um 25,90 Euro



EAU THERMALE
Avène Mildes
Peeling-Gel ohne
umweltbelastendes
Polyethylen.
Um 17,90 Euro



BSAM Rich
Reichhaltige
Gesichtspflege mit
Edelweiß- und
Hopfenextrakt
Acai-beeren- und
Paranuss-Öl.
Um 44 Euro



GERLAVIT Moor
Vitamin Creme
mit Moorpflanzen-
extrakt, Vitaminen und
pflanzlichen Ölen.
Um 19,95 Euro

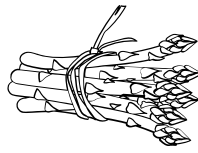


The Beauty Mask Company
GINKGO & HAFER GEL
MASKE für geschmeidige
Haut. Um 1,49 Euro



LEICHT, GESUND UND LECKER

**Frühlingshaftes Küchenglück
mit Spargel und Erdbeeren!**



Wenn Erdbeeren und Spargel Saison haben, blüht die Küche auf! Die saftigen, roten Früchte und der knackige Spargel in der weißen oder grünen Variante sind schmackhafte Frühlingboten. Dazu kommt der Vorteil, dass sowohl Spargel als auch Erdbeeren sehr gut verträglich und magenfreundlich sind. Man kann mit ihnen sogar einige Pfunde verlieren, ohne dabei auf echten Genuss zu verzichten. *Bauchmoment* hat für Sie attraktive Rezepte zusammengestellt, die den Speiseplan im Frühjahr bereichern.

Gebratener Spargel mit Erdbeer- Vinaigrette



ZUBEREITUNG

- 1 Den Spargel schälen, die Enden kürzen, die Gesamtmenge aufteilen und zwei Bündel mit Küchengarn zusammenbinden.
- 2 In einem großen Topf Wasser mit Zucker und Salz zum Kochen bringen, Spargel in das kochende Wasser geben, einmal aufwallen lassen.
- 3 Topf abdecken und den Spargel im Topf auf der ausgeschalteten Kochstelle gar ziehen lassen. Je nach Dicke etwa zehn bis zwölf Minuten, er soll noch Biss haben. Anschließend herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.
- 4 Erdbeeren waschen und abtropfen lassen, vom Stielansatz befreien und die Hälfte davon fein würfeln.
- 5 Die restlichen Erdbeeren mit dem Orangensaft, vier Esslöffeln Öl, Essig und Salz mit einem Schneidstab oder im Mixer pürieren.
- 6 Basilikum in dünne Streifen schneiden, grünen Pfeffer fein hacken, zusammen mit den Erdbeerbüfeln untermischen.
- 7 Das restliche Öl erhitzen, den trocken getupften Spargel etwa zwei bis drei Minuten braten.
- 8 Die Erdbeervinaigrette über den Spargel geben, den Spargel in der Marinade etwa 20 Minuten ziehen lassen.
- 9 Noch lauwarm servieren, der gebratene Spargel schmeckt aber auch kalt sehr gut und erfrischend.

ZUTATEN

für zwei Personen

- 800 Gramm weißer Spargel
- 200 Gramm Erdbeeren
- 5 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Zucker
- 2 Prisen Salz
- 5 Esslöffel Orangensaft
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 3 Stiele Basilikum
- einige grüne Pfefferkörner
aus dem Glas



Cremiges Risotto mit Spargel

ZUTATEN

für vier Personen

500 Gramm grüner Spargel

300 Gramm Risottoreis

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

50 Gramm Butter

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

200 Milliliter trockener Weißwein

1 Liter Gemüsebrühe

100 Gramm Parmesan

Basilikum oder Petersilie
zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln, in 20 Gramm Butter glasig dünsten.

2 Reis dazugeben, mit Wein ablöschen und dabei beständig umrühren.

3 Wenn der Wein verdunstet ist, Gemüsebrühe nach und nach zugeben. Immer warten, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

4 Nur wenig rühren, auf eine moderate Temperatur achten, damit der Reis in der Brühe in Ruhe quellen kann und nicht anbrennt, insgesamt etwa 30 bis 35 Minuten.

5 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, eventuell im unteren Drittel schälen.

6 Spargel in kochendem Wasser mit Zucker und etwas Salz acht Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

7 Parmesan reiben, mit der restlichen Butter in das Risotto einrühren, Spargelstücke dazugeben.

8 Basilikum oder Petersilie fein hacken und darüber streuen.



ZUTATEN

für sechs Personen

500 Gramm Erdbeeren

500 Gramm Magerquark

100 Gramm Sahne

50 Gramm Zucker

Mark einer Vanilleschote

1 Teelöffel Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1 Erdbeeren waschen, sechs kleine Erdbeeren für die Dekoration aufbewahren.

2 Restliche Erdbeeren gut trocken tupfen, den Stielansatz entfernen, die Erdbeeren vierteln.

3 Die Sahne steif schlagen.

4 Magerquark, Zucker, Vanillemark und Zitronensaft gründlich verrühren.

5 Sahne unter den Quark heben.

6 Erdbeeren und Quark abwechselnd in die Gläser schichten, mit den kleinen Erdbeeren garnieren.

7 Gut gekühlt servieren.

Erdbeerquark im Glas



Wir sind CHRONISCH GLÜCKLICH

Der **CHRONISCH GLÜCKLICH e. V.** ist euer Verein und Netzwerk für mehr Lebensqualität mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung.



Das Leben mit einer chronischen Erkrankung erfordert Kraft, Mut und Ausdauer. Die Kraft, trotz Symptomen durch den Tag zu kommen. Den Mut, für sich einzustehen und sich Ängsten entgegen zu stellen. Die Ausdauer, um auch bei Rückschlägen wieder aufzustehen.

Jeder begibt sich auf seinen Weg, die Erkrankung anzunehmen, mit ihr einen neuen Alltag zu finden und ein glückliches Leben zu führen. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, auf diesem Weg zu begleiten, bei der Alltagsbewältigung und Krankheitsakzeptanz zu unterstützen, den Austausch zu fördern und öffentliche Aufmerksamkeit zu schaffen.



**CHRONISCH
GLÜCKLICH e.V.**



 www.chronisch-gluecklich.de

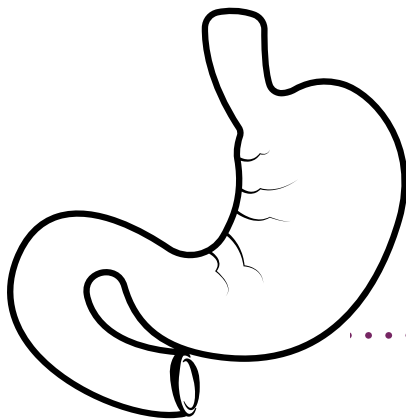
 @chronisch_gluecklich

 @chronischgluecklich

Dies & Das

Darm ist Organ der Superlative

Das wichtigste Organ des Menschen vereint eine Reihe herausragender Werte. Mit einer Gesamtlänge von durchschnittlich sieben Metern und einer Oberfläche von rund 400 Quadratmetern ist es ein wahrer Riese. Darüber hinaus beherbergt der Darm etwa 100 Billionen Bakterien, die zahlreiche Körperfunktionen aufrechterhalten. Neben der Verdauung von 30 Tonnen fester und 50.000 Liter flüssiger Nahrung gewährleisten sie die Immunabwehr und stellen dem Körper eine Vielzahl an Glückshormonen zur Verfügung. Schließlich befinden sich im Darm auch noch Millionen von Nervenzellen, die direkt mit dem Hirn verbunden sind – und so einen großen Einfluss auf die menschlichen Emotionen ausüben.



Pförtner schließt den Magen ab

Ganz formell betrachtet ist der Magen ein sackartiges Gebilde mit einem Ein- und einem Ausgang. Anatomisch gliedert er sich jedoch in mehrere Bereiche. Da ist zunächst der Mageneingang mit dem sogenannten Magenmund, der den Übergang zwischen Speiseröhre und Magen darstellt. Ihm folgt das Magengewölbe, das mit jener Luft gefüllt ist, die Essende mit der Nahrung verschlucken. Daran schließt sich der Magenkorpus an, der den größten Anteil des Organs bildet. An seinem Ende beginnt der Pförtnerkanal, der in die Pförtnerhöhle mündet. Ihr Ausgang trägt die Bezeichnung Pförtnermund und schließt den Magen zum Darm hin ab.

Erbrechen hilft dem Organismus

Schon altägyptische Grabbilder und frühmittelalterliche Gemälde zeigen den Vorgang des Erbrechens. Das beweist, wie sehr diese Abwehrreaktion die Menschen beeindruckt haben muss. Heute wissen Forscher ganz genau, was beim Erbrechen im Körper vor sich geht. Auch die vielfältigen Ursachen sind ihnen bestens bekannt. Wie hilfreich es sein kann, sich übergeben zu können, beweist vor allem das Erbrechen nach Vergiftungen. Ob toxische Pilze, große Mengen Alkohol oder verdorbene Lebensmittel: Alles, was dem Organismus schaden kann, versucht er durch rückwärts gerichtete Verdauungsbewegungen wieder loszuwerden. In manchen Kulturen gilt Erbrechen als besondere Form der Reinigung, die bewusst herbeigeführt wird – unter anderem, um seelischen Ballast loszuwerden oder Konflikte zu lösen.



Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Impfen bei CED

Wann es sinnvoll ist und was zu beachten ist



Künstlicher Darmausgang

Leben mit Stoma

Schnarchen

Symptome, Gefahren und Lösungen



Fettleber

Welche Rolle die richtige Ernährung spielt



Rosazea

Das hilft bei Hautrötungen



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

4x im Jahr

Druckauflage

50.000 Exemplare

Piktogramme/Icons

thenounproject

Bildnachweise

©iStock.com/filadendron, AsiaVision, dragana991, Martin Dimitrov, pepifoto, eclipse_images, Marcin Klapczynski, Strelciuc Dumitru, LightFieldStudios, undefined undefined, Sam-Stock, stockfour bymuratdeniz, Prostock-Studio, cookelma, Alisha Bube, skynesher, Kyryl Gorlov ewg3D, Tom Merton, LaylaBird, cinoby Roman Samokhin, Lars Neumann, kupicoo-AntonioGuillem, Lazy_Bear, sveta_zarzamora rtiom, Satyrenko, Alona Siniehina, dianazh Epiximages, supermimicry, Antonio_Diaz alvarez, spukkato, SanneBerg

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im Juni!

CHAETOPHOBIE

{die Angst vor Haaren}



Nº
087

Es gibt viele Phobien.
Aber nur eine kann tödlich sein:

PRÄVENTIOPHOBIE

Wenn die Angst vor der Darmkrebsvorsorge
größer ist als die Angst vor dem Krebs.

Vorsorge ist harmlos - Krebs kann Ihr Leben zerstören!
Deshalb: Wer gesund bleiben will, geht nicht erst bei Beschwerden
zur Darmkrebsvorsorge.

ÜBERWINDEN SIE IHRE PRÄVENTIOPHOBIE. JETZT!