

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

MAGENKREBS

Warnzeichen
ernst nehmen

FETTSTUHL

Symptome, Diagnose,
Behandlung

CED

Digitale Helfer für
mehr Lebensqualität

DARM-FOOD

Aktivierende Rezepte
für die Körpermitte

WWW.BAUCHMOMENT.DE



Liebe Leserin, lieber Leser,

nicht immer zeigen sich Darmprobleme in Form von Durchfällen oder Verstopfungen – auch lehmartiger, glänzender oder scharf riechender Stuhl kann auf eine Erkrankung der Körpermitte hinweisen, nämlich den Fettstuhl. Wir verraten Ihnen, wo die Ursachen liegen, wann Sie zum Arzt gehen sollten und was Sie gegen den sogenannten Pankreasstuhl unternehmen können.

Übrigens: Läuft es in Magen und Darm mal nicht rund, geht der nächste Weg häufig direkt zum stillen Örtchen. Dass Toiletten auch

echte Sehenswürdigkeiten sein können, zeigen wir Ihnen mit sechs sanitären Highlights, die staunen lassen und amüsieren.

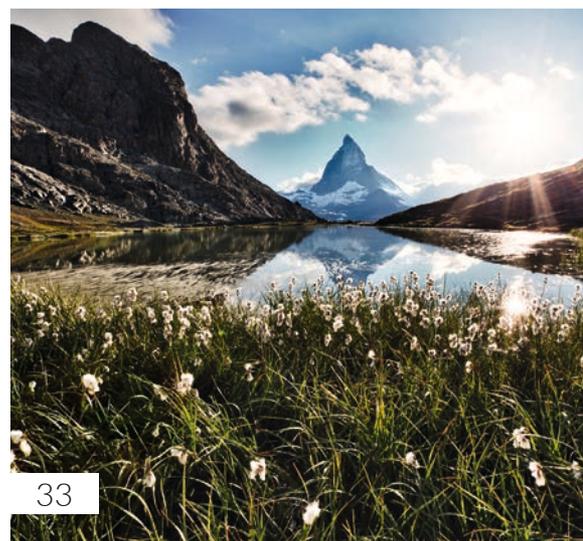
Ein weiteres Thema, dem wir uns auf den folgenden Seiten widmen, ist der Reizmagen. Betroffene leiden häufig sehr, denn laut Untersuchungen scheint alles in Ordnung – trotz anhaltender Symptome wie Magenschmerzen oder Reflux. Dies ist keine Seltenheit: Fast ein Viertel aller Deutschen hat Beschwerden in der Körpermitte, für die es keine medizinische Erklärung zu geben scheint. In dieser Ausgabe von *Bauchmoment* erfahren Sie mehr über die Krankheit ohne Befund und darüber, wie Sie einen Reizmagen lindern können.

Mit der aktuellen Ausgabe, die Sie gerade in

den Händen halten, hält auch der goldene Herbst wieder Einzug – und mit ihm die Zeit der Magen-Darm-Infekte. Wir haben Ihnen jahrhundertealtes Wissen rund um Hausmittel zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Darmgesundheit unterstützen und so Erkrankungen vorbeugen können. Außerdem in diesem Heft: Übungen für eine fitte Körpermitte sowie Darm-Food-Rezepte, die Ihr inneres Zentrum aktivieren.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

**Ihre
Vanja Unger**



Wissen

- 04 **Wissenswertes**
Rund um den Bauch
- 06 **Magenkrebs**
Warnzeichen Ernst nehmen
- 10 **Der Weg der Verdauung**
- 11 **Schon gewusst?**
Erstaunliche Fakten über die Körpermitte, die garantiert überraschen
- 12 **Fettstuhl**
Symptome, Diagnose, Behandlung
- 24 **Jahrhundertealtes Wissen**
Darmgesundheit mit Hausmitteln unterstützen
- 26 **Arthrose**
Wenn jede Bewegung Schmerzen verursacht
- 28 **Hochsensibilität**
Im Strudel der äußeren Einflüsse

Ratgeber

- 16 **Leben mit CED**
Apps und Portale für mehr Lebensqualität
- 19 **Das Klo als Sehenswürdigkeit**
6 sanitäre Highlights
- 20 **Reizmagen**
Kein Befund und trotzdem krank
- 30 **Fitte Mitte**
Bauch und Rücken stärken
- 33 **Aktiv die Schweiz entdecken**
- 36 **Zahngesundheit**
Alles für das perfekte Lächeln
- 38 **Darm-Food**
Diese Rezepte aktivieren die Körpermitte
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau/Impressum**

Wissenswertes

Rund um den Bauch

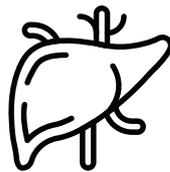


Resistente Stärke kann Darmkrebsrisiko senken

Resistente Stärke findet sich meist in gekochten und abgekühlten Lebensmitteln, die einen hohen Anteil an Stärke enthalten. Dazu gehören beispielsweise Kartoffeln, Bohnen, Erbsen, Nudeln, Reis, Getreide, Hafer und Bananen. Laut einer neuen Studie von Wissenschaftlern der Universitäten Newcastle und Leeds kann der Verzehr des Ballaststoffes das Krebsrisiko um bis zu 60 Prozent senken. Laut Professor John Mathers von der Universität Newcastle (Ernährungswissenschaften) haben die Ergebnisse gezeigt, dass die positive, das Krebsrisiko senkende Wirkung im oberen Teil des Darms am deutlichsten war. Ein möglicher Grund: Resistente Stärke wird nicht im Dünndarm verdaut, sondern im Dickdarm fermentiert.

Mikroplastik in menschlicher Leber nachgewiesen

Wissenschaftler des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) und der Universität Hamburg konnten erstmals Ablagerungen von Mikroplastik in der menschlichen Leber feststellen. Bis jetzt wurde Mikroplastik beim Menschen nur im Blut, Stuhl und der Plazenta festgestellt. Bei den Betroffenen handelt es sich um Menschen mit Leberzirrhose. Menschen ohne eine Lebererkrankung dagegen hatten kein Mikroplastik im Milz-, Nieren- oder Lebergewebe. Ein möglicher Grund könnte eine veränderte Darmdurchlässigkeit bei Leberzirrhose-Patienten sein. Wie sich dies auf den weiteren Krankheitsverlauf auswirkt, müsse zukünftig untersucht werden.



Neue Behandlungsmöglichkeiten für Patienten mit seltener Gallenwegserkrankung

Eine Langzeitstudie am Universitätsklinikum Heidelberg hat gezeigt, dass es zukünftig eine Möglichkeit der Einbremsung und Verlängerung der Lebenserwartung für Patienten mit primär sklerotischer Cholangitis (PSC), einer chronischen Entzündung der Gallenwege, geben kann. So deuten die Ergebnisse darauf hin, dass das Mittel der Wahl eine Spiegelung der Gallenwege mit gleichzeitiger Weitung von Engstellen sein könnte. PD Dr. Christian Rupp und Dr. Peter Sauer haben die Studiendaten über einen Zeitraum von 30 Jahren analysiert und sind zu dem Schluss gekommen, dass das den Patienten mehr helfen könnte als die aktuell in den Leitlinien empfohlene Behandlung der Symptome.





Gendefekt als Ursache für Bauchspeicheldrüsenentzündung bei Kindern

Der deutsche Kinderarzt Univ.-Prof. Dr. Heiko Witt (TÜV München) konnte anhand seiner Forschungen beweisen, dass ein Gendefekt für die Pankreatitis (Bauchspeicheldrüsenentzündung) bei Kindern verantwortlich ist. Univ.-Prof. Dr. Thomas Müller sowie Priv.-Doz. Dr. Andreas Janecke von der Innsbrucker Universitätsklinik für Pädiatrie gelten als Co-Autoren der Ergebnisse. Die Pankreatitis kommt bei Erwachsenen häufig, bei Kindern aber selten, vor. Deshalb ist es wichtig, Bauchschmerzen bei Kindern abzuklären. Kommt es zu wiederholten Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, muss eine genetische Abklärung erfolgen. Bisher konnten fünf Gendefekte festgestellt werden, die dafür verantwortlich sind. Dazu zählen CTRC, SPINK1, PRSS1, PRSS2 und CFTR. Entscheidend ist die frühe Diagnose.

Neue Hoffnung bei Speiseröhrenkrebs

Eine neue Studie gibt Betroffenen von wiederkehrendem Speiseröhren- oder oberem Magenkrebs Hoffnung: Bis jetzt war es so, dass die Standardbehandlung eine Operation sowie eine Chemo- und Bestrahlungstherapie umfasste. Wissenschaftler der Medizinischen Klinik und Poliklinik der Universitätsmedizin Mainz haben sich nun an der internationalen, randomisierten, doppelblinden, placebo-kontrollierten Phase-III-Studie Adjuvant Nivolumab in Resected Esophageal or Gastroesophageal Junction Cancer (Checkmate 577) beteiligt und zusätzlich zur Standardtherapie ein Medikament eingesetzt, das das Immunsystem gezielt unterstützt und aktiviert, um weitere nicht sichtbare Krebszellen abzuwehren und die Bildung von Metastasen zu verhindern. Beim eingesetzten Immunchekpoint-Inhibitor handelt es sich um den monoklonalen Anti-PD-1-Antikörper Nivolumab. Laut dem *New England Journal of Medicine* war diese Studie erfolgreich. Die Betroffenen lebten um 22 Monate länger und ohne neuerliche Tumorerkrankung. Nivolumab wurde von den USA, der Europäischen Kommission und Deutschland zugelassen.



Grünteextrakt kann Leaky-Gut-Syndrom verbessern

Laut einer Studie der Pennsylvania und Ohio State Universities verbessert die Einnahme von Grünteextrakt die Darmgesundheit. Über mehrere Wochen wurde Mäusen Grünteextrakt – umgerechnet auf den Menschen betrug die Menge ca. zehn bis 15 Tassen Grüntee täglich – zugeführt. Das Ergebnis: Die Entzündungswerte sowie die Insulinresistenz besserten sich stark; Entzündungsprozesse nahmen ab und der Nüchternblutzucker senkte sich schnell. Davon können auch Betroffene vom Leaky-Gut-Syndrom, bei dem die Darmschleimhaut durchlässiger ist, profitieren. Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass es für Patienten hilfreich sein kann, fünf bis zehn Tassen Grüntee täglich über einen Zeitraum von vier Wochen zu trinken, um so die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut zu verbessern.





Magenkrebs

Warnzeichen ernst nehmen



Stress im Büro, Überstunden und unregelmäßiges Essen, private Probleme – es gibt eine Vielzahl an Gründen, warum uns manchmal nicht wohl im Magen ist. Häufig steckt etwas Harmloses dahinter – doch manchmal auch eben nicht.

Etwa 15.000-mal im Jahr wird in Deutschland die Diagnose Magenkrebs gestellt. Ein Schock für jeden Betroffenen, denn immer noch gilt das Magenkarzinom als schwer therapierbar und hält weltweit den dritten Rang bei der Krebssterblichkeit. Gleichzeitig werden Therapiemöglichkeiten intensiv erforscht, um neue Wege der Behandlung zu entdecken und erfolgreiche Therapieansätze zu effizienteren Behandlungen zu kombinieren. Die gute Nachricht ist: In den letzten beiden Jahrzehnten sind Erkrankungshäufigkeit und Sterblichkeit beim Magenkarzinom deutlich zurückgegangen. Betroffene müssen sich dennoch auf eine langwierige, intensive Therapie einstellen, deren Erfolg nicht von vornherein feststeht.

Wucherungen verbrauchen Nährstoffe und Sauerstoff

Wie bei anderen Krebsarten auch fangen beim Magenkrebs Zellen an, sich unkontrolliert zu vermehren und Wucherungen (Tumoren) zu bilden. Diese Tumoren erfüllen keine Funktion für den Körper, verbrauchen aber Nährstoffe und Sauerstoff. Wenn sie größer werden, können sie die Funktion benachbarter Organe beeinträchtigen. Und schlimmer noch: Sie bilden keine abgegrenzten Zellhaufen wie gutartige (benigne) Tumoren, sondern wachsen in umgebende Gewebe hinein und streuen Zellen aus, die im Blut- oder Lymphstrom oder der Gewebeflüssigkeit wandern und neue Tumoren bilden können, die sogenannten Metastasen. Deshalb werden sie als bösartige (maligne) Tumoren bezeichnet.



Etwa 15.000 Mal im Jahr
wird in Deutschland die
Diagnose Magenkrebs gestellt.



Je nachdem, von welchen Geweben die Tumorbildung ausgeht und wo sie liegen, unterscheidet man verschiedene Formen von Tumoren. Die mit etwa 95 Prozent häufigsten Magenkarzinome, die sogenannten Adenokarzinome, gehen vom Drüsengewebe der Magenwand aus.

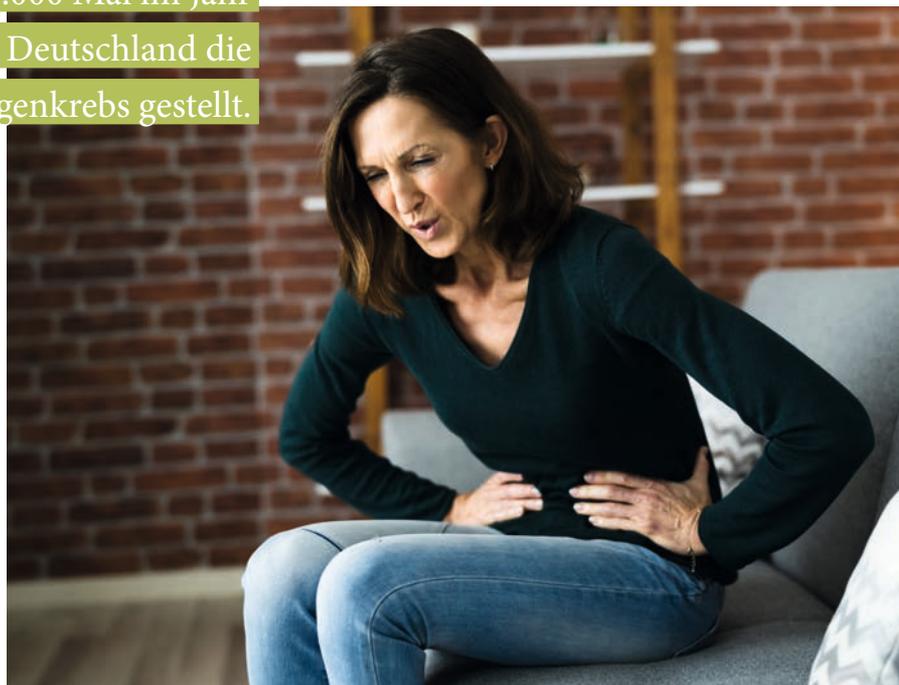
Aber auch Lymphknoten, Muskelzellen oder hormonproduzierende Zellen des Magens können Tumoren bilden – sogenannte MALT-Lymphome, gastrointestinale Stromatumoren (GIST) oder neuroendokrine Tumoren (NET).

Familiäre Vorbelastung ist Risikofaktor

Mehrere Faktoren stehen im dringenden Verdacht, die Entstehung von Magenkrebs zu fördern. Ernährung und Lebensweise, Alkohol- und Nikotinkonsum, vorangegangene Magenoperationen, aber auch Bakterien und Viren können die Magenschleimhaut schädigen und zu Entzündungen und Tumorbildungen führen. Ein höheres Risiko für Magenkarzinome kann auch vererbt werden. Eltern, Kinder und Geschwister von Magenkrebspatienten tragen laut Studien ein zwei- bis dreifach höheres Erkrankungsrisiko als der Bevölkerungsdurchschnitt. In Horst B.s Familie gibt es zwar keine bekannten Fälle – aber einige der Risikofaktoren erkennt er bei sich wieder. So steht zum Beispiel der häufige Verzehr von Grillfleisch oder stark gesalzene Speisen auf der Liste der Verdächtigen, ebenso wie Rauchen und regelmäßiger Alkoholkonsum. Eine Untersuchung zeigt, dass außerdem eine große Anzahl eines bestimmten Mikroorganismus in Herrn B. Magensaft vorkommt: das Bakterium *Helicobacter-pylori*. Diese Mikrobe ist mit hoher Wahrscheinlichkeit oft an der Entstehung von Magenkrebs beteiligt. Insgesamt ist jedoch noch nicht abschließend geklärt, welche Umstände Magenkrebs auslösen. Die Forschung geht von einem multifaktoriellen Geschehen aus, bei dem viele Einflüsse nebeneinander das Risiko der Krebsentstehung erhöhen.

Symptome als Frühwarnsystem

Es wäre sicher übertrieben, hinter jeder Appetitlosigkeit und jedem Magendrücken



ein Karzinom zu vermuten. Nichtsdestotrotz gibt es einige wichtige Alarmzeichen:

Ein anhaltend empfindlicher Magen – vor allem plötzlich auftretende Unverträglichkeiten gegen bestimmte Speisen oder häufige Magenschmerzen – kann auf ein Entzündungsgeschehen zum Beispiel durch *Helicobacter pylori* hinweisen. Hält ein solches Symptom länger an, ist eine ärztliche Abklärung unumgänglich. Gesellen sich andere Symptome hinzu wie

- Appetitlosigkeit,
- Schmerzen im Oberbauch,
- plötzliche Unverträglichkeit zum Beispiel von Fleisch,
- schneller und unerklärlicher Gewichtsverlust,
- Fieber,
- Abgeschlagenheit und Müdigkeit,
- häufige Übelkeit, Sodbrennen, Völlegefühl,
- blutiges Erbrechen oder Teerstuhl,
- Wasseransammlungen im Bauch,

ist eine schnelle Untersuchung nötig, um den Verdacht einer Krebserkrankung entweder auszuräumen oder zu bestätigen – und gegebenenfalls sofort erste Therapiemaßnahmen einzuleiten. Je eher Magenkrebs erkannt wird, desto besser lässt er sich behandeln. Die Früherkennung ist daher eine wichtige Voraussetzung, um Magenkrebs erfolgreich zu therapieren.

Magenspiegelung gibt Klarheit

Die Diagnostik beginnt mit einer Befragung und einer körperlichen Untersuchung. Dabei werden zum Beispiel die Lymphknoten und der Bauch abgetastet, um Veränderungen zu finden. Wenn die Vorgeschichte, der Untersuchungsbefund und die Symptome den Verdacht auf ein mögliches Krebsgeschehen wecken, kann der Magen-Darm-Spezialist auf verschiedenen Wegen herausfinden, was im Magen vor sich geht. Der direkteste und einfachste Weg ist eine Magenspiegelung (Gastroskopie) mit Gewebeentnahme (Biopsie). Die Gewebeprobe wird unter dem Mikroskop untersucht, um herauszufinden, ob Krebszellen oder Vorstufen von Krebszellen zu finden sind. Die Untersuchung der Gewebeprobe gibt auch Aufschluss, ob zum Beispiel eine *Helicobacter-pylori* – Infektion besteht. Darüber hinaus können auch Verfahren wie Ultraschall, Bluttests, Röntgenuntersuchungen, Computertomografien (CT) und Knochenszintigrafien eingesetzt werden, um ein vollständiges Bild zu liefern.

Therapie setzt auf mehrere Säulen

Die wichtigsten Behandlungsansätze bei einem Magenkarzinom sind auch heute noch die Chirurgie mit möglicherweise Chemotherapie sowie Strahlentherapie. Eine mögliche Heilung ist nur durch eine Operation zu erreichen. Alle drei Verfahren haben sich in den letzten beiden Jahrzehnten verän-

dert, vor allem was die Lebensqualität der Patienten während der Behandlung und die Kombination verschiedener Ansätze in einem flexiblen Therapiemanagement betrifft. Auch der verstärkte Einsatz der Immuntherapie lässt auf eine wirksamere Behandlung hoffen. Bei diesem Verfahren, das in Kombination mit den anderen Verfahren eingesetzt wird, sollen die Immunzellen des Körpers aktiviert werden, um Krebszellen vermehrt anzugreifen.

SIE MÖCHTEN MAGENKREBS VORBEUGEN?

Dann tun Sie Ihrer Körpermitte etwas Gutes und befolgen Sie die folgenden Tipps:

1. Reduzieren Sie den Genuss von stark gesalzenen und gewürzten, gepökelten oder geräucherten Speisen, rotem Fleisch und besonders Grillfleisch. Setzen Sie stattdessen verstärkt auf frisches Obst und Gemüse. 
2. Verzichten Sie möglichst vollständig auf Nikotin und minimieren Sie Alkoholkonsum. Kaffee bleibt erlaubt, da er nach derzeitigem Wissensstand das Krebsrisiko nicht erhöht.
3. Treiben Sie regelmäßig Sport – dies senkt das Risiko für Magenkrebs messbar (EPIC-Studie, 1992–2000). 
4. Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr, wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören (zum Beispiel wenn familiäre Häufungen vorliegen oder bei vorangegangener Magen-OP).
5. Essen Sie lieber 4–5-mal täglich kleine Portionen als 2–3-mal große – nehmen Sie sich dabei Zeit, genießen Sie das Essen und kauen Sie gründlich.
6. Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl: Nehmen Sie wahr, wenn Ihr Magen ungewöhnlich reagiert, und gehen Sie zum Arzt, wenn dies oft oder über einen längeren Zeitraum geschieht.
7. Lernen Sie ein Entspannungsverfahren! Stress führt häufig zu ungesundem Verhalten und kann durch bewährte Verfahren wie Yoga, Tai Chi, Autogenes Training oder Achtsamkeitstraining gut abgebaut werden. 

Gut leben mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)

TIPPS FÜR DEN ALLTAG AUF DER WEBSEITE VON HEXAL

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

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

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

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

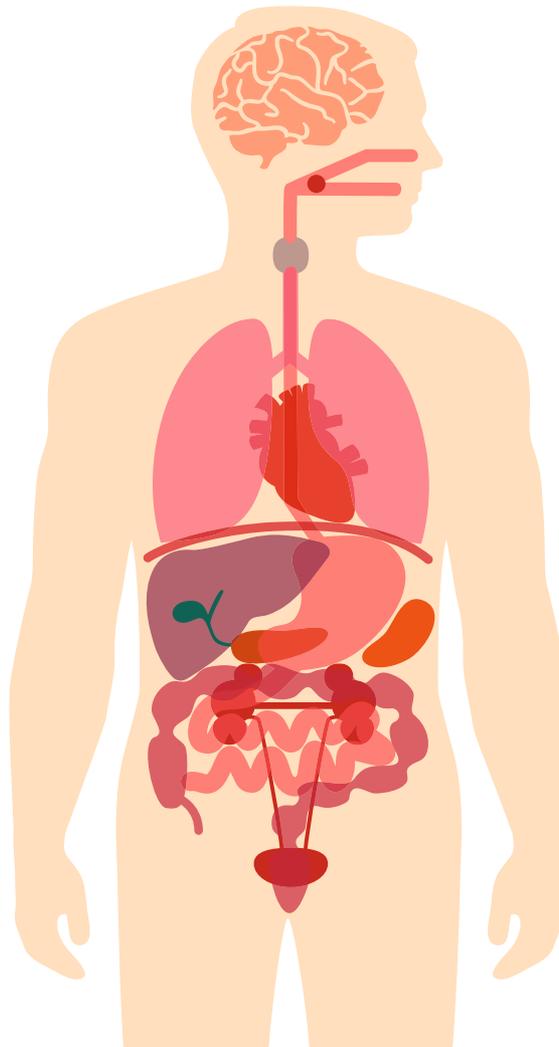
Weitere Tipps und Hintergrundinformationen – auch zu den Erkrankungen, Ursachen und Symptomen – finden Sie unter <https://www.hexal.de/patienten/ratgeber/chronisch-entzuendliche-erkrankungen>



Beeindruckende Reise

Der Weg der Verdauung

Brot, Pizza, Nudeln oder Fleisch – täglich nehmen wir die unterschiedlichsten Lebensmittel zu uns. Doch was geschieht eigentlich mit der Nahrung, die wir essen – und wie arbeiten unsere Verdauungsorgane dabei zusammen? *Bauchmoment* klärt auf.



Schlucken durch wurmartige Bewegungen, die sogenannte Peristaltik, zum Magen weiter. Das Essen rutscht also nicht einfach mit der Schwerkraft hinunter, sonst könnten wir nicht im Liegen essen oder trinken. Der Magen selbst ist ein etwa 20 Zentimeter langer, mit einer schützenden Schleimhaut ausgekleideter Hohlmuskel mit jeweils einem ringförmigen Schließmuskel (Sphinkter) am oberen und unteren Ende. In ihm verweilt die Nahrung zwischen 30 Minuten und mehreren Stunden – je nachdem, was wir gegessen haben. Durch den Magensaft, der Salzsäure und verschiedene Verdauungsenzyme enthält, werden die Nahrungsbestandteile chemisch weiter aufgespalten. Portionweise wird der vorverdaute Speisebrei nun an den Zwölffingerdarm weitergereicht, wo er kräftig mit Bauchspeichel und Galle (aus Bauchspeicheldrüse und Leber) durchmischt wird. Er enthält jetzt Stoffe, die Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate chemisch zerkleinern – ein Vorgang, der bei der weiteren Passage durch den Darm andauert.

Danach befördert die Peristaltik des Zwölffingerdarms den mittlerweile recht flüssigen Speisebrei in den nächsten Abschnitt des Dünndarms, das Jejunum (Leerdarm). In diesem etwa zwei Meter langen Darmabschnitt beginnt die Aufnahme (Resorption) von Wasser und Nährstoffen. Sie setzt sich in den anschließenden Abschnitten, dem Krummdarm (Ileum) und dem Dickdarm, fort. Im letzten Schritt werden die unverwertbaren Reste – ein Gemisch aus Wasser, Bakterien, Darmzellen und Nahrungsresten – als Kot (Fäzes) in den Enddarm verschoben. Die Dehnung der Darmwand, die dabei geschieht, empfinden wir dann als Stuhldrang.

Unsere Verdauung ist wie ein Konzert mit vielen Mitspielern, bei dem es auf jede Stimme ankommt. Wie ein langer, vielfach gewundener Muskelschlauch zieht sich unser Verdauungssystem durch den ganzen Körper. Die daran angeschlossenen Organe zerkleinern die Nahrung mechanisch und chemisch, sodass die für uns wichtigen Bausteine – Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, aber auch Mineralien, Vitamine und Spurenelemente – vom Darm aufgenommen werden können.

Die Reise beginnt im Mund, wo die Zähne die Nahrung mechanisch zerkleinern. Speichel-

drüsen produzieren Speichel, der dafür sorgt, dass die zerkaute Nahrung problemlos durch die Speiseröhre gleitet. Er enthält Enzyme, die die Nahrung auf die weitere Verarbeitung vorbereiten – zum Beispiel Ptyalin (Alpha-Amylase), das Kohlenhydrate wie Stärke chemisch zerkleinert. Auch die Mundflora, Millionen winziger Mikroben, die im Mund leben, hilft bei der Zersetzung der Nahrungsbestandteile.

Anschließend kommt die Speiseröhre zum Zug. Der etwa 20 bis 25 Zentimeter lange Muskelschlauch beginnt unterhalb des Kehlkopfes und leitet den Speisebrei nach dem

SCHON GEWUSST?

Erstaunliche Fakten über die Körpermitte,
die garantiert überraschen



Kopf im Bauch

100 bis 150 Millionen Nervenzellen bilden das sogenannte Enterische Nervensystem (ENS) des Verdauungssystems. Es reguliert die Verdauungstätigkeit und ist strukturell ähnlich aufgebaut wie das Gehirn. Denken tun wir freilich nicht damit.



Bedeutender Magen

Magenähnliche Organe gibt es schon bei sehr einfachen Organismen seit mehr als sechshundert Millionen Jahren. Damit ist der Magen entwicklungsgeschichtlich bedeutend älter als das Herz oder die Lunge.



Ausdauernde Muskelkraft

Nicht nur der Nahrungstransport wird durch die Organmuskulatur der Darmwand bewerkstelligt. Auch viele Verdauungssekrete (Bauchspeichel, Galle) werden durch Muskelkontraktionen der Sekretdrüsen ausgeschüttet.



Echtes Raumwunder

Technisch gesehen kann der Dünndarm bis zu 20 Liter Wasser am Tag aufnehmen – weit mehr, als wir trinken oder mit der Nahrung aufnehmen.



Starke Abwehr

Das darmeigene Immunsystem (GALT) ist das größte Teilsystem unserer Immunabwehr. Darmgesundheit ist damit auch Infektionsschutz.



Fettstuhl

Symptome, Diagnose, Behandlung



Beim sogenannten Fettstuhl handelt es sich um eine krankhafte Erhöhung des Fettanteils im ausgeschiedenen Stuhl. Diese auch als Steatorrhoe oder Pankreasstuhl bekannte Erscheinung geht in der Regel auf eine Fettverdauungsstörung zurück. Die von Medizinern auch als Malassimilation bezeichnete Störung kann eine Vielzahl an Ursachen haben. Sie lassen sich jedoch häufig zuverlässig den beiden Formen des Fettstuhls zuordnen.

Die Maldigestion geht etwa auf eine gestörte Verdauung zurück. Hintergrund sind Lipasen, also wichtige Enzyme, die für die Verdauung von Fetten unbedingt benötigt werden. Fettstuhl muss allerdings nicht unmittelbar auf eine gestörte Verdauung zurückgehen. Bei der Malsorption können die Fette aus der Nahrung lediglich schlecht oder sogar gar nicht aufgenommen werden. Damit landen sie zu einem signifikanten Teil im Stuhl.

Fettfilm in der Toilette kann Hinweis sein

Von einem Fettstuhl sprechen Mediziner, wenn Sie nicht mehr als 150 Gramm Fett über die Nahrung aufgenommen haben und davon mindestens sieben Gramm im Stuhl landen.¹ Da Sie den Fettgehalt Ihrer Ausscheidungen schwerlich genau bestimmen können, sind für das Erkennen der Problematik andere Anzeichen entscheidend.

Bildet sich im Wasser der Toilette etwa ein Fettfilm oder bleibt der Stuhl oft in der Toilettenschüssel kleben, sind dies bereits starke Anzeichen. Gleichzeitig präsentieren sich die Ausscheidungen im Fall eines Teerstuhls optisch klebrig, glänzend und bisweilen lehm-

artig. Hinzu kommen weitere Symptome der Verdauungsbeschwerden, die die Wahrscheinlichkeit für eine Steatorrhoe erhöhen. Hierzu zählen u.a. Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall oder ein anhaltendes Völlegefühl.

Heilende Medikamente = Ursache?

Um den Fettstuhl überhaupt erst behandeln zu können, muss die Ursache klar sein. Immerhin ist eine Behandlung, die auf fehlende Enzyme abzielt, bei einer Fettaufnahmestörung nicht zielführend. Mittlerweile ist eine große Bandbreite an Ursachen für den Fettstuhl bekannt. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig die Auslöser sind. Einer der häufigsten Auslöser für den Fettstuhl ist u.a. die Einnahme von Medikamenten. Sie kann in einigen Fällen zum Fettstuhl führen. Das trifft sowohl auf diverse Präparate zur Gewichtsreduktion als auch auf einige Antibiotika zu.

Den Beinamen Pankreasstuhl trägt die Verdauungsstörung nicht umsonst. Denn viele Ursachen gehen auf die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) zurück. Typisch ist etwa eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse. Dadurch kann das Organ kaum noch Verdauungsenzyme für Fette produzieren, wodurch Nahrungsfette meist direkt und unverdaut ausgeschieden werden. Möglich sind auch eine Bauchspeicheldrüsenschwäche (exokrine Pankreasinsuffizienz) oder Bauchspeicheldrüsenkrebs. Hinzu kommen weitere mögliche Fettstuhlursachen wie u.a.:

- bakterielle Übersiedlungen in den Dünndarm
- chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn
- Gallensteine
- entzündete Gallenwege (Cholangitis)
- Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)

Hinweis: Die Glutenunverträglichkeit gehört zu den häufigsten Auslösern für den Fettstuhl. Wer eine solche Unverträglichkeit hat und trotzdem glutenhaltige Lebensmittel verzehrt, muss damit rechnen, dass sich im Darm Entzündungen bilden. Diese schädigen die Darmoberfläche und sorgen dafür, dass der Körper Fette nicht mehr vernünftig aufnehmen kann.

Nahrungsmittel, Stress und Erkrankungen schlagen nicht nur auf den Magen, sondern auch auf den Darm. Das Ergebnis kann lehmartiger, glänzender und bisweilen scharf riechender Stuhl sein. Ihnen kommt das vertraut vor? Dann handelt es sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um den sogenannten Fettstuhl. Wir verraten Ihnen, wo die Ursachen liegen, wann Sie zum Arzt sollten und was Sie dagegen unternehmen können.





Beschwerden über mehrere Tage?

Auf zum Arzt!

Manchmal herrscht der sprichwörtliche Alarm im Darm. Zeitweise auch kein großes Problem. Allerdings sollten Sie Verdauungsprobleme und Auffälligkeiten bei Ausscheidungen immer genau beobachten. Bei einmaligen Beobachtungen oder Auffälligkeiten, die innerhalb von ein bis zwei Tagen wieder verschwunden sind, ist meist kein Grund zur Sorge angebracht. Hintergrund können eine kurzzeitige Störung oder der Einfluss von Nahrungsmitteln oder etwa Alkohol sein.

Halten Symptome wie die klebrige Konsistenz und der scharfe Geruch über mehrere Tage oder sogar Wochen hin an, ist der Hausarzt der beste Anlaufpunkt. Dieser überweist Sie nach einer Untersuchung im Zweifelsfall an einen Spezialisten. Ebenfalls sofort untersucht werden muss die Auffälligkeit, wenn sich Schmerzen, Verstopfungen, Durchfall oder starke Gewichtsveränderungen hinzugesellen.

Ursache bestimmt Behandlungsansatz

Die Behandlung des Fettstuhls hängt entscheidend von der Ursache ab. Erst nach der eindeutigen Diagnose ist das Einleiten einer zielführenden Therapie möglich. Besonders unkompliziert ist der Fettstuhl infolge einer Glutenunverträglichkeit zu behandeln. Der Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel in der Ernährung ist hier der Schlüssel.

Steckt eine organische Ursache hinter dem Fettstuhl, ist die Ursache auch dort zu behandeln. Machen Gallensteine der Fettverdauung zu schaffen, sollten diese unbedingt durch einen Experten entfernt werden. Häufig ist auch ein weniger belastendes Zertrümmern möglich.

Auch auslösende Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse müssen zwingend behandelt werden, damit sich die Verdauung wieder normalisiert. In weniger schwerwiegenden Fällen verschwindet die Erkrankung bereits durch eine medikamentöse Behandlung. Bei einer schweren Entzündung oder einem Tumor ist eine operative Entfernung von Organen nötig, damit die Verdauung wieder ins Lot kommt. Wichtig: Eine magen- und darmschonende Diät unterstützt die Behandlung in der akuten Phase ebenfalls.



Von einem Fettstuhl sprechen Mediziner, wenn Sie nicht mehr als 150 Gramm Fett über die Nahrung aufgenommen haben und davon mindestens sieben Gramm im Stuhl landen.

Symptome durch Ernährung lindern

Wer an Fettstuhl leidet, kann Fette nicht mehr richtig verdauen. Idealerweise greifen Sie bei der Ernährung daher auf hochwertige gesunde Fette zurück. Parallel sollten Sie dringend auf industriell gehärtete Fette (Transfette) verzichten. Diese befinden sich vor allem in Fast Food und Fertigprodukten. Diese Fette sind besonders schwer zu verdauen und werden daher beinahe unverdaut ausgeschieden. Achten Sie auf einen hohen Anteil einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren in Ihrer Ernährung.

Besonders wertvoll sind Omega-3 und Omega-6-reiche Lebensmittel wie fetter Seefisch, Eier, Nüsse, Samen und diverse Pflanzenöle. Vermeiden Sie bei einem vorliegenden Fettstuhl außerdem Nahrungsmittel, die den Darm zusätzlich belasten. Dazu gehören beispielsweise gepökelte Fleischwaren, fetter Käse, Fischkonserven, grobes Vollkornbrot und Frittiertes. Deutlich besser verträglich sind Lebensmittel wie z.B. junges Gemüse, Kartoffeln, Eier, Geflügel, Fisch, Zwieback, Vollkornknäckebrötchen und Haferflocken.

¹Koppen, Hartmut (Hrsg): Gastroenterologie für die Praxis. Stuttgart [u.a.] : Thieme. 2010. S. 153



LE 'S TALK ABOUT SEX!

Janssen
CED Partner

Zweisamkeit und Sexualität mit CED als Tabuthema? – Nicht mit mir!

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa können einen großen Einfluss auf viele Lebensbereiche nehmen und den Alltag ganz schön durcheinanderwirbeln. Typische Symptome, mit denen Betroffene kämpfen, sind Durchfall, Schmerzen und Krämpfe, die zu einem hohen Stresslevel führen können und oft mit Scham behaftet sind. Häufig kämpft man zusätzlich mit tief verwurzelten Ängsten vor dem nächsten Schub, vor einer peinlichen Situation – davor, die Kontrolle zu verlieren.

Aber auch Themen wie Liebesbeziehungen und Sexualität stehen ganz oben auf der Liste der Tabuthemen. Da kommen viele individuelle Fragen auf – „Erzähle ich von meiner Erkrankung beim ersten Date?“, „Kann ich dann noch Sex haben? Und wie klappt das?“ oder „Kann ich denn mit einer CED schwanger werden?“ Es ist nicht immer einfach, über die eigene Sexualität in Verbindung mit der CED zu sprechen, und meist braucht man erst mal eine Aufwärmphase.

Die guten Nachrichten vorab: Auch mit einer CED kann man ein erfülltes Sexualleben führen. Vielleicht weiß man zunächst nicht, wie man das Thema ansprechen soll, und verliert sich in Scham und Unsicherheiten. Aber ein offenes Gespräch mit dem/der Partner:in oder Freund:innen kann oft Wunder bewirken und Sorgen nehmen. Und auch mit einer CED kann man schwanger werden. Dafür benötigt es meistens nur ein bisschen mehr Planung. Helfen können dabei Gespräche mit den behandelnden Gastroenterologen und Gynäkologen.

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. Das Angebot umfasst die Webseite www.meineCED.de, die Podcast-Reihe „Klartext“ auf dem Spotify-Kanal sowie den Facebook und Instagram Kanal [CED_life](#).

Janssen-Cilag GmbH
EM-108213



Vertrauensvolle Gespräche zu intimen Fragen

Oft trauen sich Betroffene aber zunächst nicht, mit Personen aus dem privaten Umfeld über dieses intime Thema zu sprechen. Da kann es hilfreich sein, wenn Außenstehende neutral zur Seite stehen. Die CED-Beratung von Janssen bietet CED-Betroffenen ein offenes Ohr. In einem vertrauensvollen Umfeld stehen geschulte Ansprechpartner:innen bei persönlichen Anliegen per Telefon oder Videoanruf zur Seite und beantworten erste und auch ganz intime Fragen.

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)
3. Individuelles Gespräch führen



Leben mit CED

Apps und Portale für mehr Lebensqualität



Jetzt geht es ja wieder:m it dem Partner ein Konzert der Lieblingsband besuchen, Zeit mit Freunden in der Bar verbringen oder mit der besten Freundin ins Kino gehen. Was sich für viele Menschen nach Spaß anhört, kann für Betroffene von chronisch-entzündlichen Darm-erkrankungen (E D) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa wahren Stress bedeuten. Denn was, wenn der Darm nicht mitspielt oder keine Toilette in der Nähe ist?

Natürlich gibt es kein Patentrezept, wie die Herausforderung CED im Alltag und in der Freizeit gemeistert werden kann, doch Mediziner und Experten sind sich einig, dass ein lebenswertes Leben und Unternehmungen auch mit der Diagnose CED möglich sind.

Die gute Nachricht: Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Portalen, Hilfestellungen und Apps, die von CED Betroffenen helfen können, ihren Alltag gut zu meistern.

CED-Portale: Tiefgehende Informationen und Hilfestellungen

Meine CED

Das Portal Meine CED motiviert mit viel Engagement zu einem extrovertierten Umgang mit der Krankheit. Mit großem Einfühlungsvermögen werden Schubbeschwerden und die mit ihnen einhergehenden Stimmungsschwankungen als Herausforderungen betrachtet, die individuell bewältigt werden können. Im Text-, Video- und Podcastformat findet man hier umfangreiche Informationen über und Tipps für den Umgang mit der Krankheit.



CED FORUM

die App für Betroffene von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Jetzt neu im CED Forum:

- Eine **Rezepte-Funktion**, die ganz auf dich abgestimmt ist!
- Mit dem neuen **CED-News-Bereich** immer informiert bleiben.

Weitere Infos: www.ced-trotzdem-ich.de
Download hier:





Sehr hilfreich für Betroffene ist die angebotene kostenfreie CED-Beratung. Telefonisch oder per Video-Call erhalten



CEDler hier individuelle Unterstützung zu den Bereichen Ernährung, mentale Gesundheit sowie Sexualität und Familienplanung. Pro Themenbereich kann diese bis zu sechs Mal in Anspruch genommen werden. Mehr Infos unter <https://www.meineCED.de>

Leben mit CED

Ein Allround-Portal für alle Lebenslagen. Die übersichtliche Website hilft bei der Suche nach kompetenten Ansprechpartnern, stellt Blogs, Vereine, Initiativen vor, deren Community Sie sich anschließen können, empfiehlt Bücher und Podcasts und weist auf Veranstaltungen hin. Praktisch: ausgewählte Rezepte und eine Liste der Apps, die sich lohnen können. Mehr Infos unter <https://www.leben-mit-ced.de>

Hilfe für mich

Auf umfangreiche Informationen und sehr konkrete Hilfestellungen, u.a. für Betroffene von Colitis ulcerosa, ist das Portal „Hilfe für mich“ ausgelegt. Es beantwortet alle erdenklichen Fragen von „Wer unterstützt mich?“ über „Welcher Weg liegt vor mir?“ bis hin zu „Was kann ich gegen gut gemeinte, aber nervende Ratschläge tun?“. Neben dem tiefgehenden, umfassenden Ratgeberteil bietet das Portal einen Patientenpfad, gibt einen Überblick über passende Anlaufstellen und listet Experten auf. Weiterhin finden hier auch Angehörige von CEDlern Hilfe. Mehr Infos unter <https://www.hilfueermich.de/>

Ratgeber zu chronisch-entzündlichen Erkrankungen

Dieser Patientenratgeber informiert ausführlich zu chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie zu deren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Weiterhin finden Betroffene und deren Angehörige auf der Website eine Vielzahl an Tipps für das Leben mit einer CED. Dabei wird auch auf konkrete Bereiche wie Partnerschaft, Schwangerschaft, Ernährung und das Berufsleben eingegangen. Mehr Infos unter <https://www.hexal.de/patienten/ratgeber/chronisch-entzuendliche-erkrankungen>

CED-Apps: kleine, digitale Helfer, die den Alltag angenehmer machen

Ohne Smartphone bewegt sich so gut wie niemand mehr außerhalb der eigenen vier Wände. Es ist also für CEDler durchaus sinnvoll, den ständigen Begleiter mit einer oder auch mehreren Apps zu füttern, die speziell für den Alltag mit CED konzipiert wurden. Soweit nicht ausdrücklich anders angegeben, gibt es die Apps kostenfrei sowohl in Apples App-Store auch als bei Google Play.



CED Forum

Die CED Forum App ist ein interaktiver Alltags Helfer für von CED Betroffene. Die App bietet eine Vielzahl an sehr nützlichen und praktischen Funktionen, die den Alltag mit CED erleichtern können, wie Features für die Verwaltung von Arztterminen, die Einnahme von Medikamenten, einen Toilettenfinder, eine Ernährungsampel, Rezepte und vieles mehr. Außerdem kann die App als soziale Plattform genutzt werden, auf der ein Austausch mit anderen Betroffenen möglich ist.

ColitisWatch – CED Tracker

Der CED Tracker ist besonders für einen längerfristigen Überblick über den chronischen Krankheitsverlauf geeignet. Durch das tägliche Eintragen des Empfindens können Betroffene Veränderungen im Laufe der

Zeit betrachten und erkennen, ob Besserungen oder Verschlechterungen eintreten. Außerdem bietet die App eine Übersicht darüber, was man isst und wie man es verträgt. Weiterhin Teil der App: eine Termin- sowie Medikamentenerinnerung und Hilfe bei der Suche nach der nächsten Toilette. Den CED Tracker gibt es zurzeit nur im Apple App Store und er kann daher nur auf iPhone und iPad genutzt werden.

5 Minuten Entspannung

Stress nimmt direkten Einfluss auf den ohnehin geplagten Darm. Entspannungstechniken können gezielt zur Stressbewältigung eingesetzt werden. Diese App bietet eine kurzweilige, geführte Meditation mit sanfter Klanguntermalung. Die Meditation dauert nur die angegebenen fünf Minuten und eignet sich perfekt, um Entspannung in den Alltag einzubauen. Erhältlich im Apple App Store.

Hydro – Wasser trinken

Flüssigkeit ist lebensnotwendig – doch gerade bei CEDlern kann der Flüssigkeitsbedarf noch erhöht sein. Diese App unterstützt beim Erreichen des persönlichen Trinkziels. Ein integrierter Rechner ermittelt den individuellen Flüssigkeitsbedarf und schlägt entsprechende Trinkmengen vor. Alternativ kann die Flüssigkeitsmenge auch manuell eingegeben werden. Die Erinnerungsfunktion sorgt anschließend für eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung.



Das Klo als Sehenswürdigkeit

6 sanitäre Highlights

Toiletten machen glücklich. Jeder Mensch, der drei Stunden durch eine fremde Stadt geirrt ist und endlich ein sauberes stilles Örtchen gefunden hat, weiß: Die Toilette ist der schönste Ort der Welt. Sie ist erlösend, ein sicherer Rückzugsort vor der zudringlichen Welt. Kein Wunder, dass sich ganze Reiseführer allein dem Thema „Toilette“ widmen. Denn es gilt: andere Länder, andere Toiletten. Wer sich auf eine Entdeckungsreise an die stillen Orte dieser Erde begibt, erlebt manche Zumutung, etliche Überraschungen und manchmal eine Offenbarung. Oder er kringelt sich einfach nur vor Lachen. Denn die Toilette ist auch ein Ort der Kreativität und des Witzes. Dieser kurze Reiseführer stellt sechs sehenswürdige Exemplare vor.

Horn und Hörnchen

Das Wirtshaus Goldener Sternen ist ein Freiburger Traditionslokal mit badischer Kost, solider Weinkarte und Biergarten. Wenn männliche Gäste, die das Lokal vorher nicht kannten, von der Toilette kommen, grinsen sie häufig. Denn der Wirt des Goldenen Sternen hat sich für seine Urinal-Abteilung etwas Besonderes einfallen lassen: Drei goldene Tenorhörner sind aufrecht an der Wand fixiert und an die Wasserleitung angeschlossen. Die Schalllöcher stehen zur Flüssigkeitsaufnahme bereit. Begleitet wird das Ganze von Hörnerklängen. Das ist schon ziemlich witzig, es soll aber Musikliebhaber geben, die sich beim Wirt über die Blasphemie beschwert haben.

Wer im Glashaus sitzt ...

Londoner Touristen, die sich über die Lage der öffentlichen Toiletten orientieren wollen, können eine Klotour buchen. So etwas gibt es tatsächlich, organisiert und mit viel Kulturgeschichte unterfüttert von Rachel Cole-Wilkin. Und irgendwann, unweit der Tate Gallery, stehen die Besucher dann vor einem rundum mit Spiegelglas verkleideten Quader – dem Mirror WC. Die Benutzung dieser Toilette erfordert ein wenig Mut.

Denn die Glaswände geben innen den unverstellten Blick auf die Straße und ihre Passanten frei: ein äußerst öffentlich wirkender stiller Ort. Aber keine Sorge – von außen sieht man wirklich nichts!

I'd like to be under the Sea

Japaner sind bekannt für ihre originellen Designentwürfe. Auch für Toiletten schaffen sie außergewöhnliche Welten. Zum Beispiel im The Mumin Papa, einem Café in Akashi. Hinter den Wänden dieses stillen Orts erstreckt sich eine Unterwasserwelt voller Felsen, Algen und exotischer Fische. Die erstaunten Besucher erleichtern sich quasi auf dem Meeresgrund. Wer hier wieder auftaucht, ist glücklich.

Fast wie Bungee-Jumping

Tromp l'œil heißt die Kunst, Wände mit perfekt realistischen 3-D-Bildern zu bemalen. Im japanischen Skikurort Madarao Kogen können sich Gäste des gleichnamigen Hotels von der Kraft solcher Illusionsmalerei überzeugen. Nämlich auf der Toilette. Wer sich hier niederlässt, wird zum Skispringer. Die Füße stehen auf gemalten Skiern und die Toilettenschüssel ist kurz vor der Kante einer supersteilen gemalten Skisprungschanze platziert.



Wer zu weit vorrückt, saust herab ... Ein schwindelerregendes Geschäft.

Kunst kann erleichtern

Der Künstler Friedensreich Hundertwasser hat seine bunten, nicht rechtwinkligen Welten auf der Leinwand begonnen und im Laufe seines Schaffens auf die Architektur übertragen. Sein letztes Bauwerk – manche sagen: die Krönung des Ganzen – ist eine Toilette. Sie steht in Hundertwassers neuseeländischem Wohnort Kawakawa und ist unangefochten das meistfotografierte Klohäuschen des Inselstaates. Der Künstler hat es um einen Baum herum gebaut und ganz im Hundertwasser-Stil mit farbigen Tonstelen und Mosaiken geschmückt. Dieser Ort ist Bedürfnisanstalt und begehrtes Kunstwerk in einem.

Klo klauen lohnt sich

Apropos Kunstwerk. Hier kommt eine Toilette, die es vermutlich nicht mehr gibt. Sie trägt sogar einen Namen, nämlich America. Gebaut wurde sie aus 18-karätigem Gold von dem Künstler Maurizio Cattelan. Ein voll funktionsfähiges amerikanisches Tiefspül-WC, freigegeben für die Hintern der Besucher des Guggenheim-Museum wo es in einem schlichten Toilettenraum glänzte. Später zog die Toilette nach Blenheim Palace um, dem Geburtsschloss Churchills. Dort transportierte ein Trupp kleptomantischer Klempner das 2,5 Millionen Dollar (Materialwert) teure Stück eines Nachts mit dem Lastwagen ab. Es ist davon auszugehen, dass die Diebe es nicht in ihrem Einfamilienhaus installiert, sondern eingeschmolzen haben. Toiletten sind eben ein Ort der Transformation.



Reizmagen

Kein Befund und trotzdem krank

Brennt Ihnen etwas auf der Seele oder brennt es im Magen? Fast ein Viertel aller Deutschen hat Beschwerden mit dem Magen, für die es keine medizinische Erklärung zu geben scheint. Die Magenspiegelung bescheinigt, dass alles in Ordnung ist. Doch Magenschmerzen und Magenbrennen, Völlegefühl und Aufstoßen scheinen etwas ganz anderes zu sagen. Die Konsequenz: Der Patient ist in seinem Wohlfühl chronisch beeinträchtigt, was die Probleme im Oberbauch alles andere als besser macht. Hier könnte die Diagnose Reizmagen lauten. *Bauchmoment* hat für Sie zusammengefasst, was ein Reizmagen eigentlich ist und welche Möglichkeiten es gibt, um Sie und Ihren Magen wieder zu guten Freunden zu machen.

Ein Reizmagen sollte eigentlich besser als Reizmagensyndrom bezeichnet werden. Denn es handelt sich um eine ganze Palette von Störungen des Wohlbefindens, die ihre Quelle in der Magenregion haben. Magenschmerzen sind dabei ein Klassiker. Sie können bei leerem Magen, aber auch nach Mahlzeiten als krampfhaftes Zusammenziehen oder Völlegefühl auftreten. Auch der Reflux, das Zurückfließen von Magensaft in die Speiseröhre, gehört zu den Symptomen und ist die Ursache für lästiges Sodbrennen oder Aufstoßen. Nicht selten kann das den Schlaf beeinträchtigen.

Zudem können Übelkeit und Erbrechen den Reizmagen begleiten. Appetitlos? Auch das kann ein Reizmagen mit sich bringen. Was auffällt: Die Symptome des Reizmagens und die von Erkrankungen, etwa der Magenschleimhautentzündung, sind ähnlich. Eine genaue Diagnostik durch den Magen-Darm-Arzt ist also wichtig.

Ausführliche Untersuchungen führen zur Diagnose

Ein harmloses Magendrücken kann jeder einmal haben.





Wer dafür die Ursache kennt – etwa ein üppiges Mahl, ein anstrengendes Projekt am Arbeitsplatz oder den Streit mit der Freundin –, kann den Arztbesuch erst einmal vermeiden. Wenn es sich allerdings um ein dauerhaftes Problem handelt, Hausmittel keine Wirkung zeigen, keine Ursache für das Magenproblem ersichtlich ist oder die Beschwerden sich eher verschlechtern, ist der Besuch bei einem Gastroenterologen, dem Spezialisten für Magen-Darm-Erkrankungen, ratsam. Er wird genau zu den Symptomen befragen, Untersuchungen wie eine Sonografie (Ultraschall) und Labortests durchführen und gegebenenfalls ein Medikament verschreiben. Bessern sich die Symptome nicht, schafft die Magenspiegelung Klarheit, ob im Magen eine Entzündung oder eine andere Erkrankung vorhanden ist. Auch Tests auf Unverträglichkeiten, zum Beispiel Laktose, können durchgeführt werden. Wenn nichts Auffälliges festgestellt werden kann, ist die Diagnose meist der Reizmagen.

Auch der Darm kann gereizt sein

Nicht umsonst haben die beiden Syndrome einen ähnlichen Namen, denn beide Beschwerdebilder kennzeichnen Symptome, die das Wohlbefinden des Patienten negativ beeinflussen, aber mit keiner konkreten medizinischen Ursache verbunden sind. Der Name Magen-Darm-Trakt ist übrigens ein echtes Sinnbild: Häufig ist das Verdauungssystem flächendeckend gereizt, sodass die klassischen Reizmagensymptome um eine Darmproblematik, etwa Durchfall, Verstopfung oder Blähungen, ergänzt werden. Häufig wird dann zur Magen- auch die Darmspiegelung durchgeführt. Ist organisch alles in Ordnung, wird die Reizproblematik diagnostiziert. Ein Reizmagen oder Reizdarm ist also eigentlich häufig eine klassische Ausschlussdiagnose.

Fehlender Befund kann unter Druck setzen

Für viele Patienten verbessert die Diagnose Reizmagen das Wohlbefinden zunächst

nicht wirklich. Zwar ist es beruhigend, keine ernsthafte Erkrankung im Magenbereich zu haben. Aber die Beschwerden sind oft weiterhin konstant. Zudem kommt häufig der Hinweis von Familie oder Kollegen, dass man sich doch jetzt zusammenreißen könne, wenn es keine organische Diagnose gibt. Der Druck, der mit solchen Anforderungen aufgebaut wird, manifestiert sich – wie könnte es auch anders sein – wiederum im Magen. Hier empfiehlt es sich, als Betroffene oder Betroffener den Druck von außen nicht an sich heranzulassen. Auch der Reizmagen ist eine Erkrankung – sie ist nur eben unsichtbar, wie es auch eine Depression oder Migräne sind. Zudem werden für den Reizmagen von den Experten unterschiedliche Ursachen diskutiert. Ein Reizmagen ist also keineswegs Einbildung, sondern ein Erkrankungsbild, das ernst genommen werden sollte und für das es gute Behandlungsmöglichkeiten gibt. Viele davon sind in Eigenregie durchführbar.



REIZMAGEN LINDERN – SO GEHT'S!

Sie können einem Reizmagengeschlechte vorbeugen und Symptome oft auch gut durch einige Verhaltensweisen lindern. Diese Tipps bieten Ihnen wertvolle Unterstützung.

Tipp 1: Ängste verbannen

Bei chronischen Beschwerden haben viele Menschen Bedenken, eine bösartige Erkrankung zu haben. Diese Sorgen sind oft zusätzliche Belastung für den Magen, während die Ausschlussdiagnose beruhigende Sicherheit bieten kann.

Tipp 2: Kleine Mahlzeiten essen

Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag und essen Sie dann weniger. Der Magen wird weniger belastet. Das ist hilfreich, wenn Sie eine weniger dehnfähige Magenstruktur haben.

Tipp 3: Unbeschwert ins Bett gehen

Ideal ist es, wenn zwischen Abendessen und Schlafengehen in mindestens zwei Stunden sind. Das gilt übrigens nicht nur für Reizmagengeschlechte. Auch Menschen ohne Erkrankung schlafen mit vollem Magen weniger gut.

Tipp 4: Aktiv sein

Wenn der Magen-Darm-Trakt eher unbeweglich ist, ist körperliches Aktivsein eine wertvolle Unterstützung. Das Tennismatch mit Freunden, der Spaziergang um den See oder das Tanzen – üben Sie die Tätigkeit aus, die Ihnen am besten gefällt und Ihrem Magen guttut.



Tipp 5: Ernährungstagebuch führen

Oft kann mit dem Ernährungstagebuch geklärt werden, Sie etwas nicht vertragen und ein bestimmtes Lebensmittel zu Beschwerden führt. Deshalb kann es sich lohnen, täglich festzuhalten, was Sie zu sich genommen haben und welche Symptome im Anschluss auftreten.



Tipp 6: Viel trinken

Mit viel Flüssigkeit unterstützen Sie Ihre Verdauung optimal. Auch für das Herz-Kreislauf-System sind stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees perfekt.



Tipp 7: Auf Heilkräftiges aus der Natur setzen

In der Natur ist auch für den Magen ein Kraut gewachsen. Probieren Sie es einmal mit Pfefferminztee oder Kamille!

Tipp 8: Auszeiten nehmen

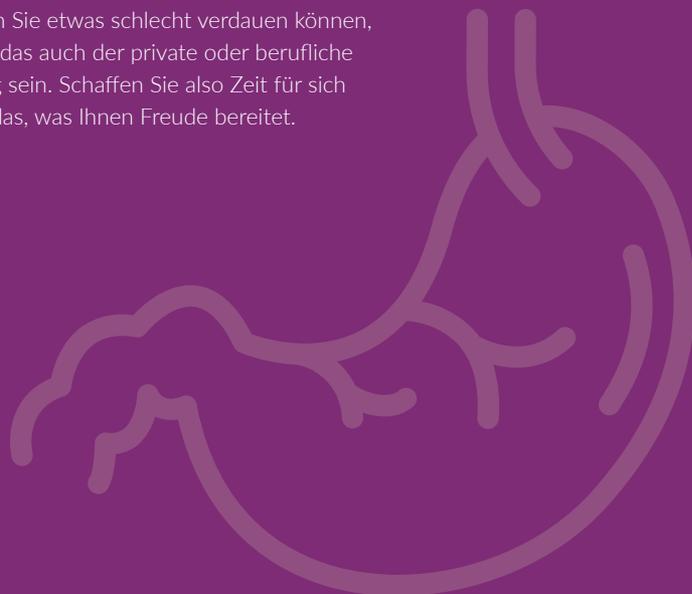
Wenn Sie etwas schlecht verdauen können, kann das auch der private oder berufliche Alltag sein. Schaffen Sie also Zeit für sich und das, was Ihnen Freude bereitet.

Tipp 9: Mit Wärme entkrampfen

Wenn ein Reizmagengeschlechte (das gilt auch für den Reizdarm) vorhanden ist, verkrampfen Sie sich sicherlich ab und zu. Wärme ist etwas, das Ihnen dann Unterstützung verschaffen kann. Ob warmer Tee, das Kirschkernkissen, die Badewanne oder das Sonnenbad – Sie haben die Wahl!

Tipp 10: Entspannung durch Yoga finden

Yoga ist als ganzheitliche Heilkunst oft auch beim Reizmagengeschlechte wertvoll und wirksam. Es wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele, die bei einem Reizmagengeschlechte oft alle beteiligt sind. Yoga ist eine bewährte Mischung aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung und Meditation. Nach einer gewissen Übungsphase kommt zur äußeren Haltung auch eine innere Haltung, die gesund für Reizmagengeschlechte ist. Oft ist es besser, einmal Nein zu sagen und nicht alles hinunterzuschlucken.





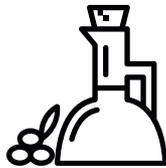
Jahrhundertealtes Wissen

Darmgesundheit mit Hausmitteln unterstützen

Unser Magen-Darm-Trakt leistet täglich schwere Arbeit. Dass auch er einmal krank macht, ist daher nicht verwunderlich. Magendrücken, Sodbrennen, Reizmagen, Durchfall, Verstopfung – die Liste möglicher Beschwerden und Erkrankungen ist lang. Neben individuell förderlichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten können auch alte Hausmittel erstaunliche Wirkungen in Hinblick auf unsere Magen-Darm-Gesundheit entfalten.

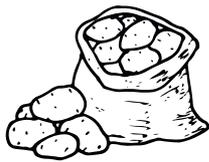
ALLROUNDTALENT OLIVENÖL

Um dieses Hausmittel wussten bereits Generationen von Großmüttern, denn Olivenöl kommt als solches schon seit der Antike zum Einsatz. Einen Esslöffel pur zu schlucken, hilft gegen Magendrücken, Bauchschmerzen und – regelmäßig auf nüchternen Magen vor dem Frühstück eingenommen – gegen Sodbrennen. Auch bei Verstopfungen leisten ein bis zwei Esslöffel Olivenöl in etwas warmem Wasser und morgens und abends eingenommen gute Dienste.



BERUHIGENDE KARTOFFEL

Kartoffeln sind nicht nur in Hinblick auf unsere Ernährung echte Wunderknollen. Ihr Saft hilft als Hausmittel gegen Magenbeschwerden wie Sodbrennen oder Schmerzen im Oberbauch. Ein Esslöffel davon vor jeder Mahlzeit, aus frisch geriebenen Kartoffeln gepresst oder aus dem Reformhaus, schützt die gereizte Magenschleimhaut.



QUELLENDE FLOHSAMEN

Das Hausmittel Flohsamen gehört zu den anerkannten pflanzlichen Heilmitteln und ist inzwischen sehr einfach, beispielsweise in Drogeriemärkten, zu bekommen. 1–2 Teelöffel Flohsamen mit etwas Wasser quellen lassen, einnehmen und anschließend ein bis zwei Gläser Wasser trinken (10–30 Gramm Tagesdosis). Einsatzgebiete des natürlichen Abführmittels sind Durchfall, Verstopfung, Reizdarmbeschwerden, Hämorrhoiden und Analfissuren.

HEILENDE ERDE

Ein weiteres wahres Multitalent der Hausmittel ist die Heilerde. Studien (Beispiel: Charité Berlin, 2018) konnten bereits deren Wirkung beispielsweise in Hinblick auf funktionelle Magen-Darm-Störungen belegen. In der jeweils empfohlenen Dosierung hilft Heilerde bei Sodbrennen, Reizdarm, Cholesterinbindung und einer natürlichen Entgiftung.



SCHÜTZENDES PEKTIN

Bei Pektin handelt es sich ernährungsphysiologisch gesehen um einen Ballaststoff, der sich wie ein schützender Film auf die Darmwand legt. Er ist beispielsweise in Äpfeln und Möhren enthalten. Frischer, mit Schale geriebener Apfel ist ein klassisches Hausmittel bei Durchfällen.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE KRÄUTER

Es lässt sich nicht über Hausmittel sprechen, ohne bestimmte Kräuter zu erwähnen. Entzündungshemmende Kamille, beruhigender Fenchel, antibakterielle und keimtötende Pfefferminze – sie alle entfalten einzeln oder in Kombination ihre Wirkung. Diese lässt sich beispielsweise bei Durchfall zunutze machen.

BERUHIGENDE NUSS

Eine kleine Menge entfaltet große Wirkung. Dies ist bei geriebener Muskatnuss nur allzu wahr. In Prisen eingenommen hilft das Gewürz als Hausmittel bei Blähungen und Durchfall, Magenschwäche und Magenkrämpfen sowie vielen weiteren Beschwerden.



VERDAUUNGSFÖRDERNDER KÜMME

Bereits seit Tausenden von Jahren weiß man um die verdauungsfördernde Wirkung von Kümmel. Besonders effektiv als

Hausmittel ist das aus den Kümmelfrüchten gewonnene Kümmelöl. Das ätherische Öl entspannt beispielsweise die Muskulatur des Verdauungstrakts, was dabei hilft, Blähungen und Völlegefühl zu lindern.

ANREGENDES KRAUT

Sauerkrautsaft wirkt anregend auf unsere Darmtätigkeit und unterstützt eine gesunde Darmflora. Als sanftes Abführmittel wirkt er zudem bei akuten und chronischen Verstopfungen. Für eine regelmäßige Einnahme als Hausmittel empfiehlt sich ein Glas pro Tag, beispielsweise nach dem Aufstehen.

INGWER

Die Wunderknolle unterstützt nicht nur die Zubereitung vieler Speisen, sie ist dank antibakterieller Wirkung ein natürliches Heil- und Hausmittel. Sie besitzt zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Magnesium oder Kalzium. Ingwer unterstützt eine gesunde Darmflora, hilft bei Magenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden wie Übelkeit und Erbrechen oder Sodbrennen.



Arthrose

Was nicht die Bewegung sondern die Schmerzen verursacht

Zwischen fünf und acht Millionen Frauen in Deutschland sind so betroffen, dass sie sich nicht bewegen können: Bevorzugt Hand-, Hüft- und Kniegelenke schmerzen und schwellen an, die Bewegungsfähigkeit kann eingeschränkt sein. Doch was verbirgt sich hinter dieser Erkrankung und welche Maßnahmen können helfen?



Das Zugreifen fällt schwer, die Knie sind geschwollen und die Hüfte wird immer steifer: Arthrose kann ausgesprochen schmerzhaft sein und die Lebensqualität von Millionen Menschen allein in Deutschland beeinträchtigen. Betroffen sind vor allem ältere Menschen.

Ab dem 60. Lebensjahr klagen rund 30 Prozent über durch Arthrose verursachte Beschwerden. Insbesondere Frauen bekommen Probleme in den Fingern und in den Knien – doch grundsätzlich können alle Gelenke in Mitleidenschaft gezogen werden. Was also ist die Ursache für diese Schmerzen?

ARTHROSE – DIE WELTWEITE NUMMER 1 UNTER DEN GELENKERKRANKUNGEN

Um es auf den Punkt zu bringen: Der Knorpel auf den Gelenkoberflächen, der wie eine Pufferschicht das Gelenk schützen soll, verschleißt sukzessive, bis er zerfasert

ist und die Knochen letztendlich aufeinanderreiben. Die Knorpelschicht fängt aber auch Stöße ab und verteilt diese gleichmäßig auf das Gelenk. Ist sie jedoch abgenutzt oder wird falsch belastet, dann nimmt sie Schaden und kann sogar komplett abgebaut werden. Die Arthrose gehört damit zu den degenerativen Erkrankungen der Gelenke, denn typisch ist der Knorpelverschleiß – und der kann grundsätzlich alle Gelenke betreffen. Diese werden steifer und bereiten oft genug enorme Schmerzen. Nehmen Betroffene dann eine Schonhaltung ein, wird der Knorpel noch schlechter durchblutet. Außerdem werden andere Gelenke stärker belastet – ein Teufelskreis beginnt.

EIN SCALEICHENDER PROZESS

Schmerzhafte und immer schwieriger werdende Bewegung der betroffenen Gelenke – am Anfang sind diese Symptome eventuell leichter oder gar nicht ausgeprägt. Wird das Gelenk stärker beansprucht, macht sich Belastungsschmerz bemerkbar. Bei betroffenen Fuß- oder Beingelenken führt dies zu Anzeichen nach einer längeren Ruhephase schwer, während erkrankte Kniegelenke sogar dann schmerzen können, wenn sie nach einer größeren Beanspruchung ausgeruht werden. Bei Fortschreiten der Gelenkerkrankung lösen schon leichtere Bewegungen Schmerzen aus – sie können sogar im Ruhezustand auftreten. Der Bewegungsradius wird immer kleiner, wenn die Gelenke anschwellen, die sich die erkrankten Bereiche inklusive der Innenhaut und der Kapsel in den Gelenken entzünden.

Da bei dieser Symptomatik grundsätzlich auch andere Gelenkerkrankungen in Frage kommen, muss der Arzt den Schmerzen in den Gelenken durch Abtasten und Funktionsprüfung auf den Grund gehen. Er bezieht dabei die umgebenden Muskeln



und Bänder mit in die Untersuchung ein. Ob und wie weit die Gelenke – und hier vor allem der Gelenkspalt und der Knorpel – bereits verändert sind, klärt der Experte mit Hilfe einer Röntgenuntersuchung oder einer Magnetresonanztomografie bzw. Computertomografie genau ab.

DIAGNOSE ARTHROSE – UND NUN?

De facto lassen sich weder die Schäden an der Knorpelschicht noch an den Knochen rückgängig machen – eine Behandlung kann lediglich die Beschwerden lindern und den Krankheitsfortschritt aufhalten. Die in der ersten Phase meist verordneten Schmerzmittel und physiotherapeutischen Maßnahmen reichen nicht immer aus, um schmerzfrei zu werden. Dann kann nur ein operativer Eingriff für den gewünschten Effekt sorgen, indem beispielsweise Fehlstellungen korrigiert werden oder ein künstliches Gelenk eingesetzt wird.

Doch auch die Betroffenen selbst sollten mitwirken, um ihre Arthrose in den Griff zu bekommen. Einerseits sollten sie sich ausreichend bewegen – und zwar schonend – andererseits sich ausgewogen ernähren. Übergewicht belastet die Gelenke noch zusätzlich; deswegen sollte es abgebaut werden. Bei diesen Bemühungen können physikalische Therapien, physiotherapeuti-

sche Behandlungen und entzündungs- und schmerzhemmende Medikamente ebenso effektiv unterstützen wie Einlagen oder Spezialschuhe zur Vermeidung falscher Belastungen sowie Schienen zur Stabilisierung der betroffenen Finger.

BEWEGUNGSTHERAPIE ALS PROBATE VORBEUGUNGSMAßNAHME

Es ist eine Frage der körperlichen Kondition, die über den Ausbruch dieser degenerativen Gelenkerkrankung entscheidet. Der Bewegungsapparat wird schon durch eine straffe Körperhaltung entlastet – Sport in Maßen ist die beste Prävention. Vor allem das Schwimmen empfiehlt sich, da die Gelenke geschont und die Muskeln gut trainiert werden, wenn das Wasser für Entlastung sorgt. Regelmäßig kurze Strecken mit dem Fahrrad zurücklegen, eine Runde schwimmen und dann einen Saunabesuch anschließen – so sieht ein Teil einer optimalen Strategie gegen Arthrose aus.

Der andere Teil bezieht sich auf die Ernährung, die am besten aus energiereicherer Mischkost bzw. Reduktionskost bestehen sollte. Wird das Körpergewicht auf diese Weise reduziert, werden vor allem die Hüft- und Kniegelenke weiter entlastet. Apropos: Reduktionskost heißt nicht, auf alles Leckere zu verzichten – hier geht es nur um maßvolles Essen für weniger Schmerzen.



Sport in Maßen ist die beste Prävention. Vor allem das Schwimmen empfiehlt sich, da die Gelenke geschont und die Muskeln gut trainiert werden, wenn das Wasser für Entlastung sorgt.



HOCH- SENSIBILITÄT

Im Strudel äußerer Einflüsse

„Jetzt sei doch nicht immer so empfindlich!“ Schon in der Schule wurde Klara gehänselt, wenn sie bei Klassenfahrten regelmäßig Kopfschmerzen bekam, Partys zum Schuljahresende mied oder Tränen der Rührung vergoss, wenn der Lieblingslehrer in den Ruhestand ging. Heute ist sie erwachsen und arbeitet erfolgreich als Managerin in der Reisebranche. Die Überempfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen und emotionalen Situationen ist geblieben. Doch was früher als pubertäre Stimmungsschwankungen abgetan wurde, hat heute einen Namen: Hochsensibilität.

Senb lera ls die anderen

Bei der Hochsensibilität ist der Name Programm: Die Betroffenen reagieren auf viele Einflussfaktoren von Privatleben und Job anders als andere Menschen. Was für den einen Party ist, bedeutet für den Hochsensiblen Reizüberflutung, das Wehwehchen oder der Pikser der anderen wird zum konkreten und unangenehmen Schmerz. Auch positive Dinge werden intensiver erlebt. So kann der Hochsensible stundenlang am Meer sitzen und das sanfte Rauschen genießen. Laut des Informations- und Forschungsbundes Hochsensibilität e.V. (IFHS) liegt die Ursache in besonderen Eigenschaften des Nervensystems von Hochsensiblen, wodurch sie mehr und intensiver wahrnehmen als andere Menschen. Dies habe manche Vorteile, führe allerdings auch zu früherer Erschöpfung und scheinbar geringerer Belastbarkeit.

Die beschriebenen Beispiele machen bereits deutlich, dass Hochsensibilität schwer zu erkennen und abzugrenzen ist. Ist es tatsächlich Hochsensibilität oder eine temporäre Überempfindlichkeit, die jeder von uns einmal hat? Ist es Gefühlsduselei, wenn es um private Dinge geht? Droht der Burnout im Job? Hochsensibilität kann kaum sicher diagnostiziert werden. Deshalb schwanken auch die Aussagen, wie viele Menschen so emotional reagieren. Manche Wissenschaftler schätzen, dass es etwa fünf Prozent sind, andere vermuten, dass es sogar jeder Dritte in der Bevölkerung sein könnte. Die Wissenschaft schreitet jedoch voran und beschäftigt sich immer mehr mit dem Thema „Hochsensibilität“. So gibt es mittlerweile wissenschaftlich fundierte Fragebögen, durch die man sich einem Selbsttest unterziehen kann, z.B. auf der von Forschern geführten Website Sensitivity Research.

Bin ich hochsensibel?

Jeder Mensch ist anders. Deshalb sind auch die Symptome von Hochsensiblen verschieden. Bei manchen Betroffenen äußert sich die erhöhte Sensibilität klassisch durch zu viel Gefühl. Das heißt, dass solche Menschen dann Gefühlsausbrüche haben, die für die anderen nur schwer nachzuvollziehen sind. Andere Hochsensible neigen zu psychosomatischen Störungen. Das gilt vor allem dann, wenn man sich Überbelastungen nicht einfach so entziehen kann, etwa im Beruf oder als Trauzeugin auf der Hochzeit der besten Freundin. Solche psychosomatischen Symptome von Hochsensibilität sind dann Kopf- oder Rückenschmerzen, Bauchweh und Übelkeit, Schlafstörungen oder auch Panikattacken, die als Herzstolpern und Schwindelgefühle daherkommen. Alles haben die Symptome von Hoch- oder Hypersensibilität aber gemein: Sie sind keine Eintagsfliegen, sondern dauerhaft vorhanden.

Hohe Hürden im Alltag und Beruf

„Jetzt rei dich doch mal zusammen!“ Solche Sätze, nicht eben respektvoll, begleiten den Alltag von hochsensiblen Menschen. Das nutzt natürlich wenig. Denn es sind genau solche Aussagen, die Druck aufbauen und die Empfindlichkeit unnötig verschärfen. Viele hochsensible Menschen haben auch weniger Sozialleben als andere. Manchmal frei gewählt, um den Belastungen aus dem Weg zu gehen. Manchmal werden solche Menschen aber auch weniger eingeladen, weil bekannt ist, dass sie vielleicht schnell in Tränen ausbrechen oder eine Aktivität abbrechen.

Was hochsensible Menschen brauchen, sind Strategien, die sie dabei unterstützen, trotz ihrer Veranlagung erfolgreich und glücklich zu leben.

TIPPS

FÜR EIN LEBEN MIT HOCHSENSIBILITÄT

1. EARLICH SEIN

Verstecken Sie zu viel Gefühl nicht vor anderen Menschen. Sagen Sie es frei heraus, dass Sie eben zu den Menschen zählen, die emotional reagieren und auch einmal Pausen brauchen. Es ist eine Facette, wegen der sich niemand schämen muss, und Sie geben anderen Menschen Gelegenheit, Sie zu verstehen.

2. DER RICHTIGE BERUF

Wählen Sie einen Job, der Ihnen wirklich Spaß macht. Auch Rahmenbedingungen, etwa effektive Pausen, sind wichtig.

3. AUSZEITEN NEHMEN

Der Spaziergang um den See, das Bad in der Wanne oder der Fernsehabend auf dem Sofa. Gönnen Sie sich Auszeiten, die Ihnen guttun.

4. SPORT MACHEN

Sport reguliert auch das Ausschütten von Adrenalin im Körper. So stärken Sie zudem Ihr Nervenkostüm.

5. GUT ERNÄHREN

Vitamin B ist Nervennahrung, ayurvedische Gerichte liefern Energie. Machen Sie Mahlzeiten und Snacks zum Powerfood.

6. YOGA AUSPROBIEREN

Die fernöstliche Mischung aus Asanas (Körperübungen), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannung hat viele positive Effekte. Auch als hochsensibler Mensch profitieren Sie davon. Probieren Sie Yoga unbedingt aus.

FITTE MITTE

Bab und Rücken stärken

Die Körpermitte, geradehaltend und flexibel, kann aber abgebaut werden. Ein regelmäßiges Training erreicht, aber ist wichtiger als die Reize, sondern ist ausgesprochen wichtig für unsere Gesundheit.

Die Körpermitte hat eine tragende Funktion – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Erst das harmonische Miteinander von Bauch- und Rückenmuskulatur lässt unsere Gelenke und Bandscheiben reibungs- und schmerzlos funktionieren. Bewegen wir den Rumpf, ist das eine Angelegenheit der Rückenmuskeln, beugen wir uns nach vorne, stützen die Bauchmuskeln. Gerade dieses Zusammenspiel riskieren wir im täglichen Leben, wenn wir mit hängenden Schultern und gekrümmtem Rücken am Rechner sitzen oder die Schultern hochziehen, weil wir übermäßig unter Stress stehen.

SCHLAFTE MUSKULATUR FÜHRT ZU SCHMERZEN

Die Folgen: Der große Brustmuskel wird immer kürzer, während sich die obere Muskulatur des Rückens überdehnt. Nicht nur die Optik eines solchen Rundrückens ist fatal, sondern die daraus resultierenden Verspannungen im Nackenbereich machen uns in Form von Kopfschmerzen zu schaffen. Das andere Extrem ist auch nicht angenehmer: Erschlafft unsere Bauchmuskulatur und weicht einem ausgeprägten Bauch, plagen uns Beschwerden mit dem Hohlkreuz. Das Bauchgewicht zerrt an Sehnen und Bändern und überfordert die Rumpfmuskulatur, die die Wirbelsäule aufrecht halten will – sie verspannt sich und schmerzt.

Nicht umsonst zählen Rückenbeschwerden zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit, fast jeder Dritte hat im Erwachsenenalter öfter oder sogar regelmäßig Probleme mit dem Rücken, rund ein Viertel aller Krankschreibungen geht darauf zurück. Diese Zahlen kommen nicht von ungefähr – der Mensch hat seine Lebensweise drastisch verändert. Wir sind weniger körperlich tätig, sitzen viel zu viel und haben Mühe, mit der Flut an Reizen und Informationen fertig zu werden. Sinnvoller Ausgleich ist das Zauberwort – und der wirkt gleich auf mehreren Ebenen.

FITNESS SCHON IM ALLTAG STEIGERN

Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die uns mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen versorgt, ist Bewegung das A und O für unser Wohlbefinden. Und die lässt sich auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren. Unterbrechen Sie Ihre sitzende Tätigkeit ganz bewusst, gehen Sie zum Beispiel zum Drucker, drehen Sie eine Runde durchs Büro und dehnen Sie sich zwischendurch. Steigen Sie Treppen, statt den bequemen Fahrstuhl zu nutzen, laufen Sie oder fahren Sie mit dem Fahrrad zum Büro. Schon nach kurzer Zeit werden Sie sich in Ihrer Körpermitte wohler fühlen. Zusätzlich lohnt es sich, kleine Übungen, die Sie ganz alleine und lediglich mit einer Matte praktizieren können, in Ihre Wochenplanung einzubauen und so die Körpermitte gezielt zu stärken. >>



Steigen Sie Treppen, statt den bequemen Fahrstuhl zu nutzen,

laufen Sie oder fahren Sie mit dem Fahrrad zum Büro.

Schon nach kurzer Zeit werden Sie sich in Ihrer Körpermitte wohler fühlen.



CRUNCHES

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine im rechten Winkel auf. Winkeln Sie Ihre Arme an und legen Sie die Hände an die Ohren. Blicken Sie zur Decke und heben Sie Ihre Schulterblätter vom Boden ab. Beim Senken legen Sie die Schulterblätter nicht wieder ab. Atmen Sie aus, wenn Sie sich anstrengen – und umgekehrt.

Tipp: Drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen

KÄFER

Sie legen sich wie bei den Crunches hin, um dann aber die Beine im Wechsel auszustrecken. Heben Sie Ihren Oberkörper jeweils auf der Seite an, auf der Sie das Bein angewinkelt haben.

Tipp: Drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen



SEITSTÜTZ

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf die Seite und stützen Sie sich auf den angewinkelten Unterarm. Heben Sie den Rumpf an und halten Sie diese Position für wenigstens zehn Sekunden.

Tipp: Drei Wiederholungen je Seite

UNTERARMSTÜTZ

Legen Sie sich auf den Bauch, setzen Sie die Fußspitzen auf und heben Sie Ihren Körper auf eine Linie, indem Sie sich auf die parallel gestellten Unterarme stützen. Halten Sie den Kopf als Verlängerung Ihrer Wirbelsäule, lassen Sie Rumpf und Po nicht durchhängen, strecken Sie diese aber auch nicht nach oben.

Tipp: Drei Wiederholungen für jeweils zehn Sekunden



BRÜCKE

Dazu legen Sie sich wieder auf den Rücken und stellen die Beine parallel in Schulterbreite auf. Blicken Sie zur Decke, spannen Sie den Bauch an und heben Sie den Po. Oberschenkel und Becken müssen eine Linie bilden. Halten Sie diese Position und senken Sie Ihren Rumpf wieder Wirbel für Wirbel ab. Wenn Sie ein Bein anheben, steigern Sie die Intensität.

Tipp: Drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen

WAAGE

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, um dann das rechte Bein und den linken Arm auszustrecken, bis sie eine Linie erreichen. Führen Sie Knie und Ellenbogen unter Ihrem Körper zusammen und strecken sie erneut aus. Wechseln Sie die Seiten.

Tipp: Drei Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen je Seite

SUPERMAN

Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie Arme und Beine und blicken Sie zu Boden. Heben Sie nun Arme und Beine gleichzeitig gestreckt an und halten Sie diese Position für zehn Sekunden.

Tipp: Drei Wiederholungen





Aktiv die Schweiz entdecken

Regeln & igeB ewegung u nterstütz id eD armsgesund eit.

Wer auch seinen Urlaub aktiv an den schönsten

Reisezielen Europas verbringen möchte, dem sei die

Schweiz empfohlen. In puncto Wanderwegenetz gehört

das Alpenland zu den weltweit besten Destinationen.

Zwischen Matterhorn und Rheinfall, Vierwaldstättersee

und Trifttal bieten atemberaubende Landschaften ein

eim al gesN aturererbh sU g anbebei t trägt id e

Aktivität an der frischen Luft zum Wohlbefinden bei!





Unweit zum Bodensee reiht sich das Naturschauspiel bei Schaffhausen in

dè größten Wasserfälle

Europas ein.



Mit hochalpinen Berggipfeln und malerischen Seen, imposanten Gletschern und saftigen Almwiesen beeindruckt die Schweiz durch ihre landschaftliche Vielfalt. Wandern und Biken auf einfachen Routen im Tal oder auf anspruchsvollen Trails am Gipfel stehen bei Aktiven hoch im Kurs. Gute Kondition und beste Trittsicherheit sind in der Bergwelt Voraussetzung. In Höhenlagen der Schweiz sollten sich vor allem ambitionierte Anfänger und ältere Aktive nicht überschätzen, um überfordernde Situationen zu vermeiden! Ein wesentlicher Faktor für die eigene Sicherheit ist ein zeitgemäßes Equipment, das bestenfalls aus bequemen Wanderstiefeln und atmungsaktiver Allwetterkleidung besteht. Moderne Bergbahnen bringen Sportbegeisterte und Naturfreunde sicher an die entlegenen Orte in der Schweiz.

ABWECHSLUNG IN ZERMATT

Was wäre die Schweiz ohne das Matterhorn? Im autofreien Bergdorf Zermatt ist der Blick auf das Wahrzeichen bemerkenswert. Je nach Jahreszeit begeistert die Ferienregion Wanderer und Biker, Kletterer und Skifahrer. Inmitten blühender Sommerwiesen oder magischer Winterlandschaften erwartet Aktive eine Fülle an Attraktionen. Wärmeempfindliche Menschen können in der Schweiz auf 1.600 Metern Seehöhe der sommerlichen Hitze entfliehen.

Liebhabern von Boutique-Hotels eröffnet das 22Summits in Zermatt eine komfortable Atmosphäre aus Naturmaterialien und Großzügigkeit. Im exklusiven Wellnessbereich des Vier-Sterne-Hauses entspannen Körper und Geist bei Massage, Heubad oder Sauna. Einige Zimmer und Suiten locken mit spektakulärer Sicht auf das Matterhorn.

WASSERSPAß IN SCHAFFHAUSEN

Unweit zum Bodensee reiht sich das Naturschauspiel bei Schaffhausen in die größten Wasserfälle Europas ein. Eine Schifffahrt durch die tosenden Wassermassen ist ein Spaß für die ganze Familie. Als Attraktion gilt der größte Waldseilpark der Schweiz, in dem der Nachwuchs im Kidparcours unterwegs ist. An heißen Tagen ist die Kanutour von Stein am Rhein nach Schaffhausen eine abwechslungsreiche Alternative. Wichtig ist, trotz neuer Eindrücke ausreichend zu trinken!

In der Altstadt von Schaffhausen sind die geräumigen Apartments der Pension Zum Schwarzen Adler antik möbliert. Die Lage der Unterkunft ist einzigartig. Im Erdgeschoss des historischen Hauses können sich Gäste im Café Vordergasse beim Frühstück stärken. Der Mittagstisch lädt mit vegetarischen Gerichten ein.

VIERWALDSTÄTTERSEE: WANDERN, BADEN, KLETTERN

An einem der schönsten Gewässer der Schweiz gehört Luzern zu den beliebten Urlaubsorten. Zum Hausberg Pilatus führt die steilste Seilbahn der Welt. Wagemutige erwartet beim Paragliding ein echtes Abenteuer. Im Seebad Luzern schwimmen Badegäste in einer einzigartigen Anlage. Der Ausdauersport eignet sich perfekt für ein moderates Ganzkörpertraining. Nach dem Wandern auf dem Erlebnisberg Rigi zählt das Candlelight-Nachtbaden im Hotel Rigi Kaltbad zu den außergewöhnlichen Events.

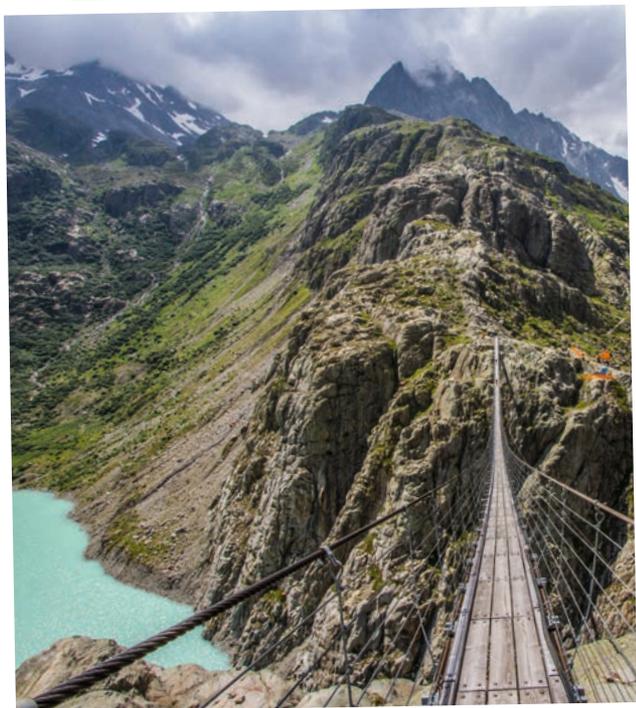
Eine fantastische Sicht auf den Vierwaldstättersee haben aktive Urlauber in der Schweiz vom beheizten Infinity Pool im Luxushotel Villa Honegg. Nur 20 Minuten von Luzern entfernt, liegt das Fünf-Sterne-Haus in unmittelbarer Nähe zum Golfclub Bürgenstock. Für den Ausflug in die Natur können Hotelgäste gratis ein E-Bike leihen. Nach so viel Aktivität verlangt der Körper nach einer Stärkung. Die Kochkunst des hoteleigenen Restaurants ist mit 14 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.



FUßGÄNGERBRÜCKE MIT AUSBLICK

In 170 Metern Höhe setzt die Überquerung der Triftbrücke in der Schweiz Schwindelfreiheit voraus. Die höchste Fußgängerbrücke der Alpen gilt als wahrer Touristenmagnet. Der Panoramablick auf den türkisfarbenen Gletschersee ist überwältigend. Das Begehen der Dreiseilbrücke im Kanton Bern eignet sich ab 14 Jahren. Nach einer Fahrt mit der Triftbahn startet eine mittelschwere Tour von der Bergstation zur Triftbrücke. Wanderer sollten 90 Minuten Gehzeit einplanen. Trifthütte und Winddegghütte liegen entlang des Weges.

Mit alpinem Charme präsentiert sich das Drei-Sterne-Haus Gadmer Lodge im Gadmental. Im neuen Berghotel sollen sich Familien, Sportler und Ruhesuchende wohlfühlen. Traditionelle Gerichte aus der Schweiz werden im Hotelrestaurant und im Gadmer-Stübli serviert. Die Unterkunft bietet eine tolle Sicht auf die Gadmen-Dolomiten.



NATURWUNDER JUNGFRAUJOCH VON OBEN BEWUNDERN

Das Jungfraujoch im Berner Oberland gehört zu den Naturwundern der Schweiz. Der berühmte Ausflugsort in den Alpen liegt auf 3.454 Metern Höhe über Meer. Die Bahnstation Jungfraujoch ist die weltweit höchste. Mit Blick auf das Mittelland, die Vogesen und den Aletschgletscher fühlen sich Besucher in eine andere Welt versetzt. Ganzjährig ist ein Eispalast zu besichtigen. Sobald die Höhenluft hungrig macht, können sich Reisende im Gletscher-Restaurant Top of Europe verwöhnen lassen. Zum Greifen nah scheinen die 4.000er-Gipfel im Weltnaturerbe Jungfrau-Aletsch bei einer Gletschertour zur Mönchsjochhütte.

Im Herzen der Schweiz genießen Gäste im Boutique Hotel Glacier in Grindelwald einen herrlichen Blick auf die weltberühmte



Zum Hausberg Pilatus führt

**dè steb te
Seb ahn**

der Welt!





Zahngesundheit

Alle für das perfekte Lächeln



Man braucht sie zum Essen, zum Sprechen und zum Lächeln – Zähne haben viele Funktionen und täglich in unserem Leben. Ein gutes Mund- und Zahngesundheitsmanagement trägt zum Gesundheitszustand bei. Findet auch dieses Jahr am 25. September wieder der Tag der Zahngesundheit statt.

Regelmäßiges Zähneputzen ist der erste Schritt zu gesunden Zähnen. Einen Unterschied macht es bereits, ob man eine elektrische Zahnbürste oder eine herkömmliche Handzahnbürste verwendet. Die Rotation und die Häufigkeit der Bewegungen einer elektrischen Zahnbürste sorgen für eine besonders gründliche und einfache Reinigung der Zähne, da die Bürste auch an schwer zugängliche Stellen gelangt. Eine weitere Technologie bieten Schallzahnbürsten, welche eine noch bessere Reinigung der Zähne versprechen. Im Trend sind Schallzahnbürsten, die in den Mund eingesetzt werden und mithilfe eines gebissförmigen Mundstücks alle Zähne auf einmal reinigen.

Bei einer Handzahnbürste sollte man sich eine gute Zahnputztechnik aneignen, damit die Zähne optimal gesäubert werden. Neben der Entscheidung zwischen elektrischer und Handzahnbürste ist die Härte der Borsten wichtig, damit das Zahnfleisch nicht verletzt wird. Der Griff sollte gut in der Hand liegen und der Bürstenkopf nicht zu lang sein, damit alle Stellen im Mund leicht erreicht werden können. Für Kinder gibt es spezielle Kinderzahnbürsten, um die Reinigung von Milchzähnen, Zahnlücken und bleibenden Zähnen zu vereinfachen und mit kinderfreundlichem Design Spaß ins Zähne-

putzen zu bringen. Wer beim Zähneputzen auch für die Umwelt noch etwas Gutes tun will, wählt nachhaltig produzierte Zahnbürsten aus Biokunststoff oder Bambus. Zahnbürsten sollten spätestens alle drei Monate ausgetauscht werden – daher lässt sich auf diese Weise eine Menge Plastikmüll vermeiden.

Genauso wichtig wie die Zahnbürste ist auch die Zahncreme, mit der die Zähne geputzt werden. Eine gute Zahnpaste sollte Fluoride enthalten, da sie den Zahnschmelz härten und dadurch Karies vorbeugen. Wirkstoffe wie Panthenol oder Kamille wirken antibakteriell gegen Zahnfleischentzündungen. Tenside sorgen für die typische Schaumbildung beim Zähneputzen, um die Paste gleichmäßig im Mundraum zu verteilen. Als Putzkörper werden kleine Schleifpartikel eingesetzt, die ähnlich wie ein Peeling auf den Zähnen funktionieren. Sie entfernen Verfärbungen oder Beläge von den Zähnen, weshalb sie in einer guten Zahncreme ebenfalls enthalten sein sollten.

Zur Mundhygiene gehört auch die Pflege von Zahnfleisch und Zahnzwischenräumen. Wenn es im Mundraum zu Blutungen kommt, ist dies meist nicht harmlos, sondern ein Zeichen dafür, dass eine Zahnfleisch-

schentzündung vorliegt. Um dem vorzubeugen und alle Bakterien zu entfernen, sollten die Zahnzwischenräume täglich zum Beispiel mit Zahnseide gereinigt werden. Auch eine antibakterielle Mundspülung unterstützt die Zahnhygiene, indem sie Karies vorbeugt und gesundes Zahnfleisch fördert. Mindestens einmal, besser zweimal jährlich sollte beim Zahnarzt eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden, um Beläge und Verfärbungen auf den Zahnoberflächen zu entfernen, diese zu polieren und mit einem hochkonzentrierten Fluorid zu versiegeln.

Bestimmte Lebensmittel, Zigaretten oder Kaffee können die Zähne mit der Zeit verfärben, sodass sie einen gelbstichigen Farbton annehmen. Viele Menschen stören sich an dieser Verfärbung, auch wenn sie medizinisch gesehen keine negativen Auswirkungen auf die Zähne hat. Wer trotzdem ein strahlend weißes Lächeln haben möchte, kann mittlerweile mit einer Vielzahl an Produkten nachhelfen. Die einfachste Methode sind Zahncremes und Mundspülungen, die eine aufhellende Wirkung haben. Sie werden für die tägliche Zahnpflege verwendet, haben jedoch wegen der geringen Konzentration an chemischen Bleaching-Verbindungen eine geringe Wirkung.





DARM-FOOD

Diese Rezepte aktivieren
die Körpermitte

Wenn es mit der Verdauung nicht so klappt wie gewünscht, kann dies auf die Stimmung
schlagend und auf die Verdauung einwirken. Durch die Aktivierung der
reguliert die Darmtätigkeit an. Dadurch verbessert sich das Wohlbefinden spürbar.
Wer Freude am Kochen hat und mit Kreativität an die Zubereitung geht, kann die
folgenden *Bauchmoment*-Rezepte auch einfallsreich variieren. Dabei im Hinterkopf
behalten: Gemüse, Gewürze und Kräuter wirken sich positiv auf die
Darmgesundheit aus, Hülsenfrüchte sorgen für besonders viel Schwung.

Vollkornnudeln mit Spinat und weißen Bohnen



WEIßE BOHNEN SIND REICH AN BALLASTSTOFFEN, FÖRDERN DIE VERDAUUNG SOWIE EINE INTAKTE DARMFLORE.



ZUTATEN

für zwei Personen

150 g Vollkornnudeln

2 Knoblauchzehen

180g 4 reifere Tomaten

250 g frischer Blattspinat

2 EL Olivenöl

240g weiße Bohnen (Dose oder Glas)

1/2 TL weißer Pfeffer

1 Prise Salz

1 EL gehacktes Basilikum

+ 4 Basilikumblätter

40 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1 3 Liter Wasser erhitzen und salzen, sobald es kocht. Die Nudeln hinzufügen und al dente (bissfest) garen. Kochzeit nach Anweisung auf der Packung.

2 Knoblauchzehen abziehen und hacken. Tomaten waschen. Blattspinat waschen und sorgfältig trocken schleudern.

3 Olivenöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen (mittlere Hitze). Knoblauch und Tomaten darin anbraten. Spinat hinzufügen, bis er zusammenfällt.

4 Bohnen in einem Sieb abspülen und in die Pfanne geben. Mischung mit Pfeffer, Salz und Basilikum würzen.

5 Nudeln abtropfen lassen und mit der Gemüsemischung vermengen. Das Gericht vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.



Blumenkohl- Brokkoli-Curry

BLUMENKOHLE IST LEICHT BEKOMMLICH UND HAT EINE ABFÜHRENDE WIRKUNG. BROKKOLI ENTHÄLT EINE MENGE UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE, DIE SICH POSITIV AUF DEN DARM AUSWIRKEN.



ZUTATEN

für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet

200 g Blumenkohl (frisch oder TK)

200 g Brokkoli (frisch oder TK)

2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

2 EL Curry (Pulver)

200 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG

1 Fleisch säubern, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Gemüse waschen und in Röschen zerteilen.

2 Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, das Hähnchenfilet etwa zwei Minuten lang anbraten.

3 Gemüseröschen hinzufügen und kurz anschmoren, Currypulver unterrühren. Statt mit Curry kann auch mit Koriander und Kurkuma gewürzt werden.

4 Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen. Das Gericht acht bis zehn Minuten bei schwacher Hitze garen. Vor dem Anrichten gegebenenfalls mit etwas Salz und Muskatnuss abschmecken.



Orientalischer Linseneintopf

ZUTATEN

für zwei Personen

- 1 große rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 15 tange Sellerie
- 1 rote Chilischote
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Zimt
- 2 TL Kreuzkümmel (Kumin)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400g Tomatenstücke (Dose)
- 125 g rotbraune Berglinsen
- 200 g frische Aubergine
- 2 Lauchzwiebeln
- Salz + Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Bund Koriander
- 2 TL Honig (flüssig)
- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 100g riechischer Joghurt

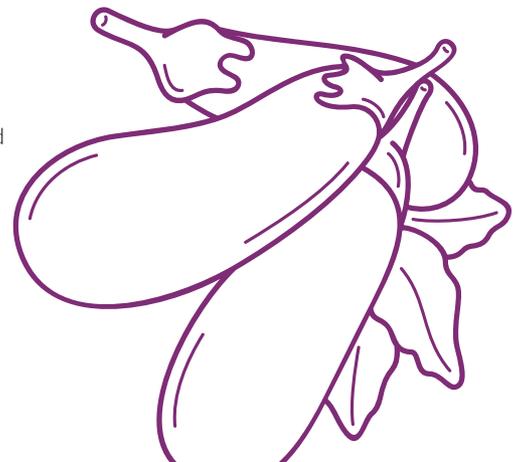
ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauchzehe getrennt schälen und fein würfeln.
- 2 Möhre schälen, Sellerie waschen und beides würfeln. Längs halbierte Chilischote von Kernen befreien, waschen und fein würfeln.
- 3 In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebel andünsten. Knoblauch, Möhre und Sellerie hinzufügen und ca. drei Minuten anbraten, gut durchrühren.
- 4 Chili, Zimt und Kreuzkümmel kurz mit andünsten.
- 5 Gemüsebrühe und Tomatenstücke einrühren.
- 6 Berglinsen in einem Sieb waschen und nach dem Abtropfen hinzufügen.
- 7 Bei geschlossenem Deckel aufkochen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen.
- 8 Aubergine waschen und würfeln. Mit zwei EL Öl in einer Pfanne ca. 5 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP:
MANCHMAL MUSS SICH DER ORGANISMUS ERST AN HÜLSENFRÜCHTE GEWÖHNEN. GEWÜRZE UND KRÄUTER HELFEN DABEI, LINSEN LEICHTER ZU VERDAUEN. WER MAG, KANN DIES DURCH DIE BEIGABE VON ETWAS INGWERPASTE UNTERSTÜTZEN.

9 Geputzte und gewaschene Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Korianderblätter grob hacken.

10 Linseneintopf mit Salz und Pfeffer würzen und mit Honig und Zitronen- bzw. Limettensaft abschmecken. Zusammen mit gebratenen Auberginen und einem Klacks griechischem Joghurt anrichten. Zum Schluss Lauchzwiebelringe und gehackten Koriander über das Gericht streuen.





- ✓ 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.



Dies & Das

Chronische Schmerzen: Besuch beim Spezialisten verkürzt Diagnosedauer

Jeder vierte (25 %) von chronischen Schmerzen Betroffene wartet in Deutschland mehr als drei Jahre auf die richtige Diagnose. Bei den meisten Patienten (54 %) verging mehr als ein Jahr zwischen erstem Arzttermin und Diagnose. Dies geht aus einer aktuellen Umfrage im Auftrag des Medizintechnik-Unternehmens Boston Scientific hervor. Dabei ist eine schnelle Diagnose entscheidend, um chronische Schmerzen langfristig in den Griff zu bekommen. Denn die Krankheit beeinträchtigt die Bewältigung des privaten und beruflichen Alltags enorm. Die Vorstellung bei einem Spezialisten kann die Zeit bis zur Diagnose deutlich beschleunigen. Ein Drittel der Betroffenen (32%), die sich direkt an Schmerzspezialisten wandten, wurden in weniger als einem Jahr diagnostiziert.



Warum hat man eigentlich ...

... Schmetterlinge im Bauch? Wer kennt es nicht, dieses flatterige, aufgeregte Gefühl in der Körpermitte, wenn man verliebt ist? Die bildhafte Beschreibung, dass kleine Falter im Bauch herumfliegen würden, beschreibt dieses schon ganz gut. Doch wo hat diese Umschreibung eigentlich ihren Ursprung? Ganz einfach: Sie liegt bei der amerikanischen Schriftstellerin Florence Cover. 1899 erwähnte sie in ihrem Buch das erste Mal „butterflies in the stomach“, also „Schmetterlinge im Magen“. Der Ausdruck verbreitete sich daraufhin immer weiter und kam in der Mitte des 20. Jahrhunderts dann als „Schmetterlinge im Bauch“ auch in Deutschland an.

Für Flüssigkeitsbedarf auf Durstgefühl hören

Auf die Frage „Wie viel Wasser sollte man täglich zu sich nehmen?“ gibt es unterschiedliche Antworten. Lange Zeit galten ca. 2l für Frauen und ca. 3l für Männer als offizielle Richtlinie. Australische Forscher sind da jedoch anderer Meinung. Sie haben herausgefunden, dass nur so viel Wasser getrunken werden sollte, wie Durst verspürt wird. Zu wenig Wasser kann die Funktion von Organen wie den Nieren, dem Gehirn oder dem Herzen beeinträchtigen. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab und die Nieren scheiden nicht mehr genügend Giftstoffe aus. Ist der Bedarf aber gedeckt und der Durst gelöscht, verspürt der Körper normalerweise nicht mehr das Bedürfnis, etwas zu trinken. Der Körper versucht z.B. durch die Hemmung des Schluckreflexes, die Flüssigkeitsaufnahme zu verhindern. Denn: Zu viel Wasser kann für den Körper gefährlich werden, da wichtige Mineralstoffe aus dem Körper geschwemmt werden. Es gilt also einmal mehr: Hören Sie auf die Zeichen Ihres Körpers!



Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Verstopfung

Was tun, wenn der Stuhlgang stockt?



Refluxkrankheit

Symptome, Ursachen, Behandlung



Pflege im Winter

Was die Haut jetzt braucht



Die nächste Ausgabe von **Bauchmoment** erscheint im November!

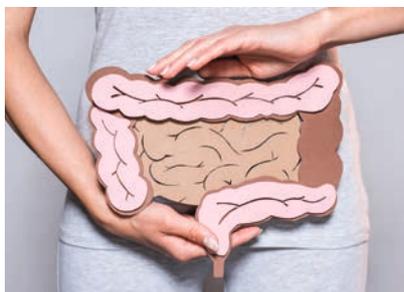


Nährstoffmangel

Erkennen und gegensteuern

Darmflora

Die Kraft des Mikrobioms



O du Fröhliche!

Darmfreundliche Weihnachtsrezepte



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/Jay Yuno, gitusik, mi-viri, Panuwat Dangsungnoen, simarik, Kseniia Zatevakhina, orinoco-art, AndreyPopov, kowalska-art, comzeal, Hispanolistic, fizkes, Feodora Chiosea, MARHARYTA MARKO, pidjoe, Rouzes, Foxys_forest_manufacture, Olga Gagarova, AndreyPopov, Halfpoint, Lyndon Stratford, f9photos, PeopleImages, fizkes, Tirachard, fokkebok, stee65, Nickzas, designagy, Serjio74, Deagreez, piotr_malczyk, fermate, Jitthiluk, mpessar, Alisa Chirva, Khanchit Khirisutchalual, valentinarr, nensuria, Shisanupong Khankaew, Antonio_Diaz, zamrznutitonovi, AlexRaths, LightFieldStudios, MurzikNata

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

Auch
für Patienten
mit Colitis
ulcerosa.

Patienten mit Colitis ulcerosa haben viele Fragen.



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

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