

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

DARMKREBS

Früherkennung
kann Leben retten

CHRONISCH-ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN

Wenn der Kinderdarm rebelliert ...

LAKTOSEINTOLERANZ

Symptome, Ursachen, Behandlung

MUNDGERUCH

Ein Warnsignal für Magenerkrankungen?



Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE



Liebe Leserin, lieber Leser,

.....

endlich ist der Frühling da! Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und die Natur erwacht zu neuem Leben. Doch für viele von uns bedeutet diese Jahreszeit auch eine Herausforderung für unseren Magen und Darm. Wir freuen uns, Ihnen zur Frühlingszeit wieder eine spannende Mischung aus aktuellen Themen rund um die Körpermitte präsentieren zu können und Ihnen hoffentlich zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen.

Mit dem Darmkrebsmonat März – ein Aktionstag unter anderem der Felix-Burda-Stiftung, der es zum Ziel hat, den Kampf gegen Darmkrebs zu thematisieren – liegt ein wichtiger Fokus dieser Ausgabe auf der Darmkrebsvorsorge. Nach wie vor schrecken noch zu viele Menschen davor zurück, die von den Krankenkassen angebotenen Früherkennungsmaßnahmen in Anspruch zu nehmen. Doch das ist fatal, denn was viele nicht wissen: Darmkrebs ist zu nahezu 100 Prozent heilbar, wenn er nur früh genug

erkannt wird. Wir haben für Sie zusammengefasst, was Darmkrebs eigentlich ist und wie die Untersuchungen zur Früherkennung ablaufen.

Auch das Thema „chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) bei Kindern und Jugendlichen“ ist ein Schwerpunkt dieser Ausgabe. CED, das sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa – rund 320.000 Menschen, davon 55.000 Kinder und Jugendliche, sind allein in Deutschland betroffen. Gerade für junge Patienten kann eine Erkrankung besonders belastend sein und eine große Herausforderung für Eltern und Ärzte darstellen. Wir klären auf und geben betroffenen Familien unterstützende Tipps an die Hand.

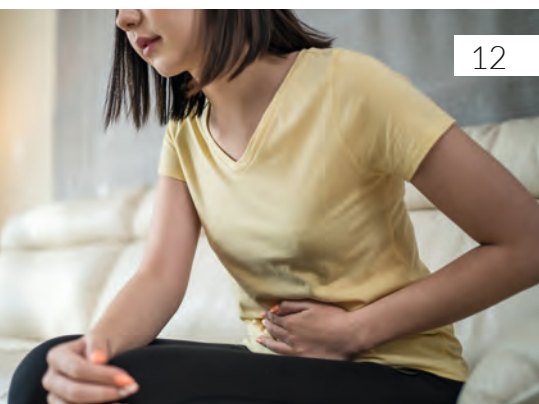
Mit dem Frühjahr kommt auch die Reisezeit wieder näher – und damit auch das Risiko, an einem Magen-Darm-Infekt zu erkranken. Wir haben für Sie beleuchtet, wie ansteckend Magen-Darm-Infekte wirklich sind, wie Sie sich und Ihre Liebsten vor diesen Erkrankungen schützen sowie mit entsprechenden Beschwerden umgehen können. Neben Themen rund um die Körpermitte erfahren Sie in dieser Ausgabe von

Bauchmoment auch, wie Sie fit und gesund durch den Frühling kommen. Wir sprechen über die Herausforderungen von einem Leben mit Heuschnupfen und erklären, wie Sie sich gezielt vor Pollen schützen können. Außerdem stellen wir Ihnen leichte und gesunde Rezepte vor, die nicht nur auf regionale Hauptzutaten setzen, sondern gleichzeitig auch noch Magen und Darm guttun. Zu guter Letzt erfahren (Hobby-) Sportler und alle, die es werden möchten, mehr darüber, wie Sie mit den besten Outdoor-Sportarten ihrem Körper und Geist Gutes tun können.

Wir hoffen, dass Sie auch mit dieser Ausgabe von *Bauchmoment* wieder wertvolle Informationen und Inspirationen für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte erhalten. Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, freuen wir uns wie immer über Ihre Rückmeldung.

Genießen Sie den Frühling und bleiben Sie gesund!

Ihre
Vanja Unger



12



20



35



32

Wissen

- 04 **Wissenswertes**
Rund um den Bauch
- 06 **Darmkrebs**
Prävention ist das A und O
- 10 **Schon gewusst?**
Erstaunliche Fakten über die
Körpermitte, die garantiert
überraschen
- 12 **CED bei Kindern & Jugendlichen**
Wenn der Kinderdarm rebelliert

Ratgeber

- 16 **Die Macht der Milch**
Wie eine Laktoseintoleranz
den Körper beeinflusst
- 20 **Leber gesund halten**
Die besten Hausmittel
- 22 **Magen-Darm-Infekt**
Wie ansteckend ist er wirklich?

- 26 **Mundgeruch**
Ein Warnsignal für Magenerkrankungen?
- 28 **Licht beeinflusst unsere Gesundheit
und unser Wohlbefinden**
- 31 **Hatschi!**
Leben mit Heuschnupfen

Leben

- 32 **Frühlingserwachen**
Outdoor-Sport für Körper und Geist
- 35 **On the Road**
Die besten Routen für Roadtrips in Europa
- 38 **Altern in Slow Motion**
Von innen und außen
- 40 **Regional genießen**
Leicht verdauliche Frühjahrsrezepte mit
heimischen Zutaten
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau/Impressum**

Wissenswertes

Rund um den Bauch

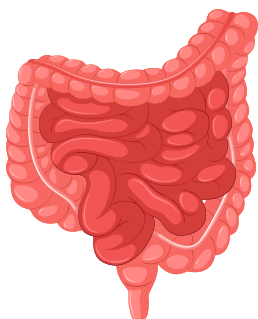


Entzündungshemmende Diät kann bei CED helfen

Eine Studie der Universität Amsterdam hat gezeigt, dass eine entzündungshemmende Diät bei Patienten mit chronisch-entzündlicher Darmerkrankung (CED) zu einer signifikanten Verbesserung der Symptome führen kann. Dabei wurden Patienten in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine Gruppe erhielt eine entzündungshemmende Diät, während die andere Gruppe die herkömmliche Ernährung beibehielt. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die die entzündungshemmende Diät zu sich nahm, eine signifikante Reduktion von Entzündungsmarkern im Darm sowie eine Verbesserung der Darmfunktion und eine Reduktion von Durchfall und Bauchschmerzen aufwies. Die Studie betont dabei die Bedeutung einer gezielten Ernährungstherapie bei entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn.

Chip-Darm, zur Entwicklung neuer Medikamente

Laut Wissenschaftlern der Universität Harvard kann ein Darm-on-a-Chip zur Entwicklung neuer Medikamente beitragen. Bei den Untersuchungen wurde ein künstlicher Miniaturdarm aus menschlichen Darmzellen entwickelt, der es ermöglicht, die Wirkung von Medikamenten auf den Darm zu untersuchen. Die Ergebnisse zeigten, dass der Darm-on-a-Chip erfolgreich zur Identifikation von potenziell wirksamen Medikamenten bei Darmerkrankungen eingesetzt werden konnte. Die Studie betont dabei die Bedeutung von Organ-on-a-Chip-Systemen, die Organstrukturen im Mikromaßstab darstellen, für die Entwicklung neuer Medikamente sowie die personalisierte Medizin. Ein Darm-on-a-Chip könnte somit ein vielversprechender Ansatz zur individuellen Therapie von Darmerkrankungen sein und dabei helfen, neue Medikamente schneller und effizienter zu entwickeln.



Probiotika zur Linderung bei Reizdarmsyndrom?

Die Einnahme von Probiotika kann dazu beitragen, die Symptome des Reizdarmsyndroms zu reduzieren. Das haben Wissenschaftler der Universität Mailand herausgefunden. Dabei wurden Patienten mit Reizdarmsyndrom in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine Gruppe erhielt über einen Zeitraum von acht Wochen täglich Probiotika, die andere Gruppe ein Placebo. Die Ergebnisse zeigten, dass die Gruppe, die Probiotika zu sich nahm, eine signifikante Verbesserung der Symptome aufwies, insbesondere in Bezug auf Blähungen und Bauchschmerzen. Demnach könnten Probiotika eine natürliche und schonende Methode zur Behandlung von Reizdarmsyndrom sein.

Kaffee kann Lebergesundheit fördern

Eine Studie, durchgeführt von Forschern der University of Toronto, hat gezeigt, dass der regelmäßige Konsum von Kaffee die Lebergesundheit fördern kann. Die Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Kaffee und der Lebergesundheit und fand heraus, dass diejenigen, die regelmäßig Kaffee tranken, ein geringeres Risiko für Lebererkrankungen hatten als diejenigen, die keinen Kaffee konsumierten. Die Forscher erklären, dass Kaffee bestimmte Verbindungen enthält, die dazu beitragen können, die Leberfunktion zu verbessern und Entzündungen im Körper zu reduzieren. Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass der regelmäßige Konsum von Kaffee ein wichtiger Faktor für die Erhaltung einer gesunden Leber sein kann.



Darmflora hat Einfluss auf Ernährungstyp

Eine Studie der Universität Lübeck bestätigt, dass verschiedene Ernährungstypen auf Nahrungsmittel unterschiedlich reagieren, was Auswirkungen auf das Gewicht haben kann. Die Forscher haben herausgefunden, dass die Darmflora einen Einfluss darauf hat, zu welchem Ernährungstyp man gehört. Um ihre Hypothese zu testen, haben sie 150 Probanden Stuhlproben entnommen und die Zusammensetzung ihrer Darmflora analysiert. Anschließend wurden die Teilnehmer gebeten, zwei Wochen lang täglich zwei Testmahlzeiten zu sich zu nehmen und ihren Blutzuckerspiegel zu messen. Das Ergebnis: Der Blutzuckerspiegel bei den Testpersonen stieg unterschiedlich stark an, obwohl alle dieselben Ernährungsempfehlungen erhielten.

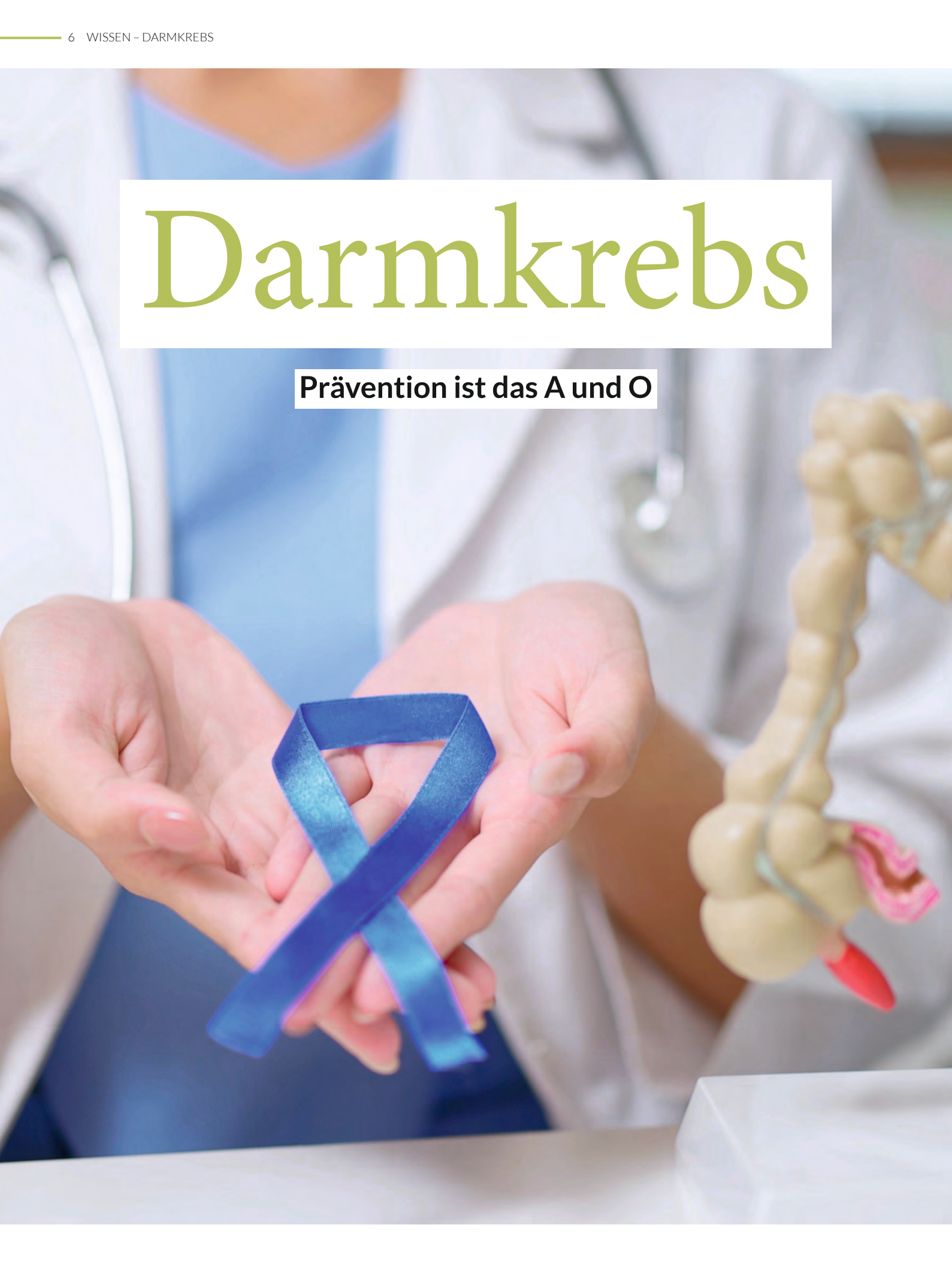
Abführmittel Risiko für Demenzerkrankung?

Eine neue Studie hat herausgefunden, dass regelmäßiger Gebrauch von Abführmitteln das Risiko, an Demenz zu erkranken, erhöhen kann. Die Forscher untersuchten rund 500.000 Probanden im Alter von durchschnittlich 57 Jahren, die zu Beginn der zehnjährigen Untersuchung keine Anzeichen von Demenz zeigten. Von diesen waren 2.187 Probanden am Ende der Studie an einer Form von Demenz erkrankt und es stellte sich heraus, dass vor allem diejenigen, die regelmäßig Abführmittel einnahmen, ein höheres Risiko hatten. Die Forscher betonen jedoch, dass weitere Studien erforderlich seien, um die genauen Zusammenhänge zwischen Abführmitteln und Demenzrisiko besser zu verstehen.



Darmkrebs

Prävention ist das A und O





Darmkrebs – er ist eine der häufigsten Krebsarten in Deutschland. Laut Schätzungen der Felix-Burda-Stiftung erkranken jährlich rund 62.000 Menschen an Darmkrebs, etwa 24.000 Menschen sterben daran. Doch der Feind im Bauch muss kein Todesurteil sein! Früherkennung und Vorsorge können das Risiko einer Erkrankung minimieren und Betroffenen eine erfolgreiche Therapie ermöglichen. Bereits zum 22. Mal ist der Monat März in Deutschland der Aktionsmonat für die Prävention von Darmkrebs. *Bauchmoment* hat aus diesem Anlass für Sie zusammengefasst, warum die Darmkrebsvorsorge so wichtig ist und wie Sie aktiv zur Prävention beitragen können.

Der stille Feind im Bauch

Darmkrebs ist eine Art von Krebs, die in den meisten Fällen langsam wächst und nur wenige Symptome zeigt, bevor er sich auf andere Teile des Körpers ausbreitet. Wenn es zu Symptomen kommt, ist die Krankheit häufig schon fortgeschritten – sie können von Person zu Person unterschiedlich sein. Dazu gehören:

- Blut im Stuhl, Durchfall oder Verstopfung, unregelmäßige Stuhlgänge oder Schmerzen beim Stuhlgang.
- Unangenehme Schmerzen oder Krämpfe im Bauchbereich.
- Unbeabsichtigter Gewichtsverlust trotz normaler Ernährung.
- Das Gefühl von Müdigkeit, Schwäche oder Erschöpfung.



Früherkennung rettet Leben

Je früher Darmkrebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Laut einer Studie der Deutschen Krebsgesellschaft liegt die 5-Jahres-Überlebensrate bei 90 Prozent in frühen Stadien. Doch leider erfolgt die Diagnose Darmkrebs häufig recht spät, z.B. dann, wenn Betroffene Blut im Stuhl entdecken und sich bereits Metastasen gebildet haben. Das ist fatal: Bei einem fortgeschrittenen Darmkrebs sind die Heilungschancen deutlich geringer. Eine regelmäßige Darmkrebsvorsorge ist daher von großer Bedeutung, um die Entstehung von Darmkrebs zu verhindern oder in einem frühen Stadium zu erkennen und zu behandeln.

Darmspiegelung genaueste Früherkennungsmaßnahme

In Deutschland haben alle gesetzlich versicherten Personen ab dem 50. Lebensjahr Anspruch auf eine kostenlose Darmkrebsvorsorge. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für verschiedene Methoden der Vorsorge, wie beispielsweise den Stuhltest, die Darmspiegelung oder den sogenannten iFOBT (immunologischer Test auf okkultes Blut im Stuhl).

Der Stuhltest ist eine der einfachsten und bequemsten Methoden der Darmkrebsvorsorge. Hierbei werden Stuhlproben auf Blut untersucht. Diese Methode hat eine hohe Erkennungsrate für Darmkrebs und seine Vorstufen. Wenn der Test auffällig ist, wird eine weitere Untersuchung, wie beispielsweise eine Darmspiegelung, empfohlen.

Die genaueste Methode der Darmkrebsvorsorge dagegen ist die Darmspiegelung beim Spezialisten. Bei dieser Untersuchung wird der Darm mit einem flexiblen Endoskop untersucht. Der Gastroenterologe kann dabei Veränderungen wie Polypen oder Tumoren direkt erkennen und bei Bedarf auch gleich entfernen. Eine Darmspiegelung erfordert eine gewisse Vorbereitung, da der Darm vor der Untersuchung gründlich gereinigt werden muss. Die Untersuchung selbst dauert im Normalfall ca. 30 Minuten und wird meist schmerzfrei unter leichter Sedierung durchgeführt.

In Deutschland haben alle gesetzlich versicherten Personen ab dem

50. Lebensjahr

Anspruch auf eine kostenlose Darmkrebsvorsorge.

Auf einen Blick: Darmkrebsfrüherkennung der gesetzlichen Krankenkassen

Früherkennungsprogramm für Menschen ab 50

Darmkrebs ist eine Krankheit, die sehr langsam über mehrere Jahre und häufig von den Betroffenen unbemerkt voranschreitet. Nimmt man Beschwerden wahr, ist der Darmkrebs in den meisten Fällen schon fortgeschritten. Mit dem Alter steigt das Risiko einer Erkrankung und Männer sind deutlich gefährdeter als Frauen.

Aus diesem Grund gibt es für Menschen ab 50 Jahre das Früherkennungsprogramm. Teil des Programms sind Beratungsgespräche mit einem Magen-Darm-Arzt sowie in regelmäßigen Abständen ein Test auf unsichtbares Blut im Stuhl und die Darmspiegelung.

Übersicht der Untersuchungsansprüche

Ab 50 Jahre

- Beratung beim Arzt über Ziel und Zweck des Darmkrebsfrüherkennungsprogramms
- jährlich immunologischer Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl
- Männer haben Anspruch auf die Vorsorgedarmspiegelung

Ab 55 Jahre

- zweite Beratung über Ziel und Zweck des Darmkrebsfrüherkennungsprogramms
- Patientenaufklärung zur Koloskopie (Darmspiegelung)
- Darmspiegelung
- nach zehn Jahren zweite Darmspiegelung oder alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut
- alle Anspruchsberechtigten werden von der jeweiligen Krankenkasse angeschrieben und über die verschiedenen Möglichkeiten aufgeklärt
- Frauen haben Anspruch auf die Vorsorgedarmspiegelung

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

Zu wenig Menschen nehmen Darmkrebsvorsorge wahr

Obwohl die Darmkrebsvorsorge für alle ab 50 Jahren kostenlos ist, nehmen leider immer noch zu wenige Menschen die Angebote in Anspruch. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2018 nehmen nur etwa 35 Prozent der anspruchsberechtigten Personen regelmäßig an den Früherkennungsmaßnahmen teil. Und Männer nehmen die Angebote seltener wahr als Frauen.

Es gibt jedoch auch Gründe für die Zurückhaltung. Einige Menschen empfinden die Vorbereitungen für die Darmspiegelung als unangenehm oder haben Angst vor der Untersuchung selbst. Dies ist jedoch nicht nötig, da sie unter Sedierung völlig schmerzfrei abläuft. Hier kann es helfen, sich im Vorfeld ausführlich über die Untersuchung zu informieren und offene Fragen mit dem Arzt zu besprechen.



Darmkrebs vorbeugen mit diesen Tipps

Ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum – es gibt viele Faktoren, die das Risiko für Darmkrebs erhöhen. Glücklicherweise kann aber jeder auch selbst dazu beitragen, das Risiko für Darmkrebs zu reduzieren.

1. Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil und kann das Risiko für Darmkrebs erheblich reduzieren. Es wird empfohlen, eine Ernährung zu bevorzugen, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist. Meiden Sie dagegen rotes und verarbeitetes Fleisch wie Wurst, Schinken, Speck und Hot Dogs sowie gesättigte und trans-Fettsäuren, Zucker und Salz.



2. Regelmäßige körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils und kann dazu beitragen, das Risiko für Darmkrebs zu reduzieren. Es

wird empfohlen, mindestens 150 Minuten moderates körperliches Training oder 75 Minuten intensives Training pro Woche durchzuführen.

3. Gesundes Körpergewicht

Ein gesundes Körpergewicht zu halten, kann dazu beitragen, das Risiko für eine Darmkrebserkrankung zu reduzieren. Bleiben Sie also aktiv, setzen Sie auf eine ausgewogene Ernährung und sagen Sie so dem Übergewicht den Kampf an.

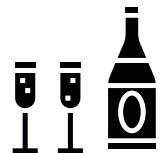
4. Rauchstopp

Rauchen erhöht nicht nur das Risiko für Lungenkrebs, sondern auch für Darmkrebs. Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören, und eine der besten Entscheidungen, die man treffen kann, um seine Gesundheit zu verbessern und das Risiko für Darmkrebs zu reduzieren. Sollte es Ihnen schwerfallen, den Zigaretten abzuschwören, so suchen Sie sich Hilfe, zum Beispiel in Form von Rauchstopp-Kursen der Krankenkassen.



5. Begrenzung des Alkoholkonsums

Der übermäßige Konsum von Alkohol erhöht das Risiko für Darmkrebs. Es wird empfohlen, den Konsum auf ein Minimum zu reduzieren oder sogar ganz zu vermeiden. Als Faustregel gilt, dass Frauen nicht mehr als ein kleines Glas Wein (0,125 Liter; 12 Gramm Alkohol) und Männer nicht mehr als zwei kleine Gläser Bier (0,6 Liter; 24 Gramm Alkohol) pro Tag zu sich nehmen und an zwei Wochentagen komplett auf Alkohol verzichten sollten.



Fazit: Darmkrebsvorsorge kann Leben retten

Darmkrebs ist eine ernsthafte Erkrankung, an der (fast) niemand versterben muss – wenn sie denn früh genug erkannt wird. Eine regelmäßige Darmkrebsvorsorge beim Gastroenterologen ist hierfür das A und O. Deshalb: Nehmen Sie die angebotenen Früherkennungsmaßnahmen wahr und kümmern Sie sich aktiv um Ihre Gesundheit sowie die Ihrer Lieben!



SCHON GEWUSST?

Wussten Sie, dass die Körpermitte nicht nur Heimat von Sixpack-Muskeln und unerwünschtem Bauchfett ist, sondern auch von einigen der wichtigsten Organe des Körpers, die eine große Rolle bei der Verdauung und Entgiftung spielen? *Bauchmoment* stellt acht überraschende und unterhaltsame Fakten über die Körpermitte vor, die Sie garantiert zum Staunen bringen werden!

8 spannende Fakten über die Körpermitte, die garantiert überraschen



Speiseröhre

Die menschliche Speiseröhre kann aus eigener Kraft keine Nahrung befördern. Stattdessen arbeitet sie mit der Schwerkraft und der Bewegung der umliegenden Muskeln zusammen, um Nahrung vom Mund zum Magen zu transportieren.



Verdauungstrakt

Die meisten Bakterien im Verdauungstrakt sind harmlos oder sogar nützlich. Sie helfen bei der Verdauung von Nahrungsmitteln und unterstützen das Immunsystem.



Magen

Der menschliche Magen produziert Salzsäure, die stark genug ist, um Metall zu korrodieren. Es herrscht ein äußerst saures Milieu mit einem pH-Wert zwischen 1 und 4, das für viele Bakterien und Viren tödlich ist.



Stuhlgang

Bei manchen Menschen kann das Essen von Karotten den Stuhl orange färben. Dies liegt an einem hohen Gehalt an Carotinoiden, die sich im Fettgewebe des Körpers anreichern.



Magen

Das Hormon Ghrelin, das im Magen produziert wird, regt den Appetit an und kann dazu führen, dass man hungrig wird. Es wird auch als Hungerhormon bezeichnet.



Darm

Der menschliche Darm ist bis zu 7 Meter lang und enthält mehr als 100 Billionen Mikroorganismen.



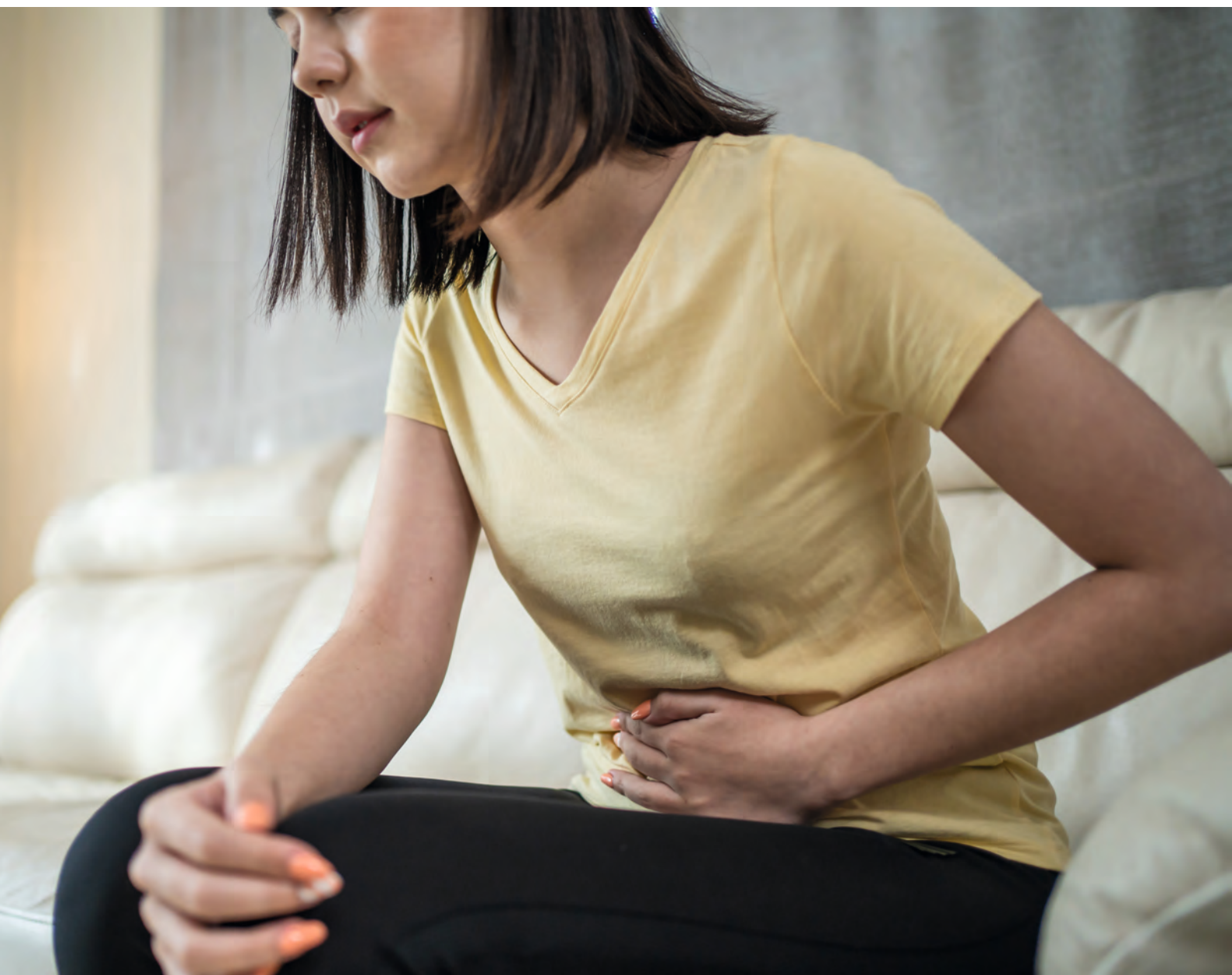
Verdauung

Das Wort „Flatulenz“ kommt vom lateinischen Wort „flatus“ für Wind. Übrigens: Im Durchschnitt produziert ein Mensch etwa 0,5 bis 2 Liter Gas pro Tag.



Dünndarm

Der Dünndarm ist zwar dünner, aber dafür deutlich länger als der Dickdarm. Während der Dickdarm nur etwa 1,5 Meter misst, kann der Dünndarm bis zu 6 Meter lang sein.



CED bei Kindern und Jugendlichen

Wenn der Kinderdarm rebelliert

Herz, Niere, Leber – unser Körper ist ein komplexes Gebilde aus verschiedenen Organen, die alle zusammenarbeiten, um uns gesund zu halten. Eines der wichtigsten Organe und gleichzeitig nach der Haut auch das größte ist der Darm, der nicht nur Nährstoffe aufnimmt, sondern auch als Barriere gegen schädliche Stoffe dient – und das schon im Kindesalter. Wenn er jedoch aus dem Gleichgewicht gerät, kann dies zu verschiedenen Erkrankungen führen, darunter chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED), die durch eine anhaltende Entzündung des Darms gekennzeichnet sind und die Lebensqualität massiv beeinflussen können. Allein in Deutschland sind ca. 320.000 Menschen von einer derartigen CED, also Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, betroffen – darunter auch etwa 55.000 Kinder und Jugendliche.

CED kann zu Wachstumsstörungen führen

Die Diagnose CED ist für Eltern sowie betroffene Kinder und Jugendliche häufig ein schwerer Schlag. Denn chronisch, das bedeutet nicht heilbar. In den vergangenen Jahren hat die Zahl der von CED betroffenen Kinder und Jugendlichen deutlich zugenommen. Etwa ein Viertel von ihnen ist bei der Diagnose unter zehn Jahre alt. Dabei ist der Weg zur Diagnose häufig ein langer, denn die Symptome können diffus sein, schubweise auftreten und Teil verschiedenster Erkrankungen sein. So können sich die CED unter anderem durch Bauchschmerzen, Durchfall und blutigen Stuhl, aber auch durch Appetitlosigkeit, Wachstumsstörungen, Gewichtsverlust und Müdigkeit äußern.

Sind Eltern und ihre Kinder mit derartigen Symptomen konfrontiert, so kann der Weg zum Magen-Darm-Spezialisten der richtige sein. Denn gerade bei Kindern ist eine frühzeitige Behandlung von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa wichtig, um eine Störung in Wachstum und Entwicklung zu vermeiden. Die Diagnose CED wird in der Regel durch eine Kombination aus körperlicher Untersuchung, Bluttests, Stuhltests und bildgebenden Verfahren wie Endoskopie und Koloskopie gestellt. Bei letzteren Verfahren wird der Darm direkt untersucht, um die Art und den Umfang der Entzündung zu bestimmen.

Genetik kann Rolle spielen

Die genaue Ursache von CED ist noch nicht vollständig geklärt. Es wird jedoch angenommen, dass eine Kombination aus genetischen und umweltbedingten Fakto-



ren zur Erkrankung beiträgt. So haben Kinder und Jugendliche, die eine familiäre Vorgeschichte von CED haben, ein höheres Risiko, selbst daran zu erkranken. Andere Faktoren wie Ernährung, Infektionen und Stress können ebenfalls eine Rolle spielen. Weiterhin weist die Darmschleimhaut von manchen Betroffenen Veränderungen auf. Die geschwächte Barriere ermöglicht es dann unter anderem Bakterien, in die Darmwand vorzudringen und dort Entzündungen zu verursachen.

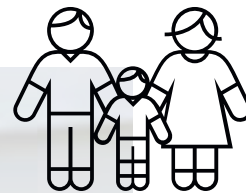
Behandlung setzt auf mehrere Säulen

Wie eine CED bei Kindern und Jugendlichen behandelt wird, hängt von der Art und dem Schweregrad der Erkrankung ab. In der Regel werden Medikamente eingesetzt, um die Entzündung zu reduzieren und die Symptome zu lindern. Dazu gehören entzündungshemmende Medikamente wie Steroide und Immunsuppressiva sowie

Biologika, die speziell zur Behandlung von CED entwickelt wurden.

Neben der medikamentösen Behandlung kann eine Ernährungsumstellung hilfreich sein. Einige Kinder mit CED reagieren auf bestimmte Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Milchprodukte oder glutenhaltige Lebensmittel. Es kann daher sinnvoll sein, bestimmte Nahrungsmittel auszuschließen oder die Ernährung in Rücksprache mit dem Spezialisten anzupassen.

Zusätzlich zur medizinischen Behandlung und der Ernährungsumstellung können auch Veränderungen im Alltag dazu beitragen, das Leben mit CED zu erleichtern. Dazu gehören beispielsweise ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und Stressabbau. Einige Kinder profitieren auch von alternativen Therapien wie Yoga, Akupunktur oder Hypnose.



**Eltern können für ihre Kinder
eine wichtige Unterstützung sein
und die positive Einstellung fördern**



TIPPS: SO UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND

Eine CED-Diagnose kann für Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern gleichermaßen belastend sein. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern sich bestmöglich über die Erkrankung informieren, positiv bleiben und ihr Kind in allen Belangen unterstützen können.

- Holen Sie sich Hilfe! Suchen Sie eine qualifizierte medizinische Betreuung für Ihr Kind. Bauen Sie außerdem eine gute Beziehung zu Ihrem Kinderarzt und/oder Gastroenterologen auf, um offene und ehrliche Gespräche führen zu können.
- Kontrollieren Sie die Medikamenteneinnahme! Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind die verordneten Medikamente regelmäßig einnimmt, und überwachen Sie die Einnahme.
- Behalten Sie die Ernährung im Blick! Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Ernährungsgewohnheiten zu verbessern, und achten Sie darauf, dass es ausreichend Nährstoffe zu sich nimmt. Führen Sie außerdem ein Ernährungstagebuch und analysieren Sie, ob bestimmte Nahrungsmittel Schübe auslösen.
- Unterstützen Sie die Psyche! Lassen Sie Ihr Kind aktiv sein und fördern Sie regelmäßige Bewegung. Helfen Sie Ihrem Kind, Stress abzubauen, und bieten Sie ihm Entspannungstechniken an.
- Holen Sie Ihr Umfeld an Bord! Klären Sie andere Familienmitglieder und Freunde über die Erkrankung Ihres Kindes auf. Arbeiten Sie außerdem mit der Schule zusammen, um sicherzustellen, dass Ihr Kind alle notwendigen Unterstützungen erhält. So schaffen Sie mehr Verständnis für seine Situation.
- Fördern Sie Austausch! Ermutigen Sie Ihr Kind, sich mit anderen Kindern mit CED

zu verbinden, um sich auszutauschen und zu lernen.

- Setzen Sie auf Normalität! Geben Sie Ihrem Kind ein Gefühl von Normalität, indem Sie ihm erlauben, seine Hobbys und Interessen weiterzupursuchen.

CED bei Kindern ist eine komplexe Erkrankung, die eine umfassende medizinische Behandlung und Unterstützung erfordert. Eine frühe Diagnose und angemessene Behandlung kann jedoch dazu beitragen, dass Kinder ein aktives und erfülltes Leben führen können. Eltern spielen dabei eine wichtige Rolle, indem sie ihre Kinder unterstützen und eine positive Einstellung fördern. Es ist wichtig, dass sie sich informieren und in engem Kontakt mit den behandelnden Ärzten bleiben, um die bestmögliche Versorgung für ihr Kind zu gewährleisten.



FAKTENCHECK CED

janssen
CED Partner

Wir räumen mit Gerüchten auf!

In Deutschland leben ca. 400.000 Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (kurz CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.¹ Für das bloße Auge meistens nicht sichtbar, begleitet die Erkrankung Betroffene ein Leben lang. Neben typischen Symptomen wie Durchfällen, Schmerzen oder Krämpfen müssen CED-Betroffene auch häufig mit eigenen Unsicherheiten und Scham im Alltag umgehen. Denn alles rund um den Darm ist oft ein Tabuthema in der Gesellschaft und es herrscht zudem Unwissenheit zum Thema CED. Das kann zu Vorurteilen und Intoleranz führen.

Betroffene werden dann oftmals mit Irrtümern und unangenehmen Fragen wie „Bist du immer noch krank? Du siehst doch gesund aus. Was fehlt dir denn?“ konfrontiert. Das Umfeld stellt diese Frage vielleicht arglos. Betroffene geraten aber schon einmal ins Stocken. Denn das Wort „chronisch“ in CED bedeutet, dass

die Erkrankung Betroffene für den Rest ihres Lebens begleitet. Natürlich gibt es Krankheitsphasen, in denen die CED mal zur Ruhe kommt und keine Symptome und Beschwerden verursacht, man sie vielleicht gar nicht mehr spürt. Aber selbst wenn man das Gefühl hat, alles im Griff zu haben, kann es jederzeit zu neuen entzündlichen Krankheitsschüben kommen.

Aber wie kann man auf diese Fragen und Bemerkungen reagieren? Wie kann man seine Situation am besten erklären? Und wann sollte man auch eine Grenze ziehen? Wir haben Betroffene dazu befragt und sie haben sich untereinander ausgetauscht. Auf der Webseite [meineCED.de](http://www.meineCED.de) finden sich dazu kurze Videos, die Einblicke geben, wie man im Alltag mit diesen Situationen umgehen und mit Unwissenheit und Vorurteilen in der Gesellschaft aufräumen kann. Gleichzeitig bieten die Videos auch Angehörigen, Freund:innen und Kolleg:innen eine Möglichkeit, sich zu informieren und die CED besser zu verstehen.

Neugierig geworden?
QR-Code scannen und
die Videos auf der Webseite
www.meineCED.de ansehen.



Janssen CED Partner umfasst ein Serviceangebot, das speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit CED und ihren Angehörigen abgestimmt ist. Die Inhalte klären auf verständliche Weise auf und brechen Tabus. So bietet die **Webseite www.meineCED.de** viele weitere Tipps für den Umgang mit CED im Alltag, wie zum Beispiel Inspirationen für CED-freundliche Rezepte, Mutmacher-Geschichten in Form eines Podcast und vieles mehr. Die **Podcast-Reihe „Klartext - Der Podcast über CED“** gibt es zudem auch auf **Spotify**. **Facebook (CEDlife)** und **Instagram (CED_life)** bieten außerdem eine Plattform zum Austausch mit Betroffenen in jeder Phase ihrer Erkrankung.

Janssen-Cilag GmbH



¹ Kompetenznetz Darmerkrankungen, Stand: 2020; <https://kompetenznetz-darmerkrankungen.de/darmerkrankungen>, letzter Zugriff: Februar 2023.

A close-up photograph of a person's hands holding a clear glass filled with white milk. The person is wearing a thick, blue, textured knit sweater. The background is the same sweater, creating a cozy, textured look. The lighting is soft and even.

Die Macht der Milch

Wie eine Laktoseintoleranz den Körper beeinflusst

Käse, Milch oder Joghurt – wenn nach dem Verzehr von milchhaltigen Produkten plötzlich Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit auftreten, könnte eine Laktoseintoleranz dafür verantwortlich sein. Doch was ist das eigentlich und wie kann man trotz einer Unverträglichkeit ein gutes Leben führen? Dr. med. Siegfried Heuer, Gastroenterologe und Facharzt für Innere Medizin, gibt Antworten.

Bauchmoment: Was ist Laktose?

Dr. Heuer: Laktose, auch Milchzucker genannt, ist ein Zweifachzucker, der zu je einem Molekül Glukose und einem Molekül Galaktose besteht. Natürlicherweise ist Laktose vor allem in Milch sowie Milchprodukten vorhanden. Jedoch wird Laktose auch in vielen anderen industriell hergestellten Lebensmittelprodukten verwendet.

Bauchmoment: Wie wird Laktose vom Körper verarbeitet?

Dr. Heuer: Damit Laktose aus dem Darm aufgenommen werden kann, muss der Zweifachzucker zunächst in seine einzelnen Bestandteile Glukose und Galaktose aufgespalten und zerlegt werden. Dafür sorgt das Enzym Laktase, das sich in den Darmzotten des Dünndarms befindet.

Bauchmoment: Wieso verarbeitet der Körper bei einer Laktoseintoleranz Milchzucker nicht richtig?

Dr. Heuer: Bei einer Laktose- oder Milchzuckerunverträglichkeit kommt das Krankheitsbild durch einen Mangel des Enzyms Laktase zustande. Durch das fehlende Enzym gelangen die Laktosemoleküle in tiefere Darmabschnitte, wo sie von Darmbakterien vergoren werden. Bei diesem Prozess entstehen Wasserstoff, Kohlendioxid und kurzkettige Fettsäuren. Die Fettsäuren werden von den Darmbakterien weiter in Alkohole und Aldehyde umgewandelt.

Bauchmoment: Was sind die Ursachen für die Unverträglichkeit von Milchzucker?

Dr. Heuer: Es gibt die primäre und die sekundäre Laktoseintoleranz. Bei der primären Unverträglichkeit liegt entweder eine Erbkrankheit vor oder – dies ist

weitaus häufiger – es verringert sich im Laufe des Lebens die Enzymtätigkeit bis hin zur ausbleibenden Laktaseaktivität. Von der sekundären Laktoseintoleranz spricht man, wenn die mangelnde Enzymtätigkeit Folge einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut ist, beispielsweise durch bakterielle oder virale Gastroenteritis, Zöliakie, Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Dünndarmentzündungen durch Medikamente, Strahlenbehandlung, Infektionskrankheiten wie HIV oder Giardiasis lamblia, bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms, verringerte Kontaktzeit oder längere Behandlung mit Antibiotika. Sofern sich die Ursache beheben lässt, kann sich bei einer sekundären Milchzuckerunverträglichkeit die Laktasebildung erholen, sodass der Milchzucker für den Darm wieder verträglich ist.

Bauchmoment: Was sind typische Beschwerden bei einer Milchzuckerunverträglichkeit?

Dr. Heuer: Die Symptome können sehr stark variieren. Häufig haben Betroffene mit Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall zu kämpfen. Aber auch Übelkeit, Sodbrennen, schmerzhafter oder schmieriger Stuhlgang sowie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel können auftreten. Die Bandbreite an möglichen Beschwerden ist verhältnismäßig groß, sodass es leider manchmal etwas dauert, bis ein Patient vom Arzt die Verdachtsdiagnose Laktoseintoleranz bekommt.

Bauchmoment: Ich leide unter einigen der von Ihnen genannten Symptome. Wie kann man feststellen, ob ich tatsächlich eine Laktoseintoleranz habe?

Dr. Heuer: Als Erstes sollte man einen Magen-Darm-Arzt aufsuchen, der sich



gut im Bereich der Nahrungsmittelunverträglichkeiten auskennt. Dem sogenannten Gastroenterologen stehen dann verschiedene Ansätze für die Diagnostik zur Verfügung, wie die Ausschlussdiät und auch der Laktose-Toleranz-Test, der bestimmte Blutwerte bestimmt. Ich empfehle allerdings die Diagnose über den H₂-Atemtest.

Bauchmoment: Wie läuft ein H₂-Atemtest ab?

Dr. Heuer: Beim H₂-Atemtest trinkt man nach zwölfstündiger Nahrungspause eine Testlösung, welche meist fünfzig Gramm Laktose in 205 bis 300 Milliliter Wasser enthält. Dabei wird als Erstreferenz, als Nüchternwert, die Atemluft gemessen, bevor die Testlösung getrunken wird. Anschließend wird nach dem Trinken wiederholt über mehrere Stunden weitere Atemluft im Testgerät gemessen. Hierbei wird der Anstieg von Wasserstoff festgestellt. Ein positives Messergebnis liegt vor, wenn die Differenz zwischen dem Nüchternwert und anschließenden Werten mehr als zwanzig ppm Wasserstoff beträgt. Sofern während dieser Testzeit auch die typischen Beschwerden auftreten, dient dies zur sicheren Diagnose.

Bauchmoment: Der H₂-Atemtest war positiv, es wurde eine Laktoseintoleranz diagnostiziert. Wie geht es dann weiter?

Dr. Heuer: Zunächst sollte abgeklärt werden, ob es sich um eine primäre oder eine sekundäre Laktoseintoleranz handelt. Dies geht lediglich durch eine genetische Untersuchung. Die Unterscheidung ist deswegen so wichtig, weil Arten der sekundären Laktoseintoleranz immer ein

Hinweis auf eine zugrunde liegende Darmerkrankung sein können. Im Anschluss wird ein individueller Therapieplan erstellt, der vom Schweregrad der Erkrankung abhängt. Im Vordergrund steht die Mengenverträglichkeit des Milchzuckers. Diese reicht von einer völligen Unverträglichkeit bis hin zu einer leichten Unverträglichkeit. Selten treten Unverträglichkeitssymptome bei Laktosemengen von unter drei Gramm auf. Eine sekundäre Laktoseintoleranz kann durch die Behandlung der Grunderkrankung mit einer medikamentösen Behandlung oder einer Diät oftmals geheilt werden. Bei der primären Laktoseintoleranz kann lediglich mit einer laktosefreien Diät und einer Enzyersatztherapie behandelt werden.

Bauchmoment: Wie sieht so eine laktosefreie Diät aus?

Dr. Heuer: Man sollte die Nahrungsmittel meiden, die einen hohen Anteil an Laktose aufweisen. Dazu zählen natürlich Milch und die Lebensmittel, die aus Milch hergestellt werden, wie Joghurt oder Käse – wobei es auch einige Käsesorten gibt, die kaum Laktose enthalten. Weiterhin sollten Sie auf Milchpulver und Molke verzichten. Gänzlich muss jedoch nicht zwingend auf Laktose verzichtet werden, denn die meisten Betroffenen können geringe Mengen (ca. zehn bis zwölf Gramm pro Einzeldosis) an Laktose durchaus symptomfrei genießen.

Bauchmoment: Ist die Einnahme von Präparaten aus Drogeriemärkten und Apotheken, durch die man trotz Laktoseinto-

leranz Milchzucker zu sich nehmen kann, sinnvoll?

Dr. Heuer: Sollten größere Mengen pro Einzeldosis verzehrt werden wollen, müssen diese speziellen Enzympräparate mit Laktase zugeführt werden. Das Enzym wird biotechnologisch hergestellt und in Form von Pulvern, Kautabletten oder Kapseln verkauft. Diese Enzympräparate sind sehr wertvoll für Betroffene, da sie es ihnen ermöglichen, trotz Unverträglichkeit größere Mengen an Laktose zu sich zu nehmen. Allerdings sollte auf diese Enzympräparate nur ab und an gesetzt werden. Sie sind eine Hilfe für besondere Situationen; jedoch ersetzen sie nicht die bei der Diagnose Laktoseintoleranz notwendige Umstellung auf eine laktosearme oder -freie Ernährung.

Bauchmoment: Was können Betroffene noch tun, um ein möglichst beschwerdefreies Leben zu führen?

Dr. Heuer: Ist man von einer Milchzuckerunverträglichkeit betroffen, so sollte man vor allem eins: nicht verzweifeln. Denn mit einer Laktoseintoleranz kann man gut leben und sie häufig auch in den Griff bekommen. Sollte die Therapie nicht zum gewünschten Erfolg führen, so sollte man sich stets mit seinem behandelnden Magen-Darm-Arzt abstimmen. Bei Problemen mit der laktosefreien Diät kann häufig auch ein ausgebildeter Ernährungsberater helfen.



DR. MED. SIEGFRIED HEUER

Dr. med. Siegfried Heuer ist Vorstandsvorsitzender der Sektion Gastroenterologie des Berufsverbandes Deutscher Internisten (BDI). Der Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologe und Inhaber des Gastroenterologischen Zentrums Dr. Heuer in Bielefeld war nach Studium und Promotion an der Universität Bochum unter anderem als gastroenterologischer Oberarzt an der Medizinischen Klinik des Evangelischen Krankenhauses in Düsseldorf tätig. Er ist verheiratet und hat fünf Töchter.



- ✓ 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.



LEBER GESUND HALTEN

Die besten Hausmittel



Unsere Leber ist ein unglaublich wichtiges Organ, das viele Funktionen im Körper übernimmt, wie zum Beispiel die Reinigung des Blutes und den Abbau von Stoffwechselprodukten. Allerdings kann unsere Leber durch den Konsum von Alkohol, Medikamenten und Lebensmitteln, die reich an Fett und Zucker sind, starkbelastet werden. Eine überlastete Leber kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen. Glücklicherweise gibt es viele natürliche Hausmittel, die helfen können, die Leber zu entgiften und zu unterstützen.

Wasser

Wasser ist ein wichtiger Bestandteil der Entgiftung der Leber. Es unterstützt dabei, Giftstoffe aus dem Körper zu spülen und die Funktion der Leber zu unterstützen. Es wird empfohlen, mindestens acht Gläser Wasser pro Tag zu trinken, um die Entgiftung der Leber zu unterstützen.

Grüner Tee

Grüner Tee enthält Antioxidantien, die dazu beitragen können, Leberschäden zu verhindern oder zu reduzieren, denn sie haben entzündungshemmende und zellschützende Eigenschaften. Weiterhin hat eine Reihe von Studien gezeigt, dass grüner Tee unter anderem die Leberfunktion verbessern kann, indem er die Leberenzyme reguliert, die an der Entgiftung des Körpers beteiligt sind. Es gibt außerdem Hinweise darauf, dass sein Verzehr dabei helfen kann, Fettlebererkrankungen vorzubeugen.

Ingwer

Ingwer wird eine positive Wirkung auf die Lebergesundheit nachgesagt. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass Ingwer entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften besitzt, die dazu beitragen können, die Leberzellen zu schützen. Studien an Tieren haben außerdem gezeigt, dass Ingwerextrakte die Leberenzyme verbessern können, die an der Entgiftung von Schadstoffen beteiligt sind. Weiterhin gibt es Hinweise darauf, dass Ingwer bei der Vorbeugung und Behandlung von Fettlebererkrankungen helfen kann, indem er den Fettstoffwechsel im Körper reguliert.



Knoblauch

Knoblauch enthält viele Verbindungen einschließlich Allicin, die antioxidative Eigenschaften haben und helfen können, die Leberzellen vor Schäden durch freie Radikale zu schützen. Darüber hinaus kann Knoblauch auch helfen, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu senken, was wiederum dazu beitragen kann, die Leberfunktion zu verbessern.



Kurkuma

Kurkuma enthält den aktiven Wirkstoff Curcumin, der entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften besitzt und in der traditionellen Medizin zur Behandlung von Lebererkrankungen eingesetzt wird. Es gibt einige wissenschaftliche Hinweise darauf, dass Curcumin helfen kann, die Lebergesundheit zu verbessern und Entzündungen in der Leber zu reduzieren. Weiterhin soll es dazu beitragen können, die Entgiftungsfähigkeit der Leber zu verbessern, indem es die Produktion von Enzymen fördert, die an der Entgiftung von Fremdstoffen beteiligt sind. Es gibt auch einige Studien, die darauf hindeuten, dass Curcumin den Fettstoffwechsel in der Leber beeinflussen kann, was dazu beitragen kann, die Fettleberkrankheit zu reduzieren.

Artischocke

Artischockenextrakt wird oft zur Leberunterstützung verwendet, da er die Entgiftungsfähigkeit verbessern kann. Artischocken enthalten eine Reihe von Verbindungen einschließlich Cynarin und

Silymarin, die Leberprotektoren sind und dazu beitragen können, die Leberzellen vor Schäden durch toxische Substanzen zu schützen.

Artischockenextrakt kann auch helfen, die Gallenproduktion zu erhöhen, was wiederum dazu führen kann, die Fettverdauung zu verbessern und die Leberbelastung zu reduzieren. Es gibt auch Hinweise darauf, dass Artischockenextrakt dazu beitragen kann, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken, was ebenfalls eine positive Wirkung auf die Lebergesundheit haben kann.

Apfelessig

Apfelessig enthält Essigsäure, die als natürliches Konservierungsmittel, aber auch als Lebensmittelzusatz verwendet wird. Es wird angenommen, dass Essigsäure dazu beitragen kann, den pH-Wert des Körpers zu regulieren und somit die Leberfunktion zu unterstützen.

Es gibt auch einige Hinweise darauf, dass Apfelessig dazu beitragen kann, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und die Insulinresistenz zu reduzieren. Da Insulinresistenz mit einer schlechteren Lebergesundheit in Verbindung gebracht wird, könnte eine Verbesserung der Insulinresistenz auch positiv auf die Leber wirken.

Bittersalz

Es gibt begrenzte wissenschaftliche Beweise dafür, dass Bittersalz (Magnesiumsulfat) bei der Leberentgiftung helfen kann. Es ist bekannt für seine abführende Wirkung und wird oft zur Darmreinigung und -entgiftung verwendet. Indirekt kann eine verbesserte Darmgesundheit auch positive Auswirkungen auf die Lebergesundheit haben.

Zitronenwasser

Ein Glas warmes Zitronenwasser am Morgen ist eine einfache Möglichkeit, die Leber zu entgiften. Die Säure der Zitrone hilft dabei, Galle im Körper zu produzieren, die wiederum dabei unterstützt, Fett und Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.





Magen-Darm-Infekt

Wie ansteckend ist er wirklich?

Durchfall, Erbrechen, Magenschmerzen und Übelkeit – fast jeder kennt die unliebsamen Symptome eines Magen-Darm-Infekts. Doch wie ansteckend ist er eigentlich und wie kann man eine Erkrankung vermeiden? Wir geben Antworten.

Wie werden Magen-Darm-Infekte übertragen?

Magen-Darm-Infektionen, auch als Gastroenteritis bezeichnet, können sich auf verschiedene Weise verbreiten einschließlich:

1. Kontakt mit infizierten Personen: Eine der häufigsten Ursachen für Magen-Darm-Infektionen ist der direkte Kontakt mit Personen, die bereits infiziert sind. Dies kann durch Kontakt mit Körperflüssigkeiten oder durch engen Kontakt mit einer betroffenen Person erfolgen.
2. Verzehr von kontaminiertem Essen oder Wasser: Bakterien oder Viren, die Magen-Darm-Infektionen verursachen, können durch den Verzehr von kontaminiertem Essen oder Wasser übertragen werden. Dies kann beispielsweise passieren, wenn Lebensmittel oder Wasser mit Fäkalien verunreinigt sind.
3. Übertragung von Tieren oder Insekten: Einige Magen-Darm-Infektionen können von Tieren oder Insekten auf den Menschen übertragen werden. Zum Beispiel können Salmonellen durch den Kontakt mit kontaminierten Tieren oder durch den Verzehr von kontaminiertem Fleisch übertragen werden.
4. Kontakt mit kontaminierten Oberflächen:

Magen-Darm-Infektionen können auch durch den Kontakt mit kontaminierten Oberflächen wie Türgriffen, Toiletten oder Handtüchern übertragen werden.

Welche Bakterien und Viren sind für einen Magen-Darm-Infekt verantwortlich?

Für einen Magen-Darm-Infekt gibt es vielfache Ursachen. Häufig sind Viren für den Infekt verantwortlich; zu den häufigsten zählen die Noro- und Rotaviren. Sie verbreiten sich durch direkten Kontakt mit einer infizierten Person, kontaminiertem Essen oder Wasser oder durch Kontakt mit kontaminierten Oberflächen.

Doch auch Bakterien können ausschlaggebend für das unangenehme Magen-Darm-Leiden sein, wie zum Beispiel Salmonellen – sie können durch den Verzehr von kontaminiertem Fleisch, Eiern oder Milchprodukten übertragen werden sowie von Tieren auf Menschen übertragen werden. Auch verantwortlich sein können *Campylobacter*. Dies sind Bakterien, die in rohem oder unzureichend gekochtem Fleisch und Geflügel vorkommen. Sie können auch durch den Verzehr von kontaminiertem Wasser oder Milchprodukten übertragen werden. Weiterhin können

einige Stämme von *Escherichia coli* (*E. coli*) Magen-Darm-Infektionen verursachen. Diese können durch den Verzehr von kontaminiertem Fleisch oder Gemüse übertragen werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass es noch viele andere Arten von Bakterien und Viren gibt, die eine Gastroenteritis verursachen können. Auch andere Faktoren wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder chemische Toxine können zu ähnlichen Symptomen führen. Wenn Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Bauchschmerzen über mehrere Tage auftreten, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um die Ursache der Symptome zu bestimmen.

Studienlage: Wie ansteckend ist ein Magen-Darm-Infekt?

Wohl jeder hat es schon einmal gehört: Vorsicht, er (oder sie) hat Magen-Darm.





Doch wie ansteckend ist eine Gastroenteritis wirklich? Nun, das lässt sich pauschal nicht beantworten, da die Übertragbarkeit eines Magen-Darm-Infektes von verschiedenen Faktoren abhängt einschließlich der Art des Erregers, der Hygienemaßnahmen und der Immunität der Person – so sind beispielsweise Menschen mit einem geschwächten Immunsystem deutlich anfälliger für die Erkrankung als diejenigen, die ein intaktes Immunsystem haben.

Es gibt verschiedene Studien zur Übertragbarkeit von Magen-Darm-Infekten. So ergab eine Studie, die im Journal of Clinical Virology veröffentlicht wurde, dass Noroviren in einer Konzentration von weniger als 20 Viruspartikeln ausreichen können, um eine Infektion auszulösen. Eine weitere Studie, die in der Zeitschrift Clinical Infectious Diseases zu finden ist, kam zu dem Ergebnis, dass das Norovirus bei einer Ausbruchssituation innerhalb einer Gemeinschaftseinrichtung wie einer Schule oder einem Pflegeheim sehr ansteckend sein kann. Es erkrankten 91 Prozent der Personen, die einer infizierten Person ausgesetzt waren. Wissenschaftler, die sich mit Rotaviren beschäftigten, fanden heraus, dass eine infizierte Person bis zu zehn Tage nach Symptombeginn noch ansteckend sein kann

und schon eine einzige infizierte Person ausreicht, um einen Ausbruch in einer Kindertagesstätte auszulösen.

Magen-Darm-Infekt – und nun?

Die Behandlung von Magen-Darm-Infektionen hängt stark von der Ursache und Schwere der Infektion ab. In einigen Fällen kann eine ärztliche Behandlung vom Magen-Darm-Spezialisten erforderlich sein, insbesondere wenn der Betroffene schwere Symptome aufweist oder das Risiko besteht, dass er dehydriert.

Bei einem Magen-Darm-Infekt sollte zunächst darauf geachtet werden, dass der Betroffene ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, um den Verlust durch Erbrechen und Durchfall auszugleichen. Hierzu können Wasser, Tee, Brühe oder Elektrolytgetränke eingesetzt werden. Außerdem sollten feste Lebensmittel gemieden werden und stattdessen auf leichte, gut verdauliche Kost wie Reis, Kartoffeln oder Hühnchen gesetzt werden.

Medikamente wie Antidiarrhoika und Antiemetika können in einigen Fällen eingesetzt werden, um die Symptome zu lindern. Bei bakteriellen Infektionen können Antibiotika erforderlich sein, um die Krankheitserreger zu bekämpfen.



WIE KANN MAN EINEM MAGEN-DARM-INFEKT VORBEUGEN?

Zwar kann man sich nicht zu 100 Prozent vor einer Gastroenteritis schützen, doch es gibt Maßnahmen, die das Risiko einer Infektion reduzieren können.

- 
1. Regelmäßiges Händewaschen:
Waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich mit Seife und warmem Wasser, insbesondere nach dem Toilettengang, vor dem Essen und nach Kontakt mit infizierten Personen.
- 2. Saubere Oberflächen:**
Reinigen Sie regelmäßig Oberflächen, die häufig berührt werden, wie Türklinken, Toiletten und Wasserhähne, mit einem Desinfektionsmittel.
- 
3. Essen und Trinken:
Vermeiden Sie den Verzehr von rohem oder unzureichend gekochtem Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern. Vermeiden Sie auch den Verzehr von ungekochtem oder unbehandeltem Wasser und nehmen Sie keine Eiskwürfel, die aus ungekochtem Wasser hergestellt wurden. Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich, bevor Sie sie essen.
- 4. Vermeiden Sie engen Kontakt mit infizierten Personen:**
Versuchen Sie, engen Kontakt mit Personen zu vermeiden, die einen Magen-Darm-Infekt haben. Vermeiden Sie auch den Austausch von Gegenständen wie Handtüchern oder Besteck.
- 
5. Impfung:
Impfungen stehen für bestimmte Arten von Magen-Darm-Infektionen zur Verfügung, zum Beispiel gegen Rotaviren.

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!



Mundgeruch

Ein Warnsignal für Magenerkrankungen?

Mundgeruch ist ein Problem, das viele Menschen betrifft und oft als peinlich oder unangenehm empfunden wird. Aber wussten Sie, dass er auch ein Warnsignal für Beschwerden in der Körpermitte sein kann?

Mundgeruch wird oft durch Bakterien verursacht, die sich in der Mundhöhle ansiedeln und Schwefelverbindungen produzieren. Eine schlechte Mundhygiene, bestimmte Nahrungsmittel und Getränke sowie Rauchen können diese Bakterien vermehren und Mundgeruch verursachen. Aber es gibt auch andere Faktoren, die zu Mundgeruch führen können, wie zum Beispiel Krankheiten im Magen-Darm-Trakt. Hier ein Überblick.

Reflux kann ursächlich sein

Gastroösophagealer Reflux (GERD), auch bekannt als Sodbrennen, tritt auf, wenn der Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt und ein brennendes Gefühl im Brustbereich verursacht. Aber GERD kann auch Mundgeruch verursachen. Der Grund: Durch eine dauerhafte Reizung der Speiseröhrenschleimhaut wird eine bakterielle Besiedlung begünstigt, die wiederum zu unangenehmem Geruch führen kann.

Mundgeruch als Symptom einer Magenentzündung

Eine weitere mögliche Ursache für Mundgeruch ist das Bakterium *Helicobacter pylori*, das eine Magenentzündung und Geschwüre verursachen kann. Gleichzeitig können die Bakterien auch die Produktion von Schwefelverbindungen im Mund erhöhen und so zu Mundgeruch führen.

Verdauungsprobleme und Mundgeruch

Chronische Verstopfung und andere Verdauungsprobleme können ebenfalls Mundgeruch verursachen. Der Grund: Wenn der Körper nicht in der Lage ist, Nahrung effektiv zu verdauen und Abfallprodukte auszuscheiden, kann dies zu unangenehmem Geruch aus dem Mund führen.

Auch die Leber kann riechen

Eine der häufigsten Lebererkrankungen, die Mundgeruch verursachen kann, ist die Leberzirrhose. Bei ihr wird das Lebergewebe durch Narbengewebe ersetzt, was die Leberfunktion beeinträchtigt. Eine der Folgen von Leberzirrhose ist ein Anstieg von Ammoniak im Blut. Ammoniak wird normalerweise von der Leber in Harnstoff umgewandelt, der dann über den Urin ausgeschieden wird. Wenn die Leber jedoch nicht mehr richtig funktioniert, kann sich Ammoniak im Körper ansammeln und Mundgeruch verursachen.

Eine andere Lebererkrankung, die zu Mundgeruch führen kann, ist eine akute Leberentzündung oder Hepatitis. Bei der Hepatitis wird die Leber durch ein Virus oder andere schädliche Substanzen entzündet. Diese Entzündung kann wiederum zu einer Anhäufung von Toxinen führen, die ebenfalls Mundgeruch verursachen können.

Behandlung und Vorbeugung

Auch wenn die Ursachen von Mundgeruch in der Körpermitte liegen können – es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle Fälle von Mundgeruch auf Probleme im Magen-Darm-Trakt zurückzuführen sind. So kann er

unter anderem auch durch Zahnprobleme, Infektionen der Nasennebenhöhlen, trockenen Mund und bestimmte Medikamente verursacht werden.

Wenn Sie regelmäßig unter Mundgeruch leiden, sollten Sie einen Zahnarzt oder einen Arzt aufsuchen, um die Ursache zu bestimmen, sodass die Behandlung auf die individuelle Situation abgestimmt werden kann. Eine gründliche Reinigung der Zähne und der Mundhöhle sowie die Behandlung von Grunderkrankungen können außerdem dazu beitragen, Mundgeruch zu reduzieren oder zu beseitigen.

TIPPS: SO BEUGEN SIE MUNDGERUCH VOR

- 1. Gute Mundhygiene:** Eine regelmäßige und gründliche Mundhygiene ist der beste Weg, um Mundgeruch zu vermeiden. Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und verwenden Sie Zahnseide und Interdentalbürstchen, um Plaque und Speisereste zwischen den Zähnen zu entfernen. Verwenden Sie außerdem eine Zungenbürste oder einen Zungenschaber, um Bakterien von der Zunge zu entfernen.



- 2. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Trinken Sie ausreichend Wasser, um den Mund feucht zu halten und Speichelproduktion zu fördern. Speichel hilft, Bakterien aus dem Mund zu entfernen und neutralisiert Säuren.



- 3. Vermeiden von Zigaretten und Alkohol:** Rauchen und Alkoholkonsum können den Mund austrocknen und einen schlechten Geruch verursachen. Vermeiden Sie deshalb den Konsum von Zigaretten und Alkohol.



- 4. Vermeiden von bestimmten Lebensmitteln:** Verzicht auf stark gewürzte Speisen, Zwiebeln und Knoblauch, da diese Lebensmittel einen unangenehmen Geruch verursachen können.



- 5. Regelmäßige Zahnarztbesuche:** Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt, um Karies zu vermeiden und professionelle Zahnreinigungen (PZR) durchführen zu lassen – bei ihr werden die Zähne gründlich gereinigt und so Bakterien entfernt, die zu einem unangenehmen Geruch führen können. Weiterhin wird beispielsweise der Fachzahnarzt für Parodontologie Entzündungen des Zahnhalteapparates behandeln – auch hier kann die Ursache von Mundgeruch liegen.



- 6. Mundspülungen:** Mundspülungen können helfen, Bakterien im Mund zu reduzieren und einen frischen Atem zu fördern. Verwenden Sie beispielsweise eine Mundspülung, mit Chlorhexidin oder Zink, um die Bakterienzahl im Mund zu reduzieren.

The background image shows a person's arm in a blue denim sleeve reaching out towards the right. The background is a bright, sunlit forest with green foliage and a strong lens flare effect from the sun, creating a warm and natural atmosphere.

Licht beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden



Fast jeder kennt es: Sobald die Tage wieder länger werden, fühlen wir uns wieder fitter. Doch welchen Einfluss hat Licht tatsächlich auf unser Befinden und wie können wir es gezielt für unsere Gesundheit nutzen? Michael Mayerhofer, Lichtexperte und Mitbegründer von inio, klärt im Interview mit *Bauchmoment* auf.

Bauchmoment: Herr Mayerhofer, welche Rolle spielt Licht in unserem Alltag?

Mayerhofer: Tageslicht spielt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden, da es einen Einfluss auf unsere körperliche und psychische Gesundheit hat. Unser Körper benötigt Licht, um zu erkennen, wann es Tag oder Nacht ist. Darüber hinaus kann Tageslicht auch einen Einfluss auf unsere Stimmung haben.

Bauchmoment: Warum ist Licht so wichtig?

Mayerhofer: Die Erkenntnis ist nicht neu und wir alle spüren es intuitiv jeden Tag: Menschen brauchen Licht. Nicht nur, um zu sehen, was in unserer Umgebung vor sich geht. Nicht nur, um unserer Arbeit nachzugehen und unseren Alltag bewältigen zu können. Licht beeinflusst auch maßgeblich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Das wird uns spätestens dann bewusst, wenn uns an grauen, kurzen Wintertagen über einen längeren Zeitraum das Sonnenlicht fehlt. Wir fühlen uns müder und angespannter als sonst, manchmal sogar depressiv.

Bauchmoment: Wie genau wirkt Licht denn auf den menschlichen Körper?

Mayerhofer: Licht ist der wichtigste äußere Faktor für die Regulierung unseres Schlaf-Wach-Rhythmus, also den natürlichen 24-Stunden-Rhythmus unseres Körpers. Insbesondere helles Tageslicht kann unserem Körper signalisieren, dass es Zeit ist, aufzuwachen und den Stoffwechsel zu aktivieren, während Dunkelheit unserem Körper signalisiert, dass es Zeit ist, sich auszuruhen und den Stoffwechsel herunterzufahren.





Darüber hinaus regt Licht die Produktion verschiedener Stoffe im Körper an und es beeinflusst auch die Hormonproduktion und -regulation. Insbesondere helles Licht kann die Produktion von Serotonin, einem Neurotransmitter, der unsere Stimmung beeinflusst, sowie von Melatonin, einem Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert, beeinflussen.

Bauchmoment: Also ein Stimmungsmacher im Wortsinn?

Mayerhofer: Absolut. Licht kann unsere Stimmung entscheidend beeinflussen. Eine unzureichende Lichtexposition kann zu saisonal bedingter Depression (SAD) führen, insbesondere im Winter oder in Regionen mit wenig Sonnenlicht. Und mit Hilfe von Licht können wir umgekehrt auch positive Wirkungen haben.

Ein Beispiel: Unser Entwicklungspartner jetlite hat in einer Flugzeugkabinennachbildung sechs zehnstündige Langstreckenflüge mit 32 Passagieren simuliert. Dabei kam zur Beleuchtung des Fluggastinnenraums modernste LED-Technologie zum Einsatz, die mit Mood Lighting auch zum Wohlfühl der Fluggäste beitragen konnte. Das Resultat der Untersuchungen zeigte, dass sich mit der menschenzentrierten optimierten Kabinenbeleuchtung (Human Centric Lighting – HCL) nicht nur das subjektive Wohlbefinden der Passagiere verbesserte. Es gelang auch, durch Modifikation der Lichtszenarien auf Basis der Erkenntnisse zu menschenzentrierten Beleuchtungskonzepten den Schlaf-Wach-Rhythmus der Passagiere positiv zu beeinflussen und so die typischen Jetlag-Symptome nach einem Interkontinentalflug zu reduzieren.

Bauchmoment: Das ist spannend. Aber wie kann ich diese Erkenntnisse für meinen Alltag nutzen?

Mayerhofer: Zum Beispiel mit dem Einsatz spezieller Technologien für die Heimanwendung. Unsere inio one Tageslichtleuchte basiert auf den Erkenntnissen, die jetlite mit seinen Experimenten in der Luftfahrt gewonnen hat. Nutzer*innen von inio können per App Leistungs- und Ruhephasen für den persönlichen Tagesablauf optimieren. Anders als andere Tageslichtleuchten arbeitet inio mit indirektem Licht und kann

so kaum merklich und ohne Blendwirkung Einfluss auf das Bewusstsein nehmen.

Bauchmoment: Hat das den gleichen Effekt wie Sonnenlicht?

Mayerhofer: Eine Tageslichtleuchte ist so entwickelt, dass sie die Vorteile von natürlichem Licht weitestgehend reproduziert, insbesondere im Winter oder wenn man in Räumen mit wenig Tageslicht arbeitet oder lebt. Wir haben unsere Tageslichtleuchte so konzipiert, dass sie das Spektrum von natürlichem Tageslicht nachahmt, insbesondere das von blauem Licht, das für die Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus wichtig ist. Indem sie außerdem helles Licht in Innenräumen erzeugt, kann sie den Körper dazu anregen, Serotonin zu produzieren und den Stoffwechsel zu aktivieren, ähnlich wie bei natürlichem Tageslicht.

Bauchmoment: Das ganze Spektrum von Tageslicht abbilden – wie sieht das in der Praxis aus?

Mayerhofer: Mit der personalisierten Lichtsteuerung über die inio App beginnt der Tag morgens mit warmem Licht, wird im Verlauf des Tages immer heller und wirkt dadurch stimulierend wie die Mittagssonne. Helles Licht mit erhöhtem Blauanteil senkt den Melatoninspiegel auf natürliche Weise. So können Nutzer*innen beispielsweise ein Nachmittagstief vermeiden oder genau dann voll leistungsfähig sein, wenn es nötig ist. Ab dem späten Nachmittag reduziert sich die Helligkeit; der Blauanteil sinkt und stimmt den Körper auf den Feierabend ein. So liefert unsere Tageslichtlampe dem Körper die Extraportion Sonne.



*Michael Mayerhofer ist
Lichtexperte und Mitgründer bei inio*

HUMAN CENTRIC LIGHTING: WIE LICHT UNSER LEBEN PRÄGT

Human Centric Lighting (HCL) hat das Ziel, dem Menschen zu jeder Zeit das richtige Licht für die jeweilige Lebens- oder Arbeitssituation bereitzustellen. Das menschenzentrierte Beleuchtungskonzept berücksichtigt nicht nur die visuelle, sondern auch die nicht visuelle und emotionale Wirkung von Licht – wie etwa den natürlichen Verlauf des Tageslichts mit seiner variablen Stärke und der sich kontinuierlich verändernden Farbtemperatur. Während uns am Morgen und Mittag hohe Blauanteile im Licht mit Energie erfüllen, nehmen der Blauanteil und die Beleuchtungsstärke zum Abend hin ab – Zeit, um sich auszuruhen. Während dieses Vorgangs hat die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin maßgeblichen Einfluss darauf, wie leistungsfähig oder müde wir uns fühlen.

Human Centric Lighting folgt dem natürlichen Verlauf des Tageslichts und kann sich mit unserem zirkadianen Rhythmus – unserer inneren Uhr – synchronisieren. Dabei spielt nicht nur die Lichtintensität, sondern auch das Farbspektrum eine entscheidende Rolle und beeinflusst so die melanopsinhaltenen, fotosensitiven Ganglienzellen in unseren Augen.

Human Centric Lighting zeigt seine Vorteile bei Langstreckenflügen, wenn es darum geht, den Jetlag nach dem Wechsel zwischen Zeitzone zu minimieren. Weitere Anwendungsbereiche sind Arbeitsplätze mit wenig oder gar keinem Tageslicht. Auch die physischen und psychischen Belastungen durch Schichtarbeit kann HCL verringern.

Hatschi!

Leben mit Heuschnupfen

Schmuddelwetter und winterliche Temperaturen – für Allergiker ein ideales Match. Denn Pollen und Minusgrade schließen einander aus und freies Atmen ist garantiert.

Doch die Saison, in der die Vegetation ruht, verkürzt sich von Jahr zu Jahr. Konnte man sich früher darauf verlassen, dass Frühblüher wie Erle und Hasel erst im Februar die Saison einläuten, nehmen die beiden Allergieauslöser nun schon ab Januar den Flug auf. Für die knapp 15 Prozent der Deutschen, die von Heuschnupfen betroffen sind, ist das der Beginn der Leidensmonate. Hatschi, nein danke!

Begleitend dazu sollte man sich einen Pollenkalender oder eine Pollen-App zulegen, die anzeigt, welche Kandidaten gerade ihre Blütezeit haben. Das hilft, ihnen aus dem Weg zu gehen.

Zu Hause hält man sich die Pollen mit einigen Tricks vom Leib. Schutzgitter vor Fenstern und Türen halten bis zu 80 Prozent der Hatschi-Macher fern. Ein Luftreiniger mit HEPA-Filter säubert den Rest. Wäsche sollte man im Haus trocknen, damit sich keine Pollen im Gewebe festsetzen. In der Wohnung empfiehlt es sich, häufiger den Staubsauger (auch mit speziellen Filtern) anzuschmeißen oder den Staub mit einem feuchten Tuch zu wischen. Vor dem Zubettgehen gilt: Haare waschen. Getragene Kleidung hat Aufenthaltsverbot im Schlafzimmer. Bettwäsche sollte mindestens einmal pro Woche gewechselt werden. Für Hausstaubmilben gilt: Pollenfänger wie Wohntextilien oder Bettwäsche können mit Encasings in ihrer reizauslösenden Wirkung gedämpft werden.

Wird der Stress mit Pollen zu belastend, sollte man seinen Urlaub für eine Flucht in ein Gebiet mit geringer Belastung nutzen. Wie wäre es mit einem Urlaub am Meer oder einem Aufenthalt in den Bergen?

Dort ist die Luft meist klar.

Regen? Ab sofort ein Anlass, draußen zu tanzen. Denn nach einem Guss schweben besonders wenige Pollen durch die Luft. Ganz anders in den zwei Stunden zwischen sechs und acht Uhr in der Früh. In der Stadt sollte man das Jogging am Morgen vermeiden und in die Abendstunden verlegen. Auf dem Land hingegen heißt es in der gleichen Zeitspanne: Raus aus den Federn und ab nach draußen! Dort droht die Hatschi-Gefahr zwischen 19 und 00 Uhr.

Fährt man Auto oder Bahn, schützt man sich am besten, indem man die Fenster geschlossen hält. Bei Hitze nicht unbedingt die ideale Lösung. Helfen können Filter, die aber regelmäßig gewechselt werden müssen.

Belasten die Attacken zu sehr, sollte man langfristige Maßnahmen wie eine Hyposensibilisierung ins Auge fassen. Bei dieser wird das Allergen täglich zugeführt und somit eine Gewöhnung hervorgerufen. In einem Allergietest beim Arzt lässt sich feststellen, welche Blüten genau die lästigen Reaktionen auslösen. In ein, zwei Jahren heißt es dann hoffentlich: Nase frei und gut durchatmen.

Treten erste Symptome auf, stellt sich die Frage: Ist das schon Heuschnupfen oder noch eine Erkältung? Der Unterschied ist leicht ausgemacht. Eine Erkältung kündigt sich langsam an, eine allergische Reaktion äußert sich plötzlich und in heftigen Attacken. Zudem können Schleimhäute in Augen, Nase und gar Ohren jucken. Hilfe findet man in der Apotheke, beim Arzt oder in Vermeidungsstrategien.

Kurzfristige Therapien mit Antihistaminika, Sprays und Nasensalben, die das Andocken der Pollen an die Innenschleimhaut verhindern, helfen gegen akute Beschwerden.







FRÜHLINGS ERWACHEN

Outdoor-Sport für Körper und Geist

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, um wieder nach draußen zu gehen, die frische Luft und die erwachende Natur zu genießen und den Körper in Form zu bringen. Ob allein oder mit Freunden: Es gibt viele Möglichkeiten, um im Freien aktiv zu werden, die Natur zu erkunden und gleichzeitig die Fitness zu steigern.

Bauchmoment stellt einige Outdoor-Sportarten vor, die im Frühling besonders viel Spaß machen, und gibt Tipps zur Durchführung.

LAUFEN

IN DER BEWEGUNG ABSCHALTEN

Laufen ist eine der beliebtesten Sportarten, um sich im Frühling wieder in Form zu bringen und die Natur zu genießen. So haben Wissenschaftler der Harvard Medical School herausgefunden, dass regelmäßiges Laufen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduzieren kann. Zudem trägt es zur Verbesserung der kardiorespiratorischen Fitness, zur Gewichtsabnahme und Stressreduktion bei. Und das Beste: Man kann diese Sportart fast überall und ohne großes Equipment durchführen. Um mit dem Lauftraining zu starten, empfiehlt es sich, langsam zu beginnen und die Distanz und Intensität des Trainings nach und nach zu steigern. Wichtig ist auch, auf eine gute Laufausrüstung zu achten, die den Körper schützt und unterstützt.

RADFAHREN

DIE LANDSCHAFT AUF ZWEI RÄDERN ERLEBEN

Radfahren ist eine weitere beliebte Outdoor-Sportart im Frühling. Und das zu Recht: Denn Radfahren kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduzieren und ist dabei besonders gelenkschonend. Um sicher und effektiv Rad zu fahren, ist es wichtig, eine für das eigene Fitnesslevel passende Route auszuwählen. Eine gute Fahrradausrüstung, wie Helm, Handschuhe und Fahrradschuhe, bietet zudem Schutz und Komfort.



WANDERN

DIE NATUR ZU FUß ENTDECKEN

Wandern ist eine der schönsten Möglichkeiten, um die Natur zu erleben und gleichzeitig der Psyche etwas Gutes zu tun. Wissenschaftler der University of Essex haben herausgefunden, dass Wandern das Selbstwertgefühl und die Stimmung verbessern kann. Weiterhin kann es das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes senken. Um das Wandern im Frühling zu genießen, ist es wichtig, passende Kleidung und Schuhe zu tragen, um den Körper vor Kälte und Nässe zu schützen. Nicht vergessen: Eine gute Vorbereitung wie das Planen einer Route und das Mitführen von ausreichend Verpflegung und Wasser, ist das A und O für den Wandertrip.

YOGA

INNERE RUHE AN DER FRISCHEN LUFT FINDEN

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, um Körper und Geist in Einklang mit der Natur zu bringen. Während man die Umgebung und die heilende Wirkung der Natur genießt, kann Yoga gleichzeitig eine positive Wirkung auf Stress, Angst und Depression haben. Zudem kann Yoga helfen, chronische Schmerzen zu reduzieren, sowie die Flexibilität steigern.

Tipp: Beginnen Sie mit einfachen Yoga-Übungen und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich. Achten Sie auf eine korrekte Ausführung der Übungen und atmen Sie tief ein und aus.



NORDIC WALKING

DIE UMGEBUNG MIT STÖCKEN ERKUNDE

Diese gelenkschonende Sportart, die ihren Ursprung im skandinavischen Raum hat, hat in den letzten Jahren immer mehr an Beliebtheit gewonnen. Und das aus gutem Grund: Nordic Walking bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile und ist dabei ein sanftes Workout, das für Einsteiger und Menschen jeden Alters optimal geeignet ist. Durch den Einsatz von Stöcken werden die Arme, Schultern und der Rücken aktiviert sowie die Muskelaktivität und der Kalorienverbrauch erhöht. Eine Studie der Universität Jyväskylä in Finnland aus dem Jahr 2013 ergab außerdem, dass Nordic Walking zu einer Verbesserung der kognitiven Funktionen führen und dazu beitragen kann, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu reduzieren.

Tipp: Lassen Sie sich zu geeigneten Stöcken und Schuhen beraten. Eine gute Körperhaltung und eine entsprechende Technik sind ebenfalls wichtig, um Verletzungen zu vermeiden und das Training effektiv zu gestalten.

KLETTERN

UNGEARTE HÖHEN ERKLIMMEN

Klettern ist eine anspruchsvolle Outdoor-Sportart, die viel Konzentration, Kraft und Geschick erfordert. Bei der Ausübung werden fast alle Muskelgruppen des Körpers beansprucht, was zu einer Steigerung der Kraft und Ausdauer führen kann. Zudem fördert es die Koordination und Konzentration und kann somit auch zu einer Verbesserung der kognitiven Funktionen beitragen sowie das Selbstvertrauen und die Beweglichkeit verbessern. Gerade für Einsteiger ist es wichtig, eine passende Kletterroute auszuwählen und auf eine gute Anleitung sowie Sicherheitsausrüstung zu setzen. Weiterhin ist eine entsprechende Kletterausrüstung, unter anderem bestehend aus Helm, Klettergurt und Seil, das A und O.



STAND-UP-PADDLING

DIE BALANCE AUF DEM WASSER FINDEN

Stand-up-Paddling ist eine der Trendsportarten. Auf einem Brett stehend gleitet man unter Einsatz der Paddel über das Wasser. Und das macht nicht nur Spaß. Beim Paddeln auf dem Wasser wird fast die gesamte Körpermuskulatur beansprucht, was zu einer Steigerung von Kraft, Ausdauer und Balance führen kann. Zudem kann Stand-up-Paddling auch dazu beitragen, Stress abzubauen und die mentale Gesundheit zu verbessern. Um beim Stand-up-Paddling sicher den Körper zu trainieren und entspannt die Natur genießen zu können, sind auch hier die richtige Ausrüstung wie Schwimmweste und Neoprenanzug sowie eine korrekte Ausführung und eine dem Niveau entsprechende Route wichtig.

AUF AN DIE FRISCHE LUFT!

Sie haben es sicherlich schon selbst bemerkt: Der Frühling bietet unzählige Möglichkeiten, um die Natur zu entdecken und sich gleichzeitig sportlich zu betätigen. Ob Laufen, Radfahren, Wandern, Yoga, Nordic Walking, Klettern oder Stand-up-Paddling – für jeden Geschmack und jedes Fitnesslevel ist das Passende dabei. Doch eins haben alle Sportarten gemein: nämlich dass auf eine gute Ausrüstung und eine effektive Technik geachtet werden sollte, um Verletzungen zu vermeiden und das Training effektiv zu gestalten. Also, schnappen Sie sich Ihre Freunde oder machen Sie sich allein auf den Weg und entdecken Sie eine der schönsten Zeiten des Jahres beim Outdoor-Workout!

On the Road

Die besten Routen für Roadtrips in Europa

Roadtrips sind eine großartige Möglichkeit, um Europa zu erkunden und die Vielfalt der verschiedenen Länder zu erleben. Von spektakulären Landschaften bis hin zu historischen Städten gibt es auf unserem Kontinent viele reizvolle Routen, die es wert sind, befahren zu werden. Hier sind acht der besten Routen für Roadtrips in Europa.



1



1



1. ROMANTISCHE STRASSE

Deutschland

Die Romantische Straße in Süddeutschland führt durch mittelalterliche Städte und Dörfer, die von historischen Schlössern und Burgen umgeben sind. Die Route erstreckt sich über 413 km von Würzburg nach Füssen und ist bekannt für ihre malerischen Landschaften und pittoresken Dörfer. Die Strecke führt durch eine Fülle von Attraktionen wie das Schloss Neuschwanstein und das mittelalterliche Rothenburg ob der Tauber.

2. RINGSTRASSE

Island

Die Ringstraße in Island verläuft durch einige der spektakulärsten Landschaften Europas. Die 1.332 km lange Route erstreckt sich rund um die Insel und bietet atemberaubende Aussichten auf Gletscher, Vulkane, Wasserfälle und geothermische Gebiete. Unterwegs gibt es viele Aktivitäten wie Gletscherwanderungen, Walbeobachtungen und heiße Quellen zum Baden.



3

3. AMALFIKÜSTE

Italien

Die Amalfiküste ist eine 50 km lange Küstenstraße entlang der Tyrrhenischen Küste in Süditalien. Die Route führt durch malerische Dörfer, die an den steilen Hängen des Gebirges kleben, und bietet spektakuläre Ausblicke auf das Meer und die umliegende Landschaft. Die Strecke ist bekannt für ihre engen Kurven und steilen Klippen, was sie zu einer aufregenden Fahrt macht.

4. ATLANTIKSTRASSE

Norwegen

Die Atlantikstraße in Norwegen ist eine der spektakulärsten Küstenstraßen Europas. Die Strecke erstreckt sich über 8,3 km und verbindet Inseln und Fjorde mit Brücken und Tunneln. Die Straße bietet einen atemberaubenden Blick auf das Meer und die umliegende Landschaft und ist bekannt für ihre dramatischen Landschaften und rauen Wetterbedingungen.



4



5



2

5. TRANSFOGARASCHER HOCHSTRAßE

Transfagarasan, Rumänien

Die Transfagarasan in Rumänien ist eine 90 km lange Bergstraße, die durch das Fagaras-Gebirge führt. Sie ist bekannt für ihre spektakulären Ausblicke auf die umliegende Landschaft, darunter die beeindruckende Balea-Lache. Die Strecke ist auch für ihre Haarnadelkurven und steilen Anstiege berühmt, die sie zu einer aufregenden und herausfordernden Fahrt machen.

6. CAUSEWAY COASTAL ROUTE

Nordirland

Die Causeway Coastal Route in Nordirland schlängelt sich etwa 200 Kilometer entlang der Küste des Antrim County und bietet spektakuläre Ausblicke auf die irische See und die schroffen Felsformationen entlang der Küste. Die Strecke führt auch zu einigen der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Nordirlands, darunter das UNESCO-Weltkulturerbe Giant's Causeway und das Dunluce Castle.



7

7. ADRIATISCHE KÜSTENSTRAßE

Kroatien

Als Teil der E65 in Kroatien verläuft die Adriatische Küstenstraße entlang der östlichen Adriaküste von Rijeka nach Dubrovnik und bietet spektakuläre Aussichten auf das Meer und die umliegende Landschaft. Die Strecke führt durch malerische Städte wie Rovinj, Zadar und Split und bietet auch Zugang zu einigen der schönsten Strände des Landes.

8. SERRA DE TRAMUNTANA

Spanien

Die Serra de Tramuntana ist ein beeindruckender Gebirgszug auf der spanischen Insel Mallorca. Verschiedene Bergstraßen führen durch die atemberaubende Landschaft von Bergen, Tälern und Klippen. Die Strecke bietet spektakuläre Aussichten auf das Meer und die umliegenden Berge und führt durch malerische Dörfer wie Deià und Valldemossa.



8

6

Insgesamt bietet Europa eine Fülle von Routen, die sich ideal für Roadtrips eignen.

Egal ob man die malerischen Dörfer Deutschlands erkunden oder die spektakulären Landschaften Islands erleben möchte – es gibt immer eine Route, die es wert ist, befahren zu werden. Also packen Sie Ihre Taschen und machen Sie sich bereit für das nächste Abenteuer Ihres Lebens!



Altern in Slow Motion

Von innen und außen

Strahlende Haut bis ins hohe Alter? Kein Problem. Schon ab dem 25. Lebensjahr kann durch entsprechende Pflege die Hautalterung verlangsamt werden. Der Begriff „Slow Aging“ bricht mit alten Konventionen, schenkt dem Altern ein neues Image und steht für einen bewussten Umgang mit dem Älterwerden. Dabei werden die üblichen Zeichen der Zeit nicht länger versteckt, sondern der Alterungsprozess wird bewusst hinausgezögert.

Anstatt vehement gegen Falten und graue Haare anzukämpfen, gilt es jetzt, den Alterungsprozess nicht um jeden Preis zu stoppen, sondern ihn zu verlangsamen und zu akzeptieren. Damit die Haut mit 50 Jahren noch genauso schön

strahlen kann wie mit 20, braucht sie vor allem Zuwendung und eine passende Anti-Aging-Pflegeroutine. Ein Mix aus Kosmetik, Ernährung und altbewährten Entspannungsmethoden ist der Schlüssel zum Erfolg.

LIEBER SCHÜTZEN ALS REPARIEREN

Der Schutz vor dem Sonnenlicht ist in puncto Verlangsamung der Hautalterung essenziell. Etwa 80 Prozent aller sichtbaren Hautalterungsprozesse werden durch

UV-Strahlen verursacht. Eine Sonnencreme mit Anti-Aging-Wirkung ist die optimale Lösung, um vor licht- und sonnenbedingter Hautalterung sowie Pigmentflecken zu schützen. Mit steigendem Alter fällt es der Haut schwerer, die Feuchtigkeit zu halten, und die Schutzbarriere wird durchlässiger. Konkret heißt das: Beim Slow Aging sollte die Haut auch effektiv vor äußeren Umwelteinflüssen wie Schadstoffen in Abgasen etc. geschützt werden. Anti-Pollution-Produkte fungieren als Pre-Aging-Ansatz und verhindern, dass die Ablagerungen in tiefere Hautschichten eindringen können. Wird die Haut nicht ausreichend mit Antioxidantien versorgt, wird sie stärker belastet, als sie selbst ausgleichen kann. Die Folge: oxidativer Stress, der die Haut altern lässt.

POWER-TREATMENTS MIT ENTSPANNUNGSEFFEKT

Antioxidative Gesichtsmasken und hochkonzentrierte Wirkstoffe, die freie Radikale auf der Hautoberfläche abbauen können, können zum Beispiel während eines entspannenden Bades einwirken. Eine wirkungsvolle Methode, um dem Alltag zu entfliehen, während gleichzeitig die Haut von Anti-Aging-Stars wie zum Beispiel Molke profitiert. Anschließendes Eincremen mit einer Anti-Aging-Körperlotion bringt einen

zusätzlichen Straffungseffekt für die Haut. Extra-Tipp zum Auftragen von Creme und Co: Immer nach oben streichen und nicht nach unten schmieren. Früher oder später wird die Haut hängen; mit dem Auftragen nach oben kann zumindest etwas entgegengewirkt werden.

VON INNEN STRAHLEN

Auch die Ernährung spielt beim Altern eine wichtige Rolle. Um von innen heraus zu strahlen, können Lebensmittel wie Brokkoli, Blaubeeren, Avocado, Olivenöl, grüner Tee und Tomaten helfen. Wer hätte es gedacht? Auch dunkle Schokolade ist ein ideales Slow-Aging-Lebensmittel. Zusätzliche Unterstützung bieten Nahrungsergänzungsmittel. Spezielle Gummibärchen, vollgepackt mit wertvollen Mikronährstoffen, unterstützen dabei, glatte Haut zu bekommen. Besonders Phytoceramide und Hyaluron helfen, Feuchtigkeit in der Haut einzuschließen und kleine Fältchen aufzupolstern. Auch Trinkampullen mit Wirkstoffen wie Kollagenpeptiden, Hyaluronsäure, Vitamin C und Biotin pushen die körpereigene Kollagenproduktion und verjüngen so das Erscheinungsbild der Haut. Aloe-Vera-Saft gilt als wahrer Beauty-Booster und kann als flüssiges Anti-Aging-Mittel in Smoothies, Shots oder direkt getrunken werden.

Der Saft der Beauty-Heilpflanze steckt voller Vitamin B, C, E sowie Folsäure, Zink, Magnesium, Kupfer, Selen und Kalium, das die Elastinbildung der Haut anregt.

FEUCHTIGKEIT FÜR DEN KOPF

Schon gewusst? Auch die Haare können altern. Sie werden nicht nur grau, sie fallen auch vermehrt aus, werden dünner, spröde und glanzlos. Die Lösung ist ganz einfach: Feuchtigkeit gibt alterndem Haar neues Leben. Dabei sind ein hydratisierendes Shampoo und eine Tiefenpflegemaske die verlässlichsten Anti-Aging-Mittel fürs Haar. Antioxidantien von Beeren, besonders kalt gepresstes Acai-beerenöl, gelten als Wunderwaffe für schönes Haar. Es spendet nachhaltig Feuchtigkeit und nährt das Haar, ohne es zu beschweren oder einen Fettfilm zu hinterlassen. Tipp: ein paar Tropfen ins Shampoo geben; das sorgt für Geschmeidigkeit und Glanz. Gesundes Haar braucht eine vitale Kopfhaut. Spezielle Kopfhaut-Seren mit Kokosmilch und Hyaluronsäure wirken wie ein natürlicher Feuchtigkeits-Booster. Eine Kopfhaut-Essence kurbelt die natürliche Zellaktivität in den Haarwurzeln an. Tipp: Immer schön einmassieren, denn das regt den Blutfluss der Kopfhaut an, wodurch das Haar besser mit den notwendigen Nährstoffen versorgt werden kann.



1 Hair Biology MENO REVITALIZE & SOOTHE SHAMPOO mit ausgewogenem pH-Wert beruhigt die Kopfhaut und spendet trockenem Haar Feuchtigkeit, ohne zu beschweren. 250 ml / um 4,95 € **2 Weleda Granatapfel Straffende Tagespflege** festigt die Haut und mindert Falten. 30 ml / um 19,95 € **3 Schaebers Aloe Vera Trink Gel** für Wohlbefinden, die Bauchmitte, schöne Haut und Zellschutz; unterstützt das Immunsystem. 1.000 ml / um 14,95 € **4 DR. GRANDEL PRO COLLAGEN Concentrate** durchfeuchtet intensiv mit Micro-Hyaluron, glättet die Haut und reduziert sofort Linien und Mimikfältchen. 30 ml Pipettenflasche / um 54,00 € **5 Balea VITAL+ Ceramid Serum** spendet 24 h Feuchtigkeit, optimiert die Hautstruktur und pflegt die Haut geschmeidig weich; wirkt 5-fach gegen Zeichen der Hautalterung. 30 ml / um 4,95 € **6 MARBERT Profutura** straffende Anti-Aging-Körperlotion mit Anti-Aging-Effekt unterstützt die Zellregeneration und Zellerneuerung, verbessert die Elastizität der Haut und spendet intensiv Feuchtigkeit für ein sichtbar glatteres sowie strafferes Hautbild. 400 ml / um 16,95 € **7 AHAVA Apple of Sodom DEEP WRINKLE FILLER** füllt gezielt und sofort tiefe Falten auf und minimiert durch sichtbar fortgeschrittene Lach- und Zornesfalten, Krähenfüße und Lippenfältchen. 15 ml / um 89,00 € **8 Head & Shoulders DERMAXPRO Tiefenwirksame Feuchtigkeit** Kopfhautmaske bei trockener Kopfhaut. 145 ml / um 4,99 € **9 BEARS WITH BENEFITS HEY FLAWLESS YOUTH VITAMINS** helfen dabei, Feuchtigkeit einzuschließen, kleine Fältchen aufzupolstern und Risse zu füllen. 60 Stk. / um 34,90 €



REGIONAL GENIESSSEN

Leicht verdauliche Frühjahrsrezepte mit heimischen Zutaten

Im Frühjahr kehrt die Lust auf eine leichte, frische und gesunde Küche zurück. Es ist die ideale Zeit, um sich von den kalten und schweren Wintergerichten zu verabschieden und neue, bunte und schmackhafte Rezepte auszuprobieren, die der Körpermitte guttun. Warum nicht dabei auf heimische Zutaten setzen und die Vielfalt der deutschen Küche entdecken? Hier sind vier leicht verdauliche Frühjahrsrezepte mit regionalen Zutaten, die garantiert für Abwechslung auf dem Teller sorgen.



Würzige Spargel- Bärlauch-Quiche

ZUBEREITUNG

- 1 Den Spargel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Für den Teig das Mehl mit der Butter, dem Ei und etwas Salz verkneten. Den Teig in eine gefettete Quicheform drücken und den Rand hochziehen.
- 3 Den Schmand, die Sahne und die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 4 Den Spargel und den Bärlauch auf dem Teig verteilen und die Eier-Schmand-Mischung darübergießen.
- 5 Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius für etwa 40 Minuten backen.

ZUTATEN für vier Personen

300 g grünen und/
oder weißen Spargel
100 g Bärlauch
200 g Mehl
100 g Butter
1 Ei
150 g Schmand
150 g Sahne
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat



Leichtes Forellenfilet mit Frühlingsgemüse

ZUTATEN

für zwei Personen

2 Forellenfilets
250 g Frühlingsgemüse
(z.B. grüner Spargel,
Zuckerschoten, Erbsen, Möhren)
1 EL Olivenöl
1/2 EL Butter
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer
Petersilie



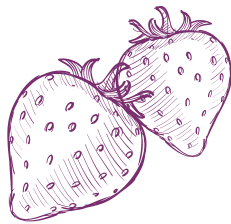
ZUBEREITUNG

- 1 Das Frühlingsgemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Die Forellenfilets waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 In einer Pfanne das Olivenöl und die Butter erhitzen und das Gemüse darin etwa 5 Minuten anbraten.
- 4 Die Forellenfilets auf das Gemüse legen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten, bis sie gar sind.
- 5 Die Zitrone auspressen und den Saft über das Gericht träufeln. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Frischer Erdbeersalat mit Ziegenkäse

ZUTATEN für zwei Personen

200 g Feldsalat
300 g Erdbeeren
100 g Ziegenkäse
50 g Walnüsse
3 EL Olivenöl
1 EL Honig
1 EL Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Den Feldsalat waschen und auf einem Teller anrichten.
- 2 Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- 3 Den Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden.
- 4 Die Walnüsse grob hacken.
- 5 Für das Dressing das Olivenöl mit Honig, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer verrühren.
- 6 Die Erdbeeren, Ziegenkäse und Walnüsse über den Feldsalat verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

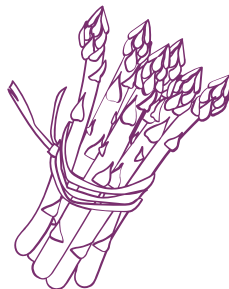
Cremige Spargelsuppe

ZUTATEN für vier Personen

1 kg weißen Spargel
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 l Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

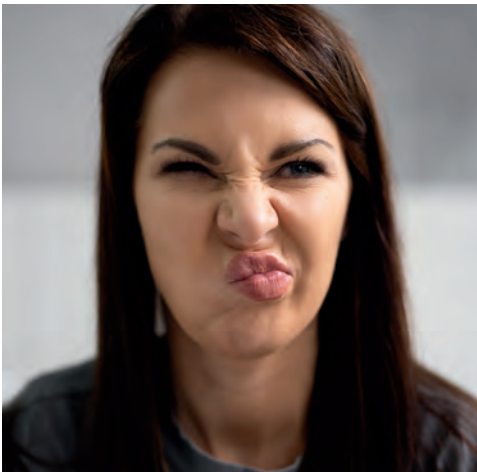
- 1 Den Spargel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- 3 Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
- 4 Den Spargel hinzufügen und kurz mitdünsten.
- 5 Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles zum Kochen bringen.
- 6 Die Hitze reduzieren und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel weich ist.
- 7 Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 8 Die Sahne hinzufügen und die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen.
- 9 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Dies & Das

Sitzen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Langes Sitzen kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen – das haben Wissenschaftler der Universität Harvard herausgefunden. Insbesondere Menschen, die viel sitzen, haben demnach ein höheres Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes und Herzerkrankungen als Menschen, die sich regelmäßig bewegen. Die Studie betont dabei die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit und empfiehlt, regelmäßig kurze Bewegungspausen in den Alltag einzubauen, beispielsweise durch kurze Spaziergänge oder Dehnübungen. Auch ein höhenverstellbarer Schreibtisch kann dabei helfen, langes Sitzen zu vermeiden.



Wieso hat man eigentlich „die Nase voll“?

Fast jeder hat es schon mal gesagt: „Ich habe die Nase voll!“ Das Sprichwort wird häufig verwendet, um auszudrücken, dass man genug von einer bestimmten Situation hat oder dass man etwas satt hat. Doch wieso sagt man das eigentlich? Die Herkunft des Sprichwortes ist nicht eindeutig geklärt, aber es gibt verschiedene Theorien zu seinem Ursprung. Eine Theorie besagt, dass die Redewendung aus der Zeit stammt, als der Geruchssinn noch als wichtiger Schutzmechanismus gegen Krankheiten und Infektionen diente. Wenn man in einer unhygienischen oder unangenehmen Umgebung war, konnte man durch das Schließen der Nase verhindern, dass man ungesunde Dämpfe einatmete. Eine andere Theorie besagt, dass das Sprichwort aus der Jägersprache stammt, wo es benutzt wurde, um auszudrücken, dass man keine Lust mehr hatte, auf die Jagd zu gehen.

Stressreduktion kann beim Abnehmen helfen

Eine Studie von verschiedenen US-amerikanischen Institutionen zeigt, dass Meditation beim Abnehmen helfen kann. Die Forscher untersuchten den Einfluss von Stressreduktionsübungen wie Meditation und Aerobic-Training auf Erwachsene. Dazu teilten sie 49 gesunde, aber eher inaktive Frauen und Männer in drei Gruppen auf. Eine Gruppe bekam die Anweisung, sich täglich zu bewegen und einmal wöchentlich ein Aerobic-Workout am Campus der Universität zu absolvieren. Die zweite Gruppe besuchte einen Meditationskurs und führte regelmäßig Achtsamkeitsübungen zu Hause aus. Eine Kontrollgruppe erhielt keine Vorgaben zu ihrer Aktivität. Die Datenanalyse ergab, dass sowohl die Trainings- als auch die Meditationsgruppe sich deutlich mehr im Alltag bewegte als die Kontrollgruppe und somit Gewicht verlor. Die Probanden, die regelmäßig Sport trieben oder meditierten, bewegten sich über den gesamten Studienzeitraum mehr. Dies führen die Forscher darauf zurück, dass beide Programme das Bewusstsein für den Körper und die Bewegungen schärfen und daher zu einer erhöhten Aktivität führen.



Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Magenbeschwerden

Welche Rolle das Bakterium
Helicobacter spielen kann



Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Die Bedeutung der individuellen
Therapie bei CED



Hämorrhoiden in der Schwangerschaft

Wie werdende Mütter
Hämorrhoiden vermeiden
oder behandeln können



Probiotika und Präbiotika

Wie können sie die Darmflora
unterstützen?



Hepatitis C

Übertragung, Symptome,
Behandlung



Darm-Workout

Diese Sportarten tun
der Körpermitte gut



Reise gut, alles gut

Die besten Gesundheitshotels
mit Entspannungsfaktor

Impressum

Herausgeber

Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

Redaktion

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

Anzeigenleitung

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

Designkonzept & Realisation

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

Druck

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

Verlag

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

Erscheinungsweise

4 x im Jahr

Druckauflage

50.000 Exemplare

Piktogramme/Icons

thenounproject

Bildnachweise

©iStock.com/Petar Chernae, svetikd,
LightFieldStudios, RossHelen, fizkes, pixelfit,
FatCamera, gpointstudio, Kiwis, golero,
Petar Chernae, Piotrekswat, mi-viri, ipopba,
Jokic, Tharakorn, shapecharge, gbh007,
Ridofranz, AleksandarNakic, deniskomarov,
nitrib, Merinka, yurhus, from_my_point_
of_view, cookelma, emicristea, SCStock,
Aleh Varanishcha, qtx, 9parusnikov, RnDmS,
xbrchx, Kris Hoobaer, VanderWolf-Images/
Daisy-Daisy, AndreyPopov, Poike, Fabio
Camandona, mi-viri, Andrey Zhuravlev,
Christopher Moswitzer, PeopleImages,
Piotrekswat, Elena Nechaeva

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im Juni 2023!

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

Auch
für Patienten
mit Colitis
ulcerosa.

Patienten mit Colitis ulcerosa haben viele Fragen.

Was ist das für
eine Krankheit?

Welche Unter-
suchungen kommen
auf mich zu?

Wie wird
meine Krankheit
behandelt?

Was bedeutet
das für mein
Leben?

Kann ich weiterarbeiten
wie bisher?

Wo finde ich
Unterstützung?



**Auf www.hilfuermich.de finden Patienten Informationen,
Orientierung und Unterstützung.**

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