

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte



GALLENSTEINE

Kleine Steine, große Wirkung

MAGENSPIEGELUNG

Ein Blick ins Innere

CED

Den Alltag meistern

SCHLAFAPNOE

Stiller Energieräuber

FITTE KÖRPERMITTE

Bauch und Rücken stärken

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE

Der Online-Wegweiser für Patienten mit chronischen Erkrankungen – www.hilfefuermich.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.hilfefuermich.de finden Patienten Informationen,
Orientierung und Unterstützung.**

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

Doch Ihr Wohlfühl hört nicht bei der Magenspiegelung auf. Haben Sie schon einmal über die komplexe Verbindung zwischen Darmgesundheit und Stress nachgedacht? Denn unser Darm beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch unser gesamtes Befinden. Wir beleuchten diese faszinierende Beziehung und bieten Ihnen Strategien für eine ruhige Körpermitte.

Ein weiterer wichtiger Aspekt unserer inneren Gesundheit sind Gallensteine, die unabhängig von ihrer Größe ernste Probleme verursachen können. Genau wie bei der Darmgesundheit ist hier das Wissen um Prävention sowie Behandlung essenziell. Wir geben Ihnen einen Überblick und wertvolle Tipps, um mit diesem oft vernachlässigten, aber relevanten Gesundheitsaspekt umzugehen.

Von der inneren Reise zu den verborgenen Winkeln unseres Körpers wenden wir uns nun den wunderschönen Sehenswürdigkeiten Deutschlands zu. Warum nicht den Herbst für Entdeckungstouren nutzen und neue Orte direkt vor der Haustür erkunden? Wir nehmen Sie mit auf eine Reise, die Ihr Fernweh stillen wird. Nicht zuletzt laden wir Sie in die herbstliche Küche ein. Hier warten saisonale Köstlichkeiten wie Kürbis und Kohl nur darauf, Ihre Verdauung zu unterstützen und Ihren Gaumen zu verwöhnen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Genießen Sie den goldenen Herbst und: bleiben Sie gesund!

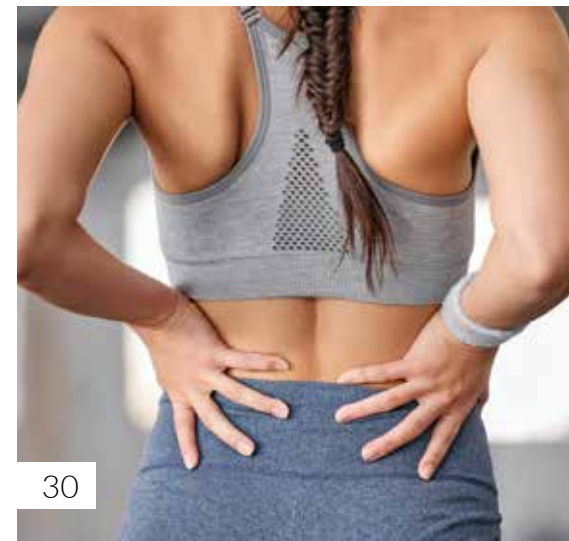
Ihre
Vanja Unger



14



20



30



27

Wissen

- 06 **Wissenswertes**
Rund um den Bauch
- 08 **Bauchspeicheldrüsenentzündung**
Eine unterschätzte Erkrankung
- 11 **Schon gewusst?**
Die verborgenen Wunder unserer Verdauung
- 12 **Leaky Gut Syndrom**
Durchbruch oder Mythos?
- 14 **Magenspiegelung**
Ein Blick ins Innere

Ratgeber

- 17 **Darmgesundheit und Stress**
Eine komplexe Verbindung
- 20 **Gallensteine**
Kleine Steine, große Wirkung

- 24 **Leben mit CED**
Den Alltag meistern
- 27 **Schlafapnoe**
Stiller Störenfried des erholsamen Schlafs

Leben

- 30 **Starke Körpermitte**
So machen Sie Bauch und Rücken fit
- 34 **Faszination Heimat**
Urlaub an Deutschlands schönsten Orten
- 38 **Gesund und schön**
Hautpflegetipps von Experten
- 40 **Herbstliche Ernährung für die Verdauung**
Saisonale Schätze im Einsatz
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau/Impressum**

Titelbild: istock/skynesher



- ✓ **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.



fructonorm
NAHRUNGSERGÄNZUNG

Wissenswertes

Rund um den Bauch



Geselligkeit im Darm: Beeinflussen Bakterien unsere Persönlichkeit?

Forschungen deuten auf eine faszinierende Verbindung zwischen unserem Darmmikrobiom und unserer Persönlichkeit hin. Wissenschaftler der Ewha Womans University in Seoul haben in einer Studie die Stuhlproben von über 600 gesunden Erwachsenen analysiert und die Ergebnisse legen nahe, dass die Zusammensetzung der Darmbakterien unsere Persönlichkeitsmerkmale beeinflussen könnte. So beherbergen umgängliche und gesellige Menschen oft eine größere Vielfalt an Darmbakterien. Obwohl die Forschung noch in den Anfangsstadien steckt, könnte dies den Weg für neue Therapien bei psychiatrischen Erkrankungen und das Verständnis der Wechselwirkung zwischen Geist und Körper ebnen.

Bier könnte Darm- gesundheit fördern

Deutsche lieben Bier, und jetzt gibt es einen weiteren Grund, darauf anzustoßen. Im Rahmen einer Studie der Nova Universität Lissabon haben Männer im Alter von 23 bis 58 Jahren täglich Bier konsumiert. Das Ergebnis: eine höhere Vielfalt der Darmbakterien und keine Zunahme von Gewicht oder Körperfett. Somit könnte Bier die Darmgesundheit positiv fördern. Verantwortlich dafür ist der in Hopfen enthaltene Stoff Polyphenol. Ein Prost auf die Gesundheit!



Darmgesundheit kann sich auch im Mund zeigen

Forscher aus Italien haben unter der Leitung von Alberta Lucchese herausgefunden, dass Zöliakie, eine Glutenunverträglichkeit, die mit Durchfällen und Schmerzen einhergehen kann, auch im Mund Symptome verursachen kann. Dazu gehören wiederkehrende schmerzhaft Stellen im Mund, Probleme mit dem Zahnschmelz und ein später Zahndurchbruch. Warum die Mundprobleme auftreten, benötigt weitere Untersuchungen, aber es könnte mit der Art, wie der Körper Nährstoffe aufnimmt, zusammenhängen. Die Forscher haben 33 Studien mit Informationen von 1.913 Personen ausgewertet.

Nahrungsergänzungsmittel verändern Zusammensetzung der Darmbakterien

Kieler Forscher haben die Auswirkungen von Nahrungsergänzungsmitteln auf die Darmflora analysiert. Sie fanden heraus, dass Magnesium, Vitamine, Calcium und Eisen die Bakterienzusammensetzung im Darm verändern. Diese Erkenntnisse seien besonders für Menschen mit Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa wichtig. Die Empfehlung: Bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte man, besonders bei bestehenden Darmproblemen, stets ärztlichen Rat einholen. Die Studie weist auch auf die positive Rolle von Sport und Bewegung bei der Gesundheit der Darmflora hin.



Cheat Days beeinflussen das Immunsys- tem: Studie zeigt Zusammen- hang mit Darmflora

Die gelegentlichen Cheat Days, an denen Menschen kurzfristig aus ihrer Diät ausbrechen und sich etwas Ungesundes gönnen, können laut einer Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf kurzfristige Auswirkungen auf das Immunsystem haben. Die Forscher entdeckten, dass eine temporäre fettreiche und ballaststoffarme Ernährung die Darmflora verändert und die Funktion von Immunabwehrzellen beeinträchtigt. Die gute Nachricht: Die Rückkehr zu einer ausgewogenen Ernährung gleicht diesen Effekt wieder aus. Die Studie betont die Bedeutung der Darmgesundheit und wie schnell Ernährungsentscheidungen unsere Gesundheit beeinflussen können.

Zuckerhaltige Getränke könnten Leberkrankheiten fördern

Eine aktuelle Studie des Forschungsteams der Women's Health Initiative hat den Zusammenhang zwischen dem Konsum von gesüßten Getränken und Lebererkrankungen erforscht. Die 20-jährige Untersuchung an 98.786 Frauen in den Wechseljahren zeigte, dass täglicher Konsum von zuckerhaltigen Getränken das Risiko für Leberkrebs und Sterblichkeit durch chronische Lebererkrankungen signifikant erhöht. Erstaunlicherweise fanden die Forscher heraus, dass künstlich gesüßte Getränke kein erhöhtes Risiko aufwiesen. Trotzdem raten Experten weiterhin zu Vorsicht mit Süßstoffen und empfehlen ungesüßte Getränke wie Wasser oder Tee als gesündeste Option.



Eine unterschätzte Erkrankung

Bauchspeicheldrüsenentzündung

Ein schleichender Schmerz, ein quälendes Stechen, anhaltende Verdauungsprobleme – häufig lassen die Symptome Betroffene ratlos zurück. Dahinterstecken kann eine Bauchspeicheldrüsenentzündung, im Fachjargon Pankreatitis. Obwohl die Heilungschancen gut stehen, wenn die Krankheit frühzeitig erkannt wird, kann das Leiden für die Erkrankten ein einschneidendes Erlebnis sein, das das Leben auf den Kopf stellt. Dabei sind die beiden Hauptformen der Pankreatitis – die akute und die chronische Pankreatitis – keinesfalls harmlos und benötigen eine sorgsame Diagnose und eine gründliche, einfühlsame Behandlung durch einen erfahrenen Gastroenterologen.

Akute Pankreatitis: Der plötzliche Angriff

Die akute Pankreatitis kommt plötzlich und ist oft schwerwiegend. Die Symptome treten schnell auf und können so heftig sein, dass sofortige ärztliche Hilfe benötigt wird. Zu den Anzeichen zählen Oberbauschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Weiterhin kann es auch zu einer Verfärbung der Haut und des Augenweißes kommen.

Die Behandlung im Krankenhaus ist fast immer notwendig und die Diagnose wird durch Bluttests, Ultraschall und gegebenenfalls auch CT-Scans gestellt. Der Magen-Darm-Experte spielt eine entscheidende Rolle bei der Identifizierung und Behandlung einschließlich der Verschreibung von Schmerzmitteln und Flüssigkeitsersatz.

Chronische Pankreatitis: Die stille Bedrohung

Die chronische Pankreatitis ist heimtückischer als die akute, da die Symptome oft weniger offensichtlich sind und sich im Laufe der Zeit entwickeln. Anhaltende Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme und unerklärlicher Gewichtsverlust können Anzeichen sein.

Nicht immer wird die chronische Pankreatitis sofort korrekt diagnostiziert, da die Symptome auch bei anderen Erkrankungen auftreten können – hier wird die Expertise eines Gastroenterologen besonders wichtig. In der Regel setzen die Experten auf eine Kombination von Symptomanalyse, körperlicher Untersuchung, Bluttests, Ultraschall und CT-Scans. Die Bestimmung von Enzymen wie Lipase im Blut kann ein zuverlässiger Indikator für die Entzündung sein.



Früherkennung und genaue Diagnose sind entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung.

Individuelle Therapie für effektive Heilung

Die Behandlung einer Bauchspeicheldrüsenentzündung erfordert eine maßgeschneiderte Herangehensweise. Bei einer akuten Pankreatitis liegt der Schwerpunkt in der Regel auf der Schmerzlinderung und der Flüssigkeitszufuhr. Oft wird dem Patienten auch empfohlen, für einige Tage auf Nahrung zu verzichten, um die Bauchspeicheldrüse zu entlasten.

Bei einer chronischen Form kann die Therapie komplexer sein und eine Kombination aus Medikamenten, Ernährungsumstellung und in einigen Fällen auch chirurgischen Eingriffen erfordern.





Der Magen-Darm-Arzt arbeitet für die Erstellung des optimalen Therapieplans eng mit dem Patienten zusammen, um so die besten Ergebnisse zu erzielen. Die frühzeitige Behandlung und der enge Kontakt zu spezialisierten Fachärzten sind essenziell, um ernste Komplikationen zu vermeiden und die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig zu verbessern.

Ernährung und Lebensstil: Schlüssel zur Vorbeugung und Heilung

Bei beiden Formen der Pankreatitis, der akuten und der chronischen, sind die Ernährung und der Lebensstil von entscheidender Bedeutung für die Heilung. So gelten gemeinhin folgende Empfehlungen:

Verzicht auf Alkohol: Alkoholmissbrauch ist eine häufige Ursache für eine Pankreatitis und die Reduzierung oder Eliminierung des Alkoholkonsums kann ihre Symptome erheblich mindern. Selbst moderate Mengen an Alkohol können bei manchen Menschen die Symptome verschlimmern.



Fettarme Diät: Eine Ernährung, die reich an gesunden Fetten ist und Transfette vermeidet, kann den Druck auf die Bauchspeicheldrüse verringern und so die Heilung fördern. Lebensmittel mit hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren wie Fisch und Nüsse sowie frisches Obst und Gemüse können vorteilhaft sein. Frittierte und stark verarbeitete Lebensmittel sollten vermieden werden.

Nikotinverzicht: Rauchen kann die Durchblutung beeinträchtigen und Entzündungen im Körper fördern, einschließlich der Bauchspeicheldrüse. Der Verzicht auf Nikotin ist ein wesentlicher Schritt in der Prävention und Behandlung von Pankreatitis.



Regelmäßige Bewegung und Gewichtsmanagement: Übergewicht kann ebenfalls zur Entwicklung einer Pankreatitis beitragen. Ein regelmäßiges Bewegungsprogramm hilft, das Gewicht zu kontrollieren und die

allgemeine Gesundheit der Verdauungsorgane zu fördern.

Individuelle Ernährungspläne: Jeder Patient ist einzigartig und die Ernährungsbedürfnisse können variieren. Die Zusammenarbeit mit einem Ernährungsberater, der sich auf gastroenterologische Gesundheit spezialisiert hat, kann dazu beitragen, einen maßgeschneiderten Ernährungsplan zu erstellen, der nicht nur die Symptome lindert, sondern auch zur langfristigen Gesundheit der Bauchspeicheldrüse beiträgt.

Stressmanagement: Chronischer Stress kann das Risiko für Verdauungsprobleme erhöhen, einschließlich Pankreatitis. Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation, Yoga oder Atemübungen können Teil eines umfassenden Behandlungsplans sein.

Insgesamt ist der Ansatz zur Vorbeugung und Behandlung von Pankreatitis vielschichtig und erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Patient, Gastroenterologe und Ernährungsberater.

Die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse und Risikofaktoren trägt dazu bei, eine wirksame Therapie zu gestalten, die nicht nur die Symptome behandelt, sondern auch dazu beiträgt, die Erkrankung langfristig in den Griff zu bekommen.

Ernsthafte Komplikationen durch Früherkennung vermeiden

Die Pankreatitis kann ernsthafte Komplikationen hervorrufen wie Pseudozysten – Flüssigkeitstaschen, die sich in der Bauchspeicheldrüse bilden und manchmal Probleme verursachen können – oder Nekrose, das potenziell lebensbedrohliche Absterben von Gewebe. Bei chronischer Pankreatitis kann außerdem die ständige Schädigung der Bauchspeicheldrüse auch zu Diabetes, Atemproblemen und sogar Nierenversagen führen. Verdauungsprobleme, Infektionen, Atemprobleme und sogar Nierenversagen sind weitere mögliche Komplikationen. Die Früherkennung und das Management der Erkrankung durch einen erfahrenen Facharzt sind entscheidend, um das Risiko von Komplikationen zu minimieren und die Lebensqualität der Betroffenen zu erhalten.



DIE VERBORGENEN WUNDER UNSERER VERDAUUNG

Fakten über das Geschäft, die garantiert überraschen

Unser Verdauungssystem ist ein komplexer und faszinierender Prozess, der viele Überraschungen birgt. Was unser Körper nach der Nahrungsaufnahme verarbeitet und ausscheidet, ist nicht nur ein notwendiger biologischer Vorgang, sondern auch ein Fenster in die Geheimnisse der menschlichen Physiologie und sogar in die Kultur und Geschichte. Von der Produktion erneuerbarer Energien bis hin zu unerwarteten künstlerischen Materialien – hier sind einige erstaunliche und humorvolle Einblicke in das, was oft als unser Geschäft bezeichnet wird.



Beeindruckende Masse

Während eines durchschnittlichen menschlichen Lebens entstehen in unserem Verdauungssystem etwa 25.000 bis 50.000 Pfund Endprodukt – das entspricht dem Gewicht mehrerer Elefanten!



Kleines Leben im Inneren

Etwa 50 Prozent des trockenen Gewichts unseres Endprodukts bestehen aus Bakterien. Diese Mikroorganismen sind entscheidend für unsere Verdauung und allgemeine Gesundheit.



Symphonie des Körpers

Die Geräusche, die während der Darmentleerung auftreten, entstehen durch die Vibration der Schließmuskeln und die Verengung des Darmausgangs.



Regenbogen der Natur

Das, was unser Körper ausscheidet, kann eine erstaunliche Palette von Farben aufweisen. Von Braun bis Grün oder sogar Rot, je nachdem, was wir gegessen haben – die Natur bietet eine breite Farbpalette.



Fenster in die Vergangenheit

Fossilisierter Abfall, bekannt als Koprolithen, bietet uns wertvolle Einblicke in das Leben und die Ernährung prähistorischer Wesen. Manchmal sind diese Überreste sogar über 100.000 Jahre alt.



Energie aus dem Unbekannten

In manchen Teilen der Welt wird das menschliche Endprodukt verwendet, um Biogas herzustellen, eine erneuerbare Energiequelle. Recycling auf einem ganz neuen Level!



Innovative Kunst

Einige Künstler haben kreativ auf das zurückgegriffen, was die Natur bietet, und unerwartete Materialien in ihren Werken verwendet. Dazu gehört auch der britische Künstler Chris Ofili, der getrocknete tierische Überreste in seine Kunst integrierte.



Gashafte Produktion

Der durchschnittliche Mensch kann bis zu 1 Liter Gas pro Tag produzieren. Das ist genug, um einen Ballon zu füllen.

Leaky Gut Syndrom



Durchbruch oder Mythos?

In den letzten Jahren ist der Begriff „Leaky Gut“ oder „durchlässiger Darm“ immer mehr in den Fokus der medizinischen Forschung und öffentlichen Diskussion gerückt. Es wird angenommen, dass dieses Syndrom eine Rolle bei verschiedenen gesundheitlichen Problemen spielen könnte: von Verdauungsstörungen bis hin zu chronischen Krankheiten wie Autoimmunerkrankungen. Trotz des wachsenden Interesses und der zunehmenden Forschung gibt es immer noch viele Unklarheiten und Kontroversen um dieses Thema.

Also: Was ist eigentlich dran am Phänomen Leaky Gut?

Bauchmoment hat genauer hingeschaut.

Leaky Gut = durchlässiger Darm

Das Leaky Gut Syndrom oder durchlässiger Darm bezeichnet einen Zustand, bei dem die Darmwand an Integrität verlieren und ihre Funktion als Barriere gegen potenziell schädliche Substanzen beeinträchtigt werden soll. Die Darmwand besteht aus Zellen, die eng aneinanderliegen und normalerweise eine fast undurchdringliche Barriere bilden, die den Durchtritt von Toxinen, Bakterien und unverdauten Nahrungsbestandteilen verhindert. Bei einem Leaky Gut sollen diese Verbindungen schwächer werden und die genannten Substanzen in den Blutkreislauf gelangen. Dies könne das Immunsystem alarmieren und Entzündungsreaktionen im Körper auslösen. Die genauen Ursachen des Syndroms seien komplex und nicht vollständig verstanden, aber Faktoren wie Ernährung, Stress, Infektionen und die Verwendung bestimmter Medikamente könnten eine Rolle spielen. Trotz seiner Präsenz in populären Gesundheitsdiskursen gibt es jedoch immer noch eine anhaltende Debatte in der medizinischen Gemeinschaft über die Diagnose und Behandlung dieses Zustands.

Wissenschaftliche Erkenntnisse: Fehlanzeige?

Die Symptome, die mit Leaky Gut in Verbindung gebracht werden, sind vielfältig und reichen von Magen-Darm-Problemen bis hin zu chronischer Müdigkeit und Hauterkrankungen.

Allerdings haben Studien bisher keinen klaren Beweis für das Vorhandensein des Syndroms erbracht. Einige Mediziner halten den Begriff sogar für irreführend und betonen, dass die Symptome oft Anzeichen einer anderen, diagnostizierbaren Krankheit sein könnten. Denn obwohl die Theorie einer durchlässigen Darmschleimhaut plausibel erscheint, gibt es keine klaren wissenschaftlichen Belege dafür, dass eine solche Durchlässigkeit Krankheiten fördert.

Einige Experten vertreten sogar die Ansicht, dass ein Leaky Gut eher eine Folge anderer Erkrankungen sein könnte. Institutionen wie die Harvard Medical School berichten, dass es bisher keine überzeugenden Studien gibt, die einen direkten Ursache-Wirkung-Zusammenhang zwischen einer veränderten Darmschleimhaut und chronischen Erkrankungen herstellen. Die Diagnose selbst ist ebenfalls umstritten und es besteht Uneinigkeit darüber, wie aussagekräftig die vorhandenen Tests tatsächlich sind. Hinzu kommt eine Flut von Therapieversprechen in den sozialen Medien und in der Alternativmedizin, die oft nicht auf wissenschaftlich fundierten Tatsachen beruhen. Diese Situation hat dazu geführt, dass das Leaky Gut Syndrom von einigen als „pseudowissenschaftliche Geschäftemacherei“ bezeichnet wird. Gleichzeitig betonen namhafte Quellen die Bedeutung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zur Unterstützung

der Darmflora, ohne jedoch den genauen Zusammenhang zwischen chronischen Erkrankungen und der Darmschleimhaut endgültig geklärt zu haben. In diesem unklaren Umfeld bleibt das Leaky Gut Syndrom ein umstrittenes und herausforderndes Thema in der medizinischen Forschung und Praxis.

Fazit: Durchbruch oder Mythos?

Das Leaky Gut Syndrom bleibt ein kontroverses Thema. Die vage Natur der Symptome und der Mangel an wissenschaftlichen Beweisen lassen Raum für Spekulationen. Für Patienten, die unter unerklärlichen Verdauungsproblemen leiden, kann der Besuch eines erfahrenen Gastroenterologen der Schlüssel zur Linderung ihrer Beschwerden sein. Das Leaky Gut Syndrom als eigenständige Diagnose mag ein Mythos sein, doch das Bewusstsein für die Bedeutung der Darmgesundheit und einer ausgewogenen Ernährung ist ein Durchbruch, der nicht ignoriert werden sollte. Der Mensch ist schließlich so gesund wie sein Darm. Es ist Zeit, auf unser Innerstes zu hören und es mit Respekt und Sorgfalt zu behandeln.

Magen- spiegelung

Ein Blick ins Innere

Die Magenspiegelung, auch als Gastroskopie bekannt, ist ein Verfahren, das sowohl faszinierend als auch beängstigend sein kann. Als eine der wichtigsten diagnostischen Methoden erlaubt sie Ärzten einen direkten Blick ins Innere des Magens, um so Erkrankungen, Verletzungen oder Anomalien frühzeitig zu erkennen. Trotz ihrer entscheidenden Rolle in der Medizin umgibt die Magenspiegelung für viele Patienten eine Aura des Unbekannten und oft auch der Angst. Sie fragen sich: Was geschieht während dieses Verfahrens genau? Ist es schmerzhaft? Was kann es über unsere Gesundheit verraten? *Bauchmoment* klärt auf.

Krankheiten frühzeitig auf der Spur

Die Magenspiegelung ist weit mehr als eine rein technische Untersuchung; sie ist ein Fenster zur inneren Gesundheit des Menschen. Durch dieses Verfahren können Gastroenterologen die Schleimhaut des Magens, des Zwölffingerdarms und der Speiseröhre direkt betrachten und somit mögliche Anomalien oder Krankheiten frühzeitig erkennen.

Eine Magenspiegelung wird häufig dann durchgeführt, wenn Symptome oder Bedenken bestehen, die auf mögliche Probleme im Magen, der Speiseröhre oder dem Zwölffingerdarm hinweisen. Sie ist ein unverzichtbares Instrument zur Diagnose von Bedingungen wie chronische Gastritis, Geschwüren, Zöliakie oder sogar Krebserkrankungen des Verdauungstrakts. Auch bei unklaren Bauchschmerzen, anhaltendem

Sodbrennen, Schluckbeschwerden oder unerklärlichem Gewichtsverlust kann sie Aufschluss geben. Darüber hinaus wird die Magenspiegelung eingesetzt, um die Ursachen von Blutungen im Verdauungssystem zu finden oder die Fortschritte in der Behandlung von bekannten gastroenterologischen Erkrankungen zu überwachen.

Durch ihre Fähigkeit, eine direkte visuelle Untersuchung des betroffenen Bereichs zu ermöglichen, bietet die Magenspiegelung eine präzise, effiziente und oft entscheidende Methode zur Beurteilung und Behandlung von zahlreichen Magen-Darm-Gesundheitsproblemen. Die zeitnahe Behandlung kann in vielen Fällen das Fortschreiten einer Krankheit verhindern oder verlangsamen.





**Vorgespräche mit dem Arzt sind wichtig,
um mögliche Fragen zu klären und
Ängste vor der Behandlung zu nehmen.**



Die Magenspiegelung ist somit nicht nur ein diagnostisches Werkzeug, sondern ein entscheidender Schritt in der präventiven Gesundheitsfürsorge, der das Potenzial hat, Leben zu retten und die Lebensqualität zu erhöhen.

Magenbetrachtung in Echtzeit

Während einer Magenspiegelung, einer Prozedur, die etwa 15 bis 30 Minuten dauern kann, wird ein schmaler, flexibler Schlauch mit einer Kamera an der Spitze – das Gastroskop – vorsichtig durch den Mund und die Speiseröhre in den Magen und den Zwölffingerdarm geführt. Durch das Gastroskop kann der Arzt das Innere dieser Organe in Echtzeit auf einem Monitor betrachten. Luft wird in den Magen geleitet, um die Wände auseinanderzudrücken und so eine klarere Sicht zu ermöglichen. Wenn notwendig, können auch kleine Proben der Schleimhaut entnommen werden, die später im Labor analysiert werden.

Schmerzfrei dank Beruhigungsmittel und Erfahrung

Obwohl eine Magenspiegelung häufig absolut sinnvoll sein kann, macht sie vielen Patienten Angst und wird deswegen vermieden. So beschäftigt sie häufig die Frage, ob eine Magenspiegelung schmerzhaft ist. Die Antwort ist: Nein. Denn der Patient erhält in der Regel ein Beruhigungsmittel, das dazu beiträgt, mögliche Unannehmlichkeiten oder Angst zu minimieren, sowie ein Betäubungsmittel, das lokal im Rachenraum angewendet wird, um das Einführen des Gastroskops zu erleichtern.

Während des Eingriffs kann ein Gefühl von Druck oder Fülle auftreten, aber echte Schmerzen sind äußerst selten. Nach der Untersuchung können leichte Blähungen oder Krämpfe bemerkbar sein, die aber rasch abklingen. Fachleute sind darauf geschult, den Eingriff so komfortabel wie

möglich zu gestalten, und die Kommunikation zwischen Arzt und Patient im Vorfeld hilft, Ängste abzubauen und sicherzustellen, dass der Patient genau weiß, was ihn erwartet.

Vorbereitung und Nachsorge: Was Patienten wissen sollten

Die Vorbereitung auf eine Magenspiegelung beginnt in der Regel am Vortag des Eingriffs. Die Patienten werden aufgefordert, für eine bestimmte Zeit vor dem Verfahren nichts zu essen oder zu trinken, um sicherzustellen, dass der Magen leer ist und der Magen-Darm-Arzt alles gut sehen kann. Bestimmte Medikamente müssen möglicherweise vorübergehend abgesetzt oder angepasst werden.

Nach der Magenspiegelung wird der Patient in einem Beobachtungsraum überwacht, bis die Wirkung des Beruhigungsmittels nachlässt. Es kann ein Gefühl von Blähungen oder Krämpfen auftreten, das jedoch in der Regel schnell vergeht. Da das Beruhigungsmittel noch einige Zeit nach dem Eingriff wirken kann, wird den Patienten geraten, nicht selbst Auto zu fahren und eine Begleitper-

son mitzubringen.

Risiken und Komplikationen sehr selten

Obwohl die Magenspiegelung als sicher gilt, gibt es wie bei jedem medizinischen Eingriff potenzielle Risiken. Dazu gehören Infektionen, Blutungen oder eine Perforation des Magens oder der Speiseröhre. Diese Komplikationen sind jedoch äußerst selten und die Fachleute, die den Eingriff durchführen, sind auf deren Erkennung und Behandlung spezialisiert.

Untersuchung mit Mehrwert

Die Magenspiegelung ist ein kraftvolles Werkzeug in der Hand eines Gastroenterologen. Mit der Fähigkeit, das Innere des Magens und des Zwölffingerdarms direkt zu betrachten, kann sie dazu beitragen, zahlreiche Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Obwohl der Gedanke daran für einige beängstigend sein mag, ist die Prozedur im Allgemeinen sicher und unkompliziert. Die Magenspiegelung dient nicht nur der Diagnose, sondern ist auch ein wesentlicher Schritt in der präventiven Gesundheitsfürsorge und ihr Wert im modernen Gesundheitswesen sollte nicht unterschätzt werden.





Darmgesundheit und Stress

Eine komplexe Verbindung





Stress kann bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen auf den Magen schlagen.

Stress ist ein allgegenwärtiger Aspekt unseres Lebens. Er kann durch Leistungsdruck in der Schule, der Uni, im Profisport oder durch persönliche und berufliche Herausforderungen ausgelöst werden. Und genau diese kann uns nicht nur sprichwörtlich, sondern ganz real auf den Magen schlagen. Doch was passiert im Körper, wenn Stress die Verdauung beeinflusst? Der komplexe Prozess umfasst sowohl psychologische als auch physiologische Faktoren.

Kampf oder Flucht: Hormone und das Verdauungssystem

Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin spielen eine zentrale Rolle. In der Evolution ist angelegt, dass unser Körper auf Stress mit der Ausschüttung dieser Hormone reagiert. Dies ist Teil der Kampf-oder-Flucht-Reaktion, die den Körper auf den Überlebenskampf in Gefahrensituationen vorbereitet. Das Verdauungssystem wird in solchen Momenten schlechter durchblutet und nicht gut von den

Nerven versorgt. Dies kann zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchkrämpfen führen. Generell gilt: Dies kann ab und an mal vorkommen. Sollten diese Symptome jedoch chronisch werden, ist der Gang zum Gastroenterologen, einem Magen-Darm-Arzt, unabdingbar.

Darm und Hirn tauschen sich aus

Ein Schlüsselkonzept, das die Verbindung zwischen Stress und Verdauung erklärt, ist die Darm-Hirn-Achse. Diese bidirektionale Verbindung ermöglicht es dem Gehirn und dem Verdauungssystem, miteinander zu kommunizieren. Stress kann diese Kommu-

nikation beeinflussen, was wiederum die Funktion des Darms und die Darmflora stören kann. Auf der anderen Seite kann ein Ungleichgewicht in der Darmflora unsere Stimmung und mentale Gesundheit beeinflussen. Hier spielen also sowohl psychologische als auch physiologische Aspekte eine Rolle.

Die Mind-Gut-Connection: Psychologie trifft Physiologie

Die Verbindung zwischen Geist und Darm ist nicht nur auf einen kurzfristigen Stressmoment beschränkt. Stellen Sie sich vor, Ihr Gehirn und Ihr Darm sind zwei alte Freunde, die ständig miteinander plaudern. Die Nachrichten, die sie austauschen, sind jedoch weit mehr als nur Höflichkeitsfloskeln – sie können den Unterschied zwischen Wohlbefinden und Unwohlsein, zwischen Glück und Angst ausmachen und eben auch zu Verdauungsbeschwerden führen. Bei vielen Betroffenen können die Symptome zu einem Selbstläufer werden, besonders wenn sie immer wieder in Stresssituationen geraten und nicht mehr gegenregulieren können. Die Angst vor einer Stresssituation kann größer werden und auch in anderen Bereichen des Lebens auftauchen.

Eine Rücksprache mit einem Facharzt für mögliche Therapieansätze



Chronischer Stress:

Langfristige Auswirkungen auf den Darm

Chronischer Stress, der über einen längeren Zeitraum andauert, kann ernsthafte Folgen für das Verdauungssystem haben.

- 1. Reizdarmsyndrom:** Chronischer Stress kann ein Auslöser für das sogenannte Reizdarmsyndrom sein, eine Störung, die Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung verursacht.
- 2. Erhöhte Entzündungsreaktionen:** Stress kann das Immunsystem beeinträchtigen, was wiederum die Entzündungsreaktionen im Darm erhöhen kann. Dies kann zu Krankheiten wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa führen.
- 3. Nährstoffaufnahme:** Die kontinuierliche Ausschüttung von Stresshormonen kann die Fähigkeit des Darms, Nährstoffe aufzunehmen, beeinträchtigen.

- 4. Brain-Connection-Störungen:** Langfristiger Stress kann die Darm-Hirn-Verbindung unterbrechen.

Personalisierte Medizin und Therapieansätze

In chronischen Fällen sind personalisierte Therapieansätze erforderlich. Oftmals ist die Rücksprache mit einem Gastroentero-

logen sinnvoll, um die richtige Behandlung zu finden. Die Kombination von psychotherapeutischen Methoden und beispielsweise einer probiotischen Therapie kann hilfreich sein. Bewusstes Entspannen, Genießen und eine offene Kommunikation über die Probleme sind weitere Schlüsselstrategien.

Sie möchten stressbedingte Verdauungsbeschwerden reduzieren? Bauchmoment sagt Ihnen, wie's geht!

- 1. Stressmanagement-Techniken:** Erlernen Sie Techniken wie Meditation, Yoga oder tiefes Atmen, um Stress abzubauen und einen ausgeglicheneren Lebensstil zu fördern.
- 2. Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien unterstützt die Darmgesundheit und stärkt die Resilienz gegen Stress.
- 3. Regelmäßige Bewegung:** Körperliche Aktivität fördert die Durchblutung, regt die Verdauung an und kann Stresshormone abbauen.
- 4. Ausreichender Schlaf:** Genügend Schlaf ermöglicht dem Körper, sich zu erholen und Stresshormone zu regulieren, was sich positiv auf das Verdauungssystem auswirkt.
- 5. Soziale Unterstützung:** Offene Kommunikation und Unterstützung von Freunden und Familie können das Gefühl von Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern.
- 6. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:** Wenn der Stress chronisch wird und die Verdauungsprobleme anhalten, ziehen Sie die Hilfe eines Fachmannes wie eines Therapeuten oder Ernährungsberaters in Betracht. Frühzeitige Intervention kann langfristige Schäden verhindern.





Gallensteine

Kleine Steine, große Wirkung

Gallensteine mögen klein sein, aber ihre Auswirkungen auf die Gesundheit können enorm sein. Diese harten, steinähnlichen Ablagerungen bilden sich in der Gallenblase und können eine Reihe von unangenehmen bis ernststen Gesundheitsproblemen verursachen. In diesem Artikel erfahren Sie, warum sie auftreten und was man gegen sie tun kann.

Von Cholesterin über Vorerkrankungen – so entstehen Gallensteine

Gallensteine entstehen in der Gallenblase. Das kleine Organ speichert die Galle, eine Verdauungsflüssigkeit, die von der Leber produziert wird. Die Bildung von den kleinen Steinchen kann auf verschiedene Faktoren zurückgeführt werden. Wenn die Galle zu viel Cholesterin enthält, das nicht vollständig von den Gallensalzen aufgelöst werden kann, kann es kristallisieren und Cholesterinsteine bilden. Pigmentsteine, die andere Art von Gallensteinen, entstehen, wenn die Leber zu viel Bilirubin produziert, ein Abfallprodukt, das bei der Zersetzung von roten Blutkörperchen entsteht. Andere Faktoren, die zur Steinbildung beitragen können, sind die Konzentration der Galle in der Gallenblase, wenn die Galle nicht regelmäßig oder vollständig entleert wird, und bestimmte Erkrankungen des Leber- und Gallensystems. Übergewicht, eine Ernährung mit hohem Fett- und Cholesteringehalt sowie genetische Faktoren können ebenfalls das Risiko erhöhen, Gallensteine zu entwickeln.

Die Größe von Gallensteinen kann erheblich variieren: von winzigen Sandkorn-ähnlichen Partikeln bis hin zu Steinen von der Größe eines Golfballs. Viele Menschen mit Gallensteinen verspüren keine Symptome, aber wenn die Steine den Gallengang blockieren, kann dies zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen.





Symptome können ganz ausbleiben

Gallensteine können eine Reihe von Symptomen verursachen, besonders wenn sie einen Gallengang blockieren. Die Krux: Die Anzeichen können variieren und sind nicht immer bei jedem vorhanden. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- **Starke Schmerzen:** Plötzliche und intensiv werdende Schmerzen im rechten Oberbauch oder in der Mitte des Oberbauchs, die oft mehrere Stunden anhalten können. Die Schmerzen können sich bis in den Rücken oder die rechte Schulter ausbreiten.
- **Übelkeit und Erbrechen:** Gallensteine können Übelkeit und Erbrechen verursachen, was die Schmerzen noch verstärken kann.
- **Fieber oder Schüttelfrost:** Diese Symptome können auf eine Infektion hindeuten, die durch die Gallensteine verursacht wird.
- **Gelbsucht:** Eine Gelbfärbung der Haut und der Augen, die auftritt, wenn ein Gallenstein den Gallengang vollständig blockiert und den Abfluss von Galle in den Darm verhindert.

Es ist wichtig zu betonen, dass viele Menschen mit Gallensteinen überhaupt keine Symptome haben, was die Diagnose erschweren kann. In solchen Fällen werden die Gallensteine oft zufällig bei einer Routineuntersuchung entdeckt. Die Symptome von Gallensteinen können sehr schmerzhaft sein und erfordern oft medizinische Behandlung, manchmal sogar einen chirurgischen Eingriff.

Bildgebende Verfahren machen Gallensteine sichtbar

Die Diagnose von Gallensteinen erfolgt in der Regel beim Gastroenterologen durch eine Kombination von Symptombewertung und bildgebenden Verfahren. Wenn ein Patient Symptome zeigt, die auf Gallensteine hinweisen könnten, wird der Magen-Darm-Arzt zunächst eine gründliche Anamnese erheben und eine körperliche Untersuchung durch-

führen. Bildgebende Verfahren wie ein Ultraschall des Abdomens sind oft die erste Wahl, da sie eine sichere und effektive Methode zur Visualisierung von Gallensteinen darstellen. Ultraschallwellen erzeugen Bilder der Gallenblase und der umliegenden Strukturen und können dabei helfen, Steine oder andere Anomalien zu erkennen. In einigen Fällen können auch andere bildgebende Verfahren wie eine Computertomographie (CT) oder Magnetresonanztomographie (MRT) eingesetzt werden. Bluttests können zusätzlich durchgeführt werden, um Anzeichen einer Infektion oder andere damit verbundene Probleme zu identifizieren. In manchen Fällen werden Gallensteine auch zufällig bei Untersuchungen für andere medizinische Bedingungen entdeckt.

Behandlung von Gallensteinen

Die Behandlung von Gallensteinen hängt von Größe und Art der Steine und den Symptomen ab, die sie verursachen. Wenn Gallensteine keine Beschwerden verursachen, wird oft keine Behandlung benötigt. Bei Schmerzen oder Komplikationen gibt es mehrere Möglichkeiten. Medikamente können verschrieben werden, um die Steine im Laufe der Zeit aufzulösen. In akuten Fällen, insbesondere wenn eine Blockade vorliegt, kann auch eine Operation notwendig sein.

Die Cholezystektomie, die Entfernung der Gallenblase, ist ein häufiger chirurgischer Eingriff bei Gallensteinen. Doch keine Sorge: Die Gallenblase ist ein nicht lebensnotwendiges Organ und die meisten Menschen können ohne sie normal leben und verdauen. In einigen Fällen kann auch eine ERCP (endoskopische retrograde Cholangiopankreatographie) durchgeführt werden, um Gallensteine aus den Gallengängen zu entfernen.

8 TIPPS: SO BEUGEN SIE GALLENSTEINEN VOR

1. **Gesunde Ernährung:** Konsumieren Sie eine ausgewogene Ernährung mit hohem Anteil an Ballaststoffen, Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Begrenzen Sie den Verzehr von gesättigten Fetten und Cholesterin. 
2. **Gewichtskontrolle:** Vermeiden Sie rasche Gewichtsverluste und halten Sie Ihr Gewicht durch eine gesunde Ernährung und Bewegung im gesunden Bereich.
3. **Regelmäßige Bewegung:** Körperliche Aktivität fördert die normale Funktion der Gallenblase und kann das Risiko von Gallensteinen verringern.
4. **Trinken Sie ausreichend Wasser:** Ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft, die Galle flüssig zu halten, und kann zur Verhinderung von Gallensteinen beitragen. 
5. **Vermeiden Sie Crash-Diäten:** Drastischer Gewichtsverlust kann die Leber dazu veranlassen, zusätzliches Cholesterin in die Galle abzugeben, was die Wahrscheinlichkeit von Steinen erhöht.
6. **Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker:** Personen mit Diabetes oder Insulinresistenz sollten ihren Blutzuckerspiegel sorgfältig überwachen und kontrollieren, da ein unausgeglichener Blutzucker das Risiko von Gallensteinen erhöhen kann.
7. **Meiden Sie bestimmte Medikamente und Diäten:** Einige Medikamente und Diäten, die reich an Fett und arm an Ballaststoffen sind, können das Risiko von Gallensteinen erhöhen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre individuellen Risikofaktoren.
8. **Regelmäßige ärztliche Kontrollen:** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre individuellen Risikofaktoren für Gallensteine und lassen Sie sich regelmäßig untersuchen. Dies hilft, mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln. 



Selbsthilfe ist mehr als nur ein Stuhlkreis

janssen
CED Partner

Eine unerwartete Diagnose, unverständliche Informationen zur Erkrankung, bevorstehende Operationen – es gibt viele Gründe oder Situationen sich mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (kurz CED) einsam, isoliert und hilflos zu fühlen. Betroffene haben oft Ängste und negative Gedanken und machen diese vielfach mit sich selbst aus.

Starkes Wir-Gefühl

Erteilen Ärztinnen und Ärzte in vielen Situationen fachlichen Rat und beraten aus professioneller Sicht zu CED-Therapien, können Betroffene anders unterstützen. Sie teilen ihre Erfahrungen oder unterstützen emotional, weil sie viele Situationen selbst erlebt haben. In Selbsthilfegruppen finden sich Betroffene zusammen, um sich auszutauschen, voneinander zu lernen sowie sich gegenseitig zu helfen und zu motivieren. Die Gespräche mit Gleichgesinnten unterscheiden sich oft auch von solchen mit Freund:innen und der Familie. Meist haben sie diese Situationen noch nicht durchlebt oder mussten die anstehenden Entscheidungen selbst nicht treffen.

„Selbsthilfe bedeutet nicht nur sich selbst, sondern eben auch anderen zu helfen und das kann unglaublich bestärkend sein“ – Eva, Morbus Crohn-Betroffene und Gründerin von CHRONISCH GLÜCKLICH e. V.

Selbsthilfegruppen sind aber leider oftmals mit einem negativen Stigma und einer veralteten Vorstellung behaftet. Doch das muss nicht sein, denn durch den Erfahrungs- und Informationsaustausch können Betroffene Mut schöpfen und finden die Motivation, sich ihren Problemen anzunehmen. Es geht um das Kollektiv: Im Gespräch miteinander erfahren alle Verständnis für ihre Situation, erleben ein Gefühl von Sicherheit und Zusammengehörigkeit. Gemeinsam wird durch schwierige Zeiten gegangen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen sind häufig Teil von regionalen oder bundesweiten Selbsthilfeorganisationen. Manchmal sind sie auch als Verein organisiert und werden ehrenamtlich von Betroffenen geleitet, wie zum Beispiel der CHRONISCH GLÜCKLICH e. V. Die Gründerin Eva erzählt in der Podcast-Reihe „Klartext“ von den Anfängen ihres Vereins und empfiehlt: „Man muss mutig sein und den ersten Schritt machen – anrufen, anschreiben, vorbeigehen!“ Vielleicht passt nicht gleich die erste Selbsthilfegruppe, die man ausprobiert. Dann sollte man weitersuchen, nach einer Gruppe, die besser zu einem selbst und den eigenen Bedürfnissen passt.

Nebenstehenden QR-Code scannen und direkt in den „Klartext“-Podcast reinhören. In zwei neuen Folgen spricht Eva mit anderen CED-Betroffenen wie Kirsten (CHRONISCH GLÜCKLICH e. V.) sowie Lea und Lars (DuGehstNichtAllein) über die positiven Effekte von Selbsthilfegruppen und warum man mit einer CED niemals allein ist. Weitere hilfreiche Tipps für den Umgang mit CED im Alltag sowie hilfreiche Adressen sind auf der Webseite www.meineCED.de zu finden.



Janssen-Cilag GmbH

janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

EM-137693

Leben mit CED

Den Alltag meistern

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind weit mehr als nur körperliche Herausforderungen. Sie beeinflussen den Alltag ca. 3 Millionen Betroffener in Europa. Von der Ernährung über die Lebensqualität bis hin zur Arbeit wirken sie auf vielfältige Weise. Doch ein lebenswertes Leben ist trotzdem möglich. Die Kunst besteht darin, Strategien zu finden, die den persönlichen Bedürfnissen und Zielen entsprechen. Die folgenden Tipps für verschiedene Lebensbereiche können Betroffenen helfen, den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten.

Der tägliche Kampf mit CED

Für viele Menschen mit CED ist der tägliche Kampf gegen Schmerzen, Erschöpfung und Ungewissheit eine konstante Realität. Symptome können plötzlich auftreten und ebenso schnell wieder verschwinden, was das Leben unvorhersehbar macht. Doch wie kann man trotz dieser Herausforderungen ein erfülltes Leben führen? Die Antwort liegt in einer Kombination aus verschiedenen Elementen: Ernährung, Unterstützung, medizinische Behandlung, Bewältigung von Arbeit und Freizeit sowie einige weitere Strategien. Es ist ein komplexer Balanceakt, aber mit der richtigen Mischung aus Selbstbewusstsein, Unterstützung und medizinischer Betreuung ist ein erfülltes Leben möglich.



TIPPS

TIPP 1: ERNÄHRUNG ANPASSEN

Die Ernährung spielt eine Schlüsselrolle bei der Kontrolle von CED. Während Schüben können bestimmte Nahrungsmittel die Symptome verschlimmern. Deshalb ist es essenziell, die eigene Ernährung im Blick zu haben. Dabei helfen können:

- **Führen eines Ernährungstagebuchs:** Durch das Festhalten von gegessenen Nahrungsmitteln und darauffolgenden Symptomen lässt sich besser nachvollziehen, welche Lebensmittel vermieden werden sollten.
- **Ausgewogen ernähren:** Genügend Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien können den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern.
- **Mit Ernährungsberater zusammenarbeiten:** Ein Fachmann kann dabei helfen, eine individuelle Diät zu erstellen, die Entzündungen reduziert und dennoch schmackhaft ist.

TIPP 2: UNTERSTÜTZUNG SUCHE

Egal ob Familie, Freunde oder Selbsthilfegruppen: Unterstützung von anderen kann einen enormen Unterschied machen. Doch auch die Zusammenarbeit mit dem behandelnden Gastroenterologen ist wichtig, um die Krankheit besser zu verstehen und eine effektive Behandlungsstrategie zu entwickeln. Die enge Kommunikation mit medizinischen Fachleuten ermöglicht eine individuelle Betreuung und trägt zur emotionalen Unterstützung bei. Weitere Möglichkeiten sind:

- **Therapie in Betracht ziehen:** Ein Psychotherapeut, der sich mit chronischen Krankheiten

auskennt, kann eine wichtige Ressource sein.

- **Online-Communities nutzen:** Der Austausch mit anderen Betroffenen kann Hoffnung und Verständnis schaffen.
- **Familie und Freunde einbeziehen:** Die Sensibilisierung des sozialen Umfelds für die Krankheit kann das tägliche Leben erleichtern.

TIPP 3: MEDIZINISCHE BEHANDLUNG UND ÜBERWACHUNG IM BLICK BEHALTEN

Medizinische Betreuung ist unerlässlich, um CED unter Kontrolle zu halten. Durch den regelmäßigen Kontakt mit dem Gastroenterologen und die strikte Befolgung der medizinischen Anweisungen kann die Lebensqualität verbessert werden. Außerdem hilfreich:

- **Neue Behandlungsmöglichkeiten beobachten:** Die Forschung macht ständig Fortschritte und es könnte neue Optionen geben. Es ist ratsam, aktiv nach diesen zu fragen.
- **Kontinuierliche Überwachung:** Regelmäßige Tests und Untersuchungen sind entscheidend, um den Krankheitsverlauf zu überwachen. Sie bieten auch die Chance, die Therapie nach Bedarf anzupassen.

TIPP 4: LIEBE UND PARTNERSCHAFT AUFMERKSAMKEIT SCHENKEN

Liebe und Partnerschaft erfordern in der Auseinandersetzung mit CED besondere Aufmerksamkeit. Denn die Erkrankung kann das Zusammenleben und auch die Sexualität enorm beeinträchtigen. Schlüsselfaktoren für mehr Wohlbefinden in diesem Bereich sind:

- **Offene Kommunikation:** Ehrlichkeit und geplante Gespräche stärken die Beziehung.
- **Intimität pflegen:** Zeit für Zweisamkeit und Flexibilität in der Intimität sind essenziell.

- **Gemeinsame Unterstützung:** Gemeinsame Therapie oder Beratung und Unterstützung in Selbsthilfegruppen können helfen, Herausforderungen zu bewältigen.
- **Zukunft planen:** Langfristige Ziele und klare Absprachen über Verantwortlichkeiten erleichtern das Zusammenleben.

TIPP 5: ARBEITSBEDINGUNGEN ANPASSEN

Trotz CED kann beruflicher Erfolg erreicht werden. Dies erfordert jedoch Individualität und Anpassungen:

- **Offene Kommunikation mit dem Arbeitgeber und Kollegen:** Dies fördert Verständnis und kann zu einem unterstützenden Arbeitsumfeld führen.
- **Flexible Arbeitsgestaltung:** Möglichkeiten wie Telearbeit oder angepasste Arbeitszeiten können helfen, die Symptome besser zu bewältigen.
- **Pausen einplanen:** Um Erschöpfung vorzubeugen, sind regelmäßige Pausen wichtig.
- **Gesundheitliche Unterstützung nutzen:** Ein Dialog mit dem behandelnden Arzt über die beruflichen Anforderungen kann dabei helfen, einen Behandlungsplan zu erstellen, der die beruflichen Ziele unterstützt. Dies schafft eine Brücke zwischen medizinischer Behandlung und beruflichen Ambitionen.





Schlafapnoe

Stiller Störenfried
des erholsamen Schlafs





Schlaf ist eine der Grundvoraussetzungen für ein gesundes und zufriedenes Leben. Doch für viele Menschen ist eine erholsame Nachtruhe nicht selbstverständlich. Einer der Gründe könnte Schlafapnoe sein, eine ernsthafte Erkrankung, die oft unbemerkt bleibt. Was steckt hinter diesem Phänomen und wie kann man es behandeln? Ein Überblick.

Schlafapnoe ist eine ernsthafte Schlafstörung, bei der die Atmung während des Schlafs wiederholt unterbrochen wird. Diese Unterbrechungen können von wenigen Sekunden bis zu mehreren Minuten dauern und oft von einem lauten Schnarchen begleitet sein. Die häufigste Form ist die obstruktive Schlafapnoe (OSA), die durch eine Blockade der oberen Atemwege verursacht wird.

Ernsthafte Gesundheitsprobleme können folgen

Die wiederholten Atempausen führen dazu, dass der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt. Der Körper reagiert mit einer Erhöhung des Blutdrucks und einer gesteigerten Herzfrequenz. Dies kann auf lange Sicht zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen, wie:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Typ-2-Diabetes
- Schlaganfälle
- Depressionen
- Tagesmüdigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit

Symptome häufig unspezifisch

Schlafapnoe ist tückisch, da die Symptome oft unspezifisch sind und von Patienten und Ärzten leicht übersehen werden können. Zu den typischen Anzeichen gehören:

- Lautes und unregelmäßiges Schnarchen
- Tagesmüdigkeit
- Morgenkopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwäche

Weg ins Schlaflabor kann helfen

Die Diagnose einer Schlafapnoe kann ein komplexer Prozess sein und umfasst in der Regel die folgenden Schritte:

- 1. Anamnese und körperliche Untersuchung:** Der Arzt wird detaillierte Fragen zur Schlafgewohnheit, Symptomen und der allgemeinen Gesundheit stellen.
- 2. Polysomnografie:** Dies ist ein spezieller Test, der in einem Schlaflabor durchgeführt wird. Er überwacht verschiedene Körperfunktionen während des Schlafs wie Atemmuster, Herzfrequenz und Gehirnwellen. Der Weg ins Schlaflabor kann oft entscheidend sein, um die richtige Diagnose zu stellen und den geeigneten Behandlungsplan zu entwickeln.
- 3. Heimschlaftests:** Für einige Fälle können Heimschlaftests geeignet sein, die weniger Funktionen überwachen, aber dennoch wertvolle Daten liefern können.
- 4. Spezialisten-Konsultation:** Manchmal ist eine Überweisung an einen Schlafspezialisten notwendig, um eine genaue Diagnose zu stellen und den besten Behandlungsplan zu entwickeln.

Das Schlaflabor ist ein essenzieller Bestandteil des Diagnoseprozesses für Schlafapnoe. Es ermöglicht Spezialisten, genaue Informationen über das Schlafverhalten und mögliche Atemstörungen zu sammeln, die zu Hause schwer zu erfassen wären. Dieser professionelle Ansatz stellt sicher, dass Patienten die beste Versorgung und Behandlung erhalten, um wieder erholsam schlafen zu können.

Der Weg zum freien Atmen

Die Behandlung von Schlafapnoe ist eine persönliche Reise, die sich nach der Schwere und dem Typ der Erkrankung richtet. CPAP-Geräte sind dabei oft erste Wahl. Sie erzeugen einen kontinuierlichen Luftstrom, der die Atemwege offen hält und so den Schlaf verbessert. Doch es geht nicht nur um Geräte; oft sind Lifestyle-Änderungen der Schlüssel zur Besserung. Gewichtsverlust, Vermeidung von Alkohol und Nikotin sowie die Veränderung der Schlafposition können ebenso wirksam sein, um die Symptome zu kontrollieren. In schweren Fällen, wenn andere Ansätze nicht ausreichen, kann auch eine Operation notwendig sein, um die Atemwege zu öffnen. Diese vielfältigen Behandlungsoptionen zeigen, dass Schlafapnoe nicht nur eine Krankheit ist, sondern auch eine Herausforderung, die mit einer Kombination aus moderner Technologie und gesundem Lebenswandel gemeistert werden kann.

SCHLAFAPNOE VORBEUGEN – SO GEHT'S!

1. Gesundes Gewicht halten:

Übergewicht, besonders im Halsbereich, kann die Atemwege einengen. Ein gesundes Gewicht hilft, dieses Risiko zu minimieren.



2. Vermeiden von Alkohol und Beruhigungsmitteln:

Diese Substanzen können die Muskeln im Hals entspannen und die Atemwege blockieren. Vermeiden Sie sie, besonders kurz vor dem Schlafengehen.



3. Rauchstopp:

Rauchen kann Entzündungen und Flüssigkeitsretention in den oberen Atemwegen verursachen. Ein Rauchstopp kann das Risiko einer Schlafapnoe reduzieren.



4. Regelmäßiger Schlaf:

Ein konsistentes Schlafmuster hilft dem Körper, sich auf die Ruhephasen einzustellen, und kann die Wahrscheinlichkeit einer Schlafapnoe verringern.



5. Seitenschlaf:

Das Schlafen auf dem Rücken kann die Atemwege blockieren. Versuchen Sie, auf der Seite zu schlafen, um das Risiko zu reduzieren.

6. Allergien kontrollieren:

Chronische nasale Verstopfung kann zu Schlafapnoe beitragen. Die Kontrolle von Allergien durch Medikation oder Allergenvermeidung kann das Risiko senken.



STARKE KÖRPERMITTE

So machen Sie Bauch und Rücken fit

Schönheitsideale wie eine schlanke Taille, gerade Haltung und ein Sixpack sind in der heutigen Gesellschaft weit verbreitet, können aber aufgrund unseres Lebensstils nur durch spezifisches Training erlangt werden. Dabei geht es nicht nur um das Aussehen: Ein robuster Rumpf bietet mehr als nur ästhetische Vorteile. Er spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Aktive Pausen:
Sitzende Tätigkeiten regelmäßig für etwas Bewegung unterbrechen.

Der Rumpf, bestehend aus Bauch- und Rückenmuskulatur, dient als zentrales Stützelement des Körpers. Er ermöglicht unseren Gelenken und Bandscheiben, reibungslos und ohne Schmerzen zu funktionieren. Ob wir uns nach vorne beugen oder den Oberkörper bewegen, das harmonische Zusammenspiel dieser Muskeln ist entscheidend. 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.

DIE VERBORGENEN HELDEN: BAUCH- UND RÜCKENMUSKULATUR

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.

AKTIVE PAUSEN FÜR GESUNDEN KÖRPER UND KLAREN GEIST

Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die uns mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen versorgt, hilft Bewegung: 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. Konzentrieren Sie sich dabei bitte auf Ihre Umgebung: Blühen vielleicht besondere Blumen? Wie sind die Menschen in Ihrer Umgebung drauf? Ein kleiner freundlicher Gruß wird ein Lächeln auf das Gesicht Ihres Gegenübers zaubern – und Ihnen guttun.

Diese kleinen Achtsamkeitsübungen verbessern nicht nur Ihre Laune, sondern schaffen vor allem Abstand zu den vielen Problemen, mit denen Sie im Laufe des Tages konfrontiert werden. Sie schalten wirklich ab und können mit neuer Kraft an die Lösung gehen.





Hören Sie aber auch in sich hinein: Schmerzt es irgendwo? Fühlen Sie sich wohl? Ist Ihr Nacken entspannt? Widmen Sie vor allem Bauch und Rücken Aufmerksamkeit – und das nicht nur in Ihren Gedanken. Mit einigen Übungen, die Sie ganz alleine praktizieren können, tun Sie sich etwas wirklich Gutes. Sie brauchen dafür nur eine Matte.

ÜBUNGEN FÜR EINE STARKE KÖRPERMITTE

Kern mit Crunches stärken

Beginnen Sie Ihr Training mit Crunches, einer bewährten Übung zur Stärkung der Bauchmuskulatur. Legen Sie sich dafür auf den Rücken und positionieren Sie Ihre Beine in einem rechten Winkel. Ihre Arme sollten angewinkelt sein, wobei Sie Ihre Hände an die Ohren legen. Richten Sie Ihren Blick zur Decke und heben Sie Ihre Schulterblätter vom Boden, ohne sie beim Senken wieder abzulegen. Achten Sie darauf, beim Anstrengen auszuatmen und beim Entspannen einzuatmen.

Tipp: Für optimale Ergebnisse führen Sie drei Sätze mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen durch.



Crunches: Stärkung des Kerns

Käfer: Vielseite Übung für die Bauchmuskeln

Der Käfer ist eine hervorragende Ergänzung zu den Crunches und bietet eine andere Art der Beanspruchung für Ihre Bauchmuskulatur. Um diese Übung auszuführen, legen Sie sich in die gleiche Ausgangsposition wie bei den Crunches. Der Unterschied liegt im Wechsel der Beine, die Sie abwechselnd ausstrecken. Heben Sie gleichzeitig Ihren Oberkörper auf der Seite an, auf der Sie das Bein angewinkelt haben. Dieser Wechsel im Bewegungsmuster macht den Käfer zu einer einzigartigen Übung.

Tipp: Für effektives Training führen Sie drei Sätze mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen durch.

Seitstütz: Stärkung der seitlichen Rumpfmuskulatur leicht gemacht

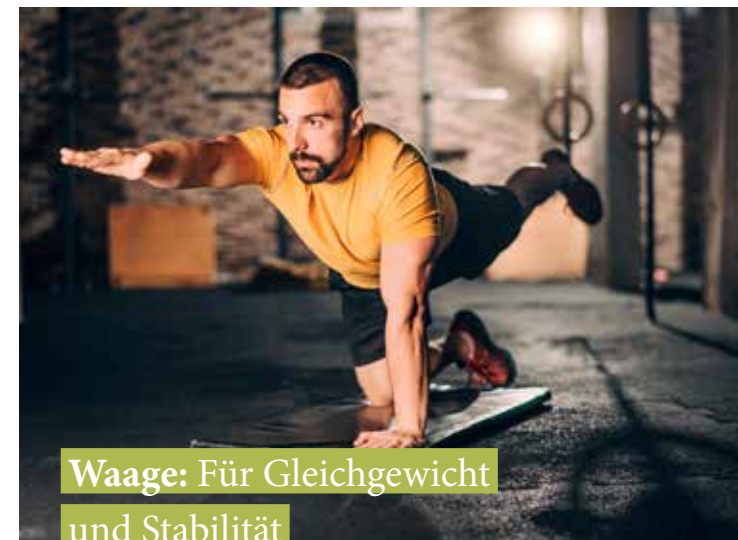
Der Seitstütz ist eine hervorragende Übung zur Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur. Um sie auszuführen, legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf die Seite und stützen Sie sich auf Ihren angewinkelten Unterarm. Der Fokus liegt darauf, den Rumpf anzuheben und diese Position für mindestens zehn Sekunden zu halten. Diese Übung zielt darauf ab, die Stabilität und Ausdauer der seitlichen Muskulatur zu erhöhen, und bietet eine gute Abwechslung in Ihrem Training.

Tipp: Für ein ausgewogenes Training sollten Sie drei Wiederholungen je Seite durchführen.

Seitstütz: Stärkung der seitlichen Rumpfmuskulatur



Waage: Für Gleichgewicht und Stabilität



Unterarmstütz: Die Vollkörperübung für Stabilität und Kraft

Der Unterarmstütz ist eine allumfassende Übung, die sowohl die Stärkung der Rumpfmuskulatur als auch die Entwicklung von Stabilität und Kraft in Ihrem gesamten Körper fördert. Starten Sie in Bauchlage, setzen Sie die Fußspitzen auf und heben Sie Ihren Körper auf eine Linie, wobei Sie sich auf die parallel gestellten Unterarme stützen. Achten Sie darauf, den Kopf als Verlängerung Ihrer Wirbelsäule zu halten und Rumpf und Po weder durchhängen zu lassen noch nach oben zu strecken. Diese Position fordert und trainiert verschiedene Muskeln und hilft Ihnen, ein neues Bewusstsein für Ihren Körper zu entwickeln.

Tipp: Für beste Ergebnisse führen Sie drei Wiederholungen durch, wobei Sie jede Position für jeweils zehn Sekunden halten.

Die Waage: Gleichgewicht und Stabilität durch gezielte Koordination

Die Waageübung ist ein effizientes Training, um das Gleichgewicht und die Körperkoordination zu fördern. Beginnen Sie im Vierfüßlerstand und strecken Sie gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm aus, bis sie eine gerade Linie mit Ihrem Körper bilden. Dies fördert die Stabilität Ihrer Rumpfmuskulatur. Dann führen Sie Knie und Ellenbogen unter Ihrem Körper zusammen und strecken sie anschließend wieder aus. Wiederholen Sie die Übung, indem Sie die Seiten wechseln. Die Waageübung ist nicht nur gut für Ihre Balance, sondern auch ein hervorragendes Training für Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur.

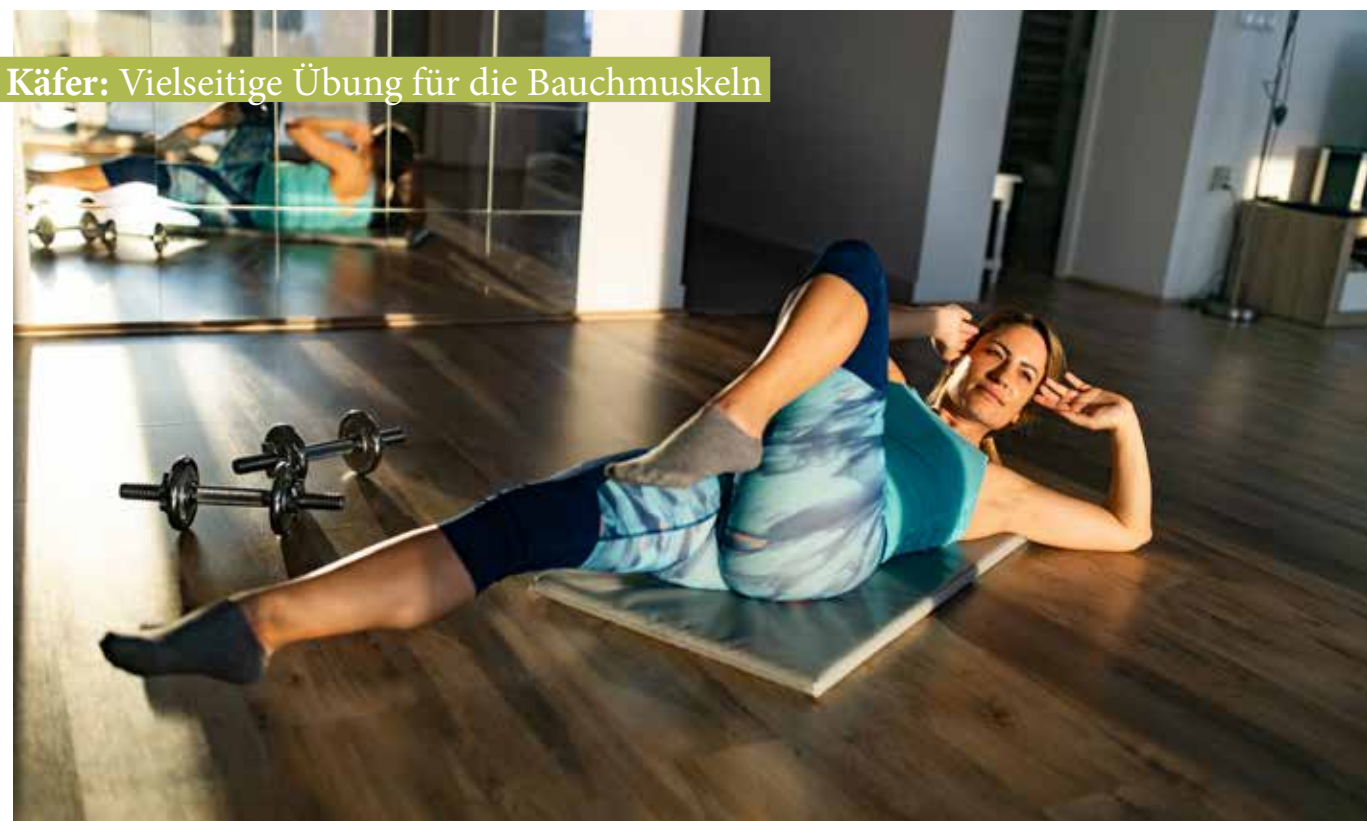
Tipp: Drei Sätze mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen pro Seite führen zu optimalen Ergebnissen.

Superman: Kräftigung des Rückens durch Ganzkörper-Spannung

Die Superman-Übung ist eine exzellente Methode zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Förderung der Ganzkörper-Spannung. Beginnen Sie in Bauchlage und strecken Sie Arme und Beine in voller Länge aus, während Sie zum Boden blicken. Heben Sie nun Arme und Beine gleichzeitig gestreckt an und halten Sie diese Position für zehn Sekunden. Dabei aktivieren Sie die Muskulatur entlang Ihrer Wirbelsäule und fördern die allgemeine Rumpfstabilität. Die Superman-Position ist ein einfaches, aber effektives Mittel, um den gesamten Rücken zu trainieren und zu kräftigen.

Tipp: Für optimale Ergebnisse führen Sie drei Wiederholungen durch.

Käfer: Vielseitige Übung für die Bauchmuskeln



Brücke: Stärken Sie Ihren Unterkörper und Verbessern Sie die Flexibilität

Die Brückenübung ist ein effektiver Weg, die Stärke und Flexibilität Ihres Unterkörpers zu fördern. Beginnen Sie, indem Sie sich auf den Rücken legen und Ihre Beine parallel in Schulterbreite aufstellen. Fokussieren Sie Ihren Blick zur Decke, spannen Sie Ihren Bauch an und heben Sie Ihren Po, bis Oberschenkel und Becken eine Linie bilden. Diese Position aktiviert besonders die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Halten Sie die Position kurz und senken Sie dann Ihren Rumpf Wirbel für Wirbel wieder ab. Für eine gesteigerte Intensität können Sie ein Bein anheben, während Sie die Position halten.

Tipp: Führen Sie drei Sätze mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen durch, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Brücke: Stärkung des Unterkörpers



Faszination Heimat

Urlaub an Deutschlands schönsten Orten

Reisen in Deutschland – das kann viel mehr sein,
als der Besuch von bekannten Sehenswürdigkeiten,
denn die Auswahl an attraktiven Reisedestinationen
ist ebenso vielfältig wie umfangreich. An wunderschönen
Orten warten direkt vor der Haustür Entspannung, Action,
Genuss und atemberaubende Natur. *Bauchmoment* stellt
die schönsten Reiseziele vor, die definitiv einen Kurztrip
oder Urlaub im eigenen Land wert sind.





Bei einer kurzweiligen Bootsfahrt auf der Elbe

lässt sich das großartige Stadtpanorama
vom Wasser aus bewundern.



MÄRCHENHAFTES ALLGÄU: NEUSCHWANSTEIN UND DIE SCHÄTZE DES KÖNIGSWINKELS

Dieses Reiseziel erhebt sich weithin sichtbar auf einer Felsnase: das Königsschloss Neuschwanstein. Dank seiner einzigartigen Architektur und Geschichte ist es weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt, denn eine Führung durch die prunkvollen Gemächer des Schlosses ist eine Reise in eine andere Welt. Thronsaal, Sängersaal und die Räume der königlichen Wohnung sind eindrucksvolle Zeugnisse der Ideale König Ludwigs II. von Bayern. Direkt gegenüber Neuschwanstein befindet sich das Königsschloss Hohenschwangau, das gleichfalls Schätze birgt, die entdeckt werden wollen.

Doch nicht nur aufgrund des weltbekannten Bauwerks lohnt sich ein Besuch dieser beliebten Urlaubsregion. Die reizvolle Landschaft des Allgäus mit dicht bewaldeten Bergzügen und glitzernden Seen heißt nicht von ungefähr Königswinkel. So ist ein Ausflug zur Marienbrücke über die Pöllatschlucht ein großartiges Erlebnis. Hier stürzt der ungezähmte Wildbach über zwei Wasserfälle majestätisch in die Tiefen der Klamm.

Für Gäste, die diese stimmungsvolle Landschaft genießen möchten, empfiehlt sich eine Pension oder ein Hotel am Rande

einer Ortschaft mit idyllischer Aussicht. Viele Unterkünfte sind im traditionellen Gebäudestil des Allgäus gehalten. Hier übernachten Reisende im stilvollen Ambiente und können sich zudem mit Allgäuer Spezialitäten verwöhnen lassen.

DRESDEN: ZWISCHEN BAROCKER PRACHT UND MODERNEM FLAIR

Dresden ist eine spannende Metropole mit vielen unterschiedlichen Facetten. Die Innere Altstadt ist aufgrund ihrer einmaligen Barockarchitektur für viele Touristen der Höhepunkt des Besuchs. Hier im historischen Stadtkern befinden sich die bekanntesten Bauwerke und bilden ein prachtvolles Gebäudeensemble, darunter Semperoper, Zwinger und Frauenkirche. Doch die Landeshauptstadt des Freistaates Sachsen hat auch eine ebenso sehenswerte junge Seite: die Neustadt am gegenüberliegenden Elbufer. In diesem Bezirk finden sich zahlreiche Cafés, Läden und kleine Restaurants.

Die Elbe ist die schönste natürliche Attraktion der Stadt. Einen fantastischen Blick auf den Fluss bietet die Brühlsche Terrasse – liebevoll Balkon Europas genannt. Bei einer kurzweiligen Bootsfahrt auf der Elbe lässt sich das großartige Stadtpanorama vom

Wasser aus bewundern. Wer genügend Zeit mitbringt, kann von Dresden aus eine Bootstour in die Sächsische Schweiz buchen. An Bord des Schiffs lässt es sich wunderbar entspannen, während die dicht bewachsenen Uferlandschaften gemächlich vorbeiziehen.

Für den Dresden-Besuch lohnt es sich, ein Zimmer in der Altstadt zu buchen. Denn dann ist es ganz einfach, einer der schönsten Aktivitäten in Dresden nachzugehen: einem Altstadtbummel bei Nacht. Wenn die berühmten Bauwerke nach Einbruch der Dämmerung erleuchtet sind, üben sie einen besonderen Reiz aus.

LÜBECK: GESCHICHTE, CHARME UND KREATIVITÄT IN DER KÖNIGIN DER HANSE

Hansestädte zählen zu den attraktivsten Reisedestinationen im Norden Deutschlands. In den historisch bedeutenden Handelsstädten gibt es eine Fülle interessanter Bauwerke und Sehenswürdigkeiten zu entdecken. In Lübeck, der Königin der Hanse, ist das beispielsweise das mächtige Holstentor, das Wahrzeichen der Stadt. Weite Teile der Altstadt zählen zum UNESCO-Weltkulturerbe. Sie befindet sich auf einer Insel, umgeben von Wasserläufen und Teilen der ehemaligen

Befestigungsanlagen. Die fünf Hauptkirchen mit ihren sieben Türmen gestalten das Erscheinungsbild dieses Stadtteils.

Ein Bummel durch die Lübecker Gänge und Höfe gewährt Einblicke in die Geschichte der Stadt und präsentiert die kreativen Gestaltungsideen der heutigen Bewohner. Ein Abstecher zum Ortsteil Travemünde darf nicht fehlen. Hier befinden sich Hafen und Stadtstrand der Hansestadt. Leuchttürme, Hafenanlagen, Fischerhäuser und eine schön angelegte Strandpromenade prägen den Charakter Travemündes.

Um das unverwechselbare Flair Lübecks in vollen Zügen zu genießen, ist eine Unterkunft in der Altstadt ideal. In den historischen Backsteingebäuden lässt es sich nach einem ereignisreichen Tag gemütlich übernachten. Am nächsten Morgen geht nach einem ausgiebigen Frühstück die Reise weiter.

TRIER: AUF DEN SPUREN DER RÖMER IN DEUTSCHLANDS ÄLTESTER STADT

Sie gilt als die älteste Stadt Deutschlands: Trier. Die Römer nannten sie Augusta Treverorum und hinterließen beeindruckende Zeugnisse ihrer Baukunst. Die Porta Nigra – ein ehemaliges Stadttor –, die Thermen, das Amphitheater und die Römerbrücke sind bis heute zu bestaunen. Doch in Trier finden sich auch Sehenswürdigkeiten aus anderen Epochen der Stadtgeschichte. Der Trierer Dom St. Peter ist die älteste Bischofskirche der Bundesrepublik. Aus späteren Jahrhunderten stammen historisch bedeutende Bauwerke und Gebäude wie das Kurfürstli-

che Palais, Schloss Monaise oder das Karl-Marx-Haus.

Trier ist wie geschaffen für gemütliche Besichtigungstouren. Eine ausgedehnte Fußgängerzone in der Innenstadt lädt dazu ein, historische Baudenkmäler bei einem entspannten Bummel zu erkunden. Die Moselatmosphäre kommt am besten am Zurlaubener Ufer zur Geltung. Von hier aus legen zudem Schiffe für Moselrundfahrten ab.

Eine der schönsten Möglichkeiten, in Trier und Umgebung zu übernachten, ist ein Weingut. Die Ferienweingüter der Region erlauben ihren Besuchern, Winzern und Weinbauern bei der Arbeit über die Schulter zu schauen und viel über Wein zu lernen.

MITTELHEINTAL: BURGEN, WEIN UND ROMANTIK AM UNESCO-WELTERBE

Das Mittelrheintal ist Heimat zahlreicher beliebter Reiseziele. Sehenswerte Ortschaften und Städte sowie malerische Landschaften säumen die Lebensader der Region, den Rhein. Eine Bootstour ist die klassische Methode, das Mittelrheintal zu erkunden. Doch es gibt weitere Möglichkeiten, etwa Wandern, Radfahren oder Reiten. Besonders interessant ist die burgenreiche Kulturlandschaft Oberes Mittelrheintal mit dem Loreley-Felsen. Dieser Rheinabschnitt ist als UNESCO-Welterbe anerkannt.

Viele Städte im Rheintal sind einen Besuch wert, beispielsweise das romantische Fachwerkstädtchen Bacharach, die Kurstadt Bad Breisig oder Linz am Rhein mit seinen zahlreichen historischen Gebäuden.



Publikumsmagnet ist die Drosselgasse in der Altstadt von Rüdesheim. Koblenz und das Deutsche Eck am Zusammenfluss von Rhein und Mosel zählen zu den Höhepunkten. Gegenüber der Moselmündung thront die Festung Ehrenbreitstein. Sie bietet historisch und kulturell interessierten Besuchern eine Fülle an Attraktionen.

Im geschäftigen Mittelrheintal ist eine Unterkunft außerhalb der großen Tourismuszentren zu empfehlen. In einem gemütlichen, gut geführten Hotel in einer kleineren Ortschaft können sich Gäste hervorragend entspannen und einen vorzüglichen Wein aus der Region probieren.





Gesund und schön

Hautpflegetipps von Expertinnen

Eine gesunde und strahlende Haut ist der Wunsch vieler Menschen. Doch wie erreicht man dieses Ziel? Zuerst gilt zu verstehen: Haut ist nicht gleich Haut. Falten, Pigmentflecken, Rötungen oder Mitesser: Gerade im Gesicht ist die Haut besonders sensibel und verlangt viel Aufmerksamkeit. Damit das größte menschliche Organ, das auch als Spiegel der Seele bezeichnet wird, die Aufmerksamkeit erhält, die es verdient, muss zuerst verstanden werden, um welchen Hauttyp es sich handelt. Laut Hautexperten gehört dazu auch die Bestimmung des aktuellen Hautzustandes. Ein Gremium aus Dermatologen, Experten im Fachbereich Haut und Kosmetik sowie Spezialisten für ästhetische Medizin verrät seine wertvollen Profitipps rund um das Thema „Hautpflege“.

WOHLBEFINDEN IST HAU(P)TSACHE

Die Haut (lat. Cutis, gr. Derma) ist eine wahre Alleskönnerin: Sie ermöglicht es, Wärme und Kälte zu empfinden, schützt vor Austrocknung sowie schädigenden Umwelteinflüssen und UV-Strahlung.

„Gleichzeitig ist sie unglaublich wichtig für die Infektabwehr“, verrät Dr. Miriam Rehbein, Fachärztin der Dermatologie, Spezialistin für ästhetische Medizin und Anti-Aging sowie Gründerin der Doctor Mi! GmbH. Weiter fährt sie fort: „Sie beinhaltet einen Großteil des Immunsystems

und dient als Barriere. Aufgrund ihrer vielseitigen Fähigkeiten ist eine gesunde Haut lebensnotwendig.“ Dr. Sabine Kurzidem, Fachärztin für Dermatologie bei Skinmed Zürich, erklärt: „Hautgesundheit spiegelt sich häufig im Wohlbefinden wider und steigert das Selbstvertrauen.

Fühlt man sich beispielsweise wohl, so zeigt sich dies durch einen strahlenden Teint. Eine stressige Phase, wenig oder schlechter Schlaf, eine nicht ausgewogene Ernährung oder auch eine vernachlässigte Hautpflegeroutine zeigen sich häufig in Form von Hautunreinheiten und einem fahlen Teint.“ Weiter fügt sie hinzu: „Gesunde Haut hat einen rosigen Teint und einen frischen Glow. Sie fühlt sich weich und geschmeidig an. Die Poren sind klein und fein und die Haut weist kleine Irritation in Form von Schuppungen, Rötungen und Ekzemen auf. Zudem liegen kaum Hautunreinheiten und Hautunebenheiten vor.“

DAS GEHEIMNIS SCHÖNER HAUT? DIE PASSENDE PFLEGE!

Dr. Sabine Gütt, Expertin im Fachbereich Haut und Kosmetik sowie Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Reviderm AG, verrät, worauf es bei der Pflege wirklich ankommt: „Jede Haut hat ihren individuellen Hunger, d. h. unterschiedlichen Bedarf an Fett/Lipiden, Feuchtigkeit und Aufbaustoffen. Das ist abhängig vom Alter sowie dem aktuellen Hautzustand.“ Weiter erklärt sie: „Eine trockene Haut hat erhöhten Bedarf an Moisturizer und an Lipiden, feuchtigkeitsarme Haut nur an Moisturizern. Seborrhoe, die Überproduktion von Fetten durch die Talgdrüsen, benötigt talgregulierende und -supprimierende Stoffe.

Wechseljahre oder intensiver Ausdauersport führen zu einem erhöhten Elektrolyt- und Feuchtigkeitsverlust und somit zu vermehrtem Schwitzen. Stimmt die Ernährung bei der Hautpflege nicht, wird die Haut nicht bedarfsgerecht versorgt. Konkret bedeutet das: Bedarf der Haut erkennen und die Pflege adjustieren. Dabei sollte stets am Need ausgerichtet werden, um eine Überversorgung oder Unterversorgung zu vermeiden.“ Dr. Sabine Kurzidem fügt hinzu: „Eine Überpflege zeigt sich häufig in Form von Pickelchen auf irritierter, d. h. geröteter Haut. Man spricht in dem Fall von einer perioralen Dermatitis – auch als sogenannte Stewardessenkrankheit bekannt (da diese sich dem Gerücht nach zu sehr pflegen). Häufig ist in dem Fall auf weniger als mehr bei der Skincare zu achten. Die Produkte sollten ab jetzt einen niedrigeren Lipidgehalt aufweisen. Eine Creme zur Stabilisierung der Barriestabilität ist allerdings ratsam.“

VON DOS & DON'TS

„Eine Pflege, die aber definitiv für alle Hauttypen gilt, ist Sonnenschutz – und zwar ausreichend und regelmäßig“, erklärt Dr. Rehbein. Weiter erklärt sie: „UV-Strahlung ist grundsätzlich in zu hoher Dosis ein Problem für die Haut. Darüber hinaus braucht jede Haut einen gesunden Lebensstil.

Gute Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr machen sich in der Haut deutlich bemerkbar. Ebenso wie der Verzicht von Toxinen wie Alkohol und Nikotin.“ Dr. Gütt ergänzt: „Auch eine jahreszeitlich angepasste zelluläre Versorgung mit Baustoffen wie z. B. Vitamin C oder Aminosäuren kommt der Haut zugute. Im Sommer sollte neben Lichtschutz und kühlenden After Suns vor allem auch auf eine erhöhte Feuchtigkeitszufuhr geachtet werden. Ebenfalls auf der Wish-List sollten leichte, möglichst unbeduftete Cremes sowie Antioxidantien stehen. Finger weg heißt es dagegen bei lichtsensiblen Wirkstoffen. Im Winter heißt die Mission Kälteschutz: fettreichere Produkte mit einem höheren Lipidgehalt der Cremes (außer bei Seborrhoe mit Akneigung), Fruchtsäuren und Vitamin A.“

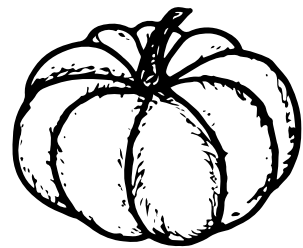
SCHÖNE HAUT VON INNEN: DARAUF KOMMT'S AN!

Ein weiterer wichtiger Punkt, den es zu beachten gilt, ist, dass sich die Haut alle 28 Tage erneuert. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich dieser Prozess und die Haut wird älter. „Retinol in hochwertiger Verkapselung und ausreichender Dosierung greift genau in diesen Prozess ein und kurbelt den Hautzyklus wieder ordentlich an“, weiß Dr. Miriam Rehbein. Alle Expertinnen sind sich in einem Punkt einig: Aminosäuren, Peptide, Proteine sowie Vitamin A, E und C zählen zu den wichtigsten Nährstoffen für eine gesunde Haut. Aber nicht nur durch Cremes, Seren & Co von außen kann die Haut unterstützt werden. „Neben einer ausreichenden Wasserzufuhr und einer ausgewogenen Ernährung mit möglichst wenig Zucker können auch die Nährstoffe und Mineralstoffe wie Calcium, Spurenelemente wie Eisen, Zink, Selen dabei helfen, neues Hautmaterial aufzubauen“, verrät Dr. Gütt. Mangelzustände können oftmals zu einem ausgemergelten Hautbild führen. „Auch der Darm spielt für die Hautgesundheit eine sehr wesentliche Rolle. Eine gesunde und regelmäßige Verdauung transportiert Giftstoffe ab, die sich nicht mehr im Körper anreichern und das Hautbild verschlechtern können“, erklärt Dermatologin Dr. Kurzidem. Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichen Milchsäurekulturen können eine gesunde Darmflora unterstützen.



Fotos: PR-Fotos
Quelle: medicalpress

1 Ultrason Anti-Photo-Aging & Anti-Pigmentation Handcreme SPF25. 75 ml, UVP 19,50 € **2 Hildegard von Bingen Veilchen-Creme.** 50 ml, UVP 16,75 € **3 sanotact EisenKomplex.** 100 Tabletten, UVP 4,99 € **4 Bullrich Heilerde Tuchmaske + Zink.** 1 Maske, UVP 1,99 € **5 Eau Thermale Avène Tolerance Control Crème.** 40 ml, UVP 20,90 € **6 Cetaphil® Feuchtigkeitscreme Tiegell.** 453 g, UVP 27,95 €



HERBSTLICHE ERNÄHRUNG für die Verdauung

Saisonale Schätze im Einsatz

Der Herbst ist nicht nur die Zeit, in der die Blätter von den Bäumen fallen und die Tage kürzer werden; es ist auch eine Jahreszeit, die eine Fülle von saisonalen Lebensmitteln bietet. Diese Ernährungsschätze sind nicht nur köstlich, sondern auch hervorragend für die Verdauung. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie die herbstlichen Leckereien in Ihrer Küche verwenden können, um Ihr Verdauungssystem zu unterstützen.

Kürbissuppe mit Ingwer

ZUTATEN für vier Portionen

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

1. Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
3. Alles in einem Topf mit etwas Öl andünsten.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
5. Mit einem Pürierstab fein pürieren, Kokosmilch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

DER KÜRBIS IST EIN SYMBOL FÜR DEN HERBST UND REICH AN BALLASTSTOFFEN, DIE DER VERDAUUNG HELFEN. DIE KOMBINATION MIT INGWER ERGIBT EINE SCHMACKHAFTES SUPPE, DIE ZUGLEICH DIE VERDAUUNG ANREGT.



Gefüllte Kohlrouladen

ZUTATEN für vier Portionen

- 8 große Kohlblätter (z.B. Weißkohl oder Wirsing)
- 500 g mageres Hackfleisch (Rind oder Schwein)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 200 ml Brühe

ZUBEREITUNG

1. Kohlblätter blanchieren, sodass sie weich und biegsam werden.
2. Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Paprika vermengen.
3. Auf jedes Kohlblatt etwas von der Hackfleischmischung geben, einrollen und mit Küchengarn festbinden.
4. In einem großen Topf die Rouladen in etwas Öl anbraten, Brühe hinzufügen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

DER KOHL IST IN HERBST IN VIELEN REGIONEN REICHLICH VERFÜGBAR UND DIENT ALS BASIS FÜR DIESES NARRHAFTES HAUPTGERICHT. DIE FÜLLUNG UND DAS PILZ-RISOTTO SORGEN FÜR EIN HERZHAFTES UND GESUNDES GERICHT.



Pilz-Risotto

ZUTATEN für vier Portionen

- 200 g Risottoreis
- 400 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Steinpilze)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 50 g Parmesan, gerieben
- 2 EL Butter, Salz, Pfeffer

SERVIEREN:

Die Kohlrouladen auf Tellern anrichten und mit dem Pilz-Risotto servieren. Dieses Hauptgericht ist nicht nur ein wahrer Gaumenschmaus, sondern auch reich an Ballaststoffen und Vitaminen, die gut für die Verdauung sind. Genießen Sie den herzhaften Geschmack des Herbstes!



ZUBEREITUNG

1. Pilze putzen und in Scheiben schneiden, Zwiebel fein hacken.
2. In einem Topf die Butter schmelzen, Zwiebel und Pilze darin anbraten.
3. Den Risottoreis hinzufügen und kurz mitanbraten, dann mit Weißwein ablöschen.
4. Nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
5. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Parmesan abschmecken.

Dies & Das

Einmaliger Alkoholgenuss kann Gehirn nachhaltig verändern

Wissenschaftler der Universitäten Düsseldorf, Heidelberg, Mannheim und Köln haben mittels Zwei-Photonen-Mikroskopie Veränderungen im Maushirn nach einer einzigen Alkoholgabe untersucht. Die Forscher um Dr. Sidney Cambridge entdeckten, dass eine einmalige Alkoholeinnahme zu lang anhaltenden Änderungen an Synapsen und erhöhter Mitochondrien-Mobilität in Nervenzellen führt, selbst nachdem der Alkohol im Blut abgebaut wurde. Diese Veränderungen könnten die Grundlage eines sogenannten Suchtgedächtnisses darstellen. Die Erkenntnisse könnten zukünftig zur Entwicklung von Therapien gegen Suchterkrankungen beitragen und betonen die Gefahren frühzeitigen Alkoholkonsums bei Kindern und Jugendlichen.



Haben Sie auch manchmal ein Brett vor dem Kopf?

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



TÜV-Verband: Kritischer Umgang mit Gesundheits-Apps geboten

Gesundheits-Apps, darunter Lifestyle-, Fitness-, Wellness-, Bewegungs- und Ernährungs-Apps, können Vorteile für die Gesundheit bieten, sollten aber kritisch betrachtet werden, warnt der TÜV-Verband. Von etwa 284.000 Gesundheits-Apps, die aktuell zum Download bereitstehen, sammeln viele sensible persönliche Daten und geben diese teilweise an Dritte weiter. Zudem sind viele Angaben eher Orientierungswerte als exakte medizinische Daten. Der TÜV-Verband rät, vor dem Herunterladen einer App die Datenschutzhinweise und Produktbeschreibungen sorgfältig zu prüfen und gegebenenfalls TÜV-Prüfsiegel als Hinweis auf Datensicherheit zu suchen. Medizinische Apps dürfen zudem keinen Arztbesuch ersetzen.



Warum bekommt man eigentlich kalte Füße?

Die Redewendung „kalte Füße bekommen“ hat ihren Ursprung in der Welt des verbotenen Glücksspiels. Spieler, die in kalten Kellern Karten spielten und schlechte Karten hatten, nutzten die Kälte als Ausrede, um das Spiel zu verlassen. Sie behaupteten, kalte Füße zu haben, um sich aus der unangenehmen Situation zurückzuziehen. Mit der Zeit wurde der Ausdruck zu einer gängigen Metapher für den Rückzug aus einer unsicheren oder unangenehmen Situation.



Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Magengeschwüre

Ursachen, Symptome und Behandlungen



Stuhluntersuchung

Was man alles aus dem Stuhl herauslesen kann



Sodbrennen

Was bringt die Anti-Reflux-OP?



Die Psychologie des Essens

Wie unsere Gedanken und Gefühle unsere Essgewohnheiten beeinflussen

Magen-Darm-freundliche Snacks to go

Rezepte und Tipps für unterwegs



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: 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: PeopleImages, nevodka, Rido Franz, Zorica Nastasic, anilakkus, Alessandro Biasioli, urbazon, mi-viri, ViewApart, fizkes, S-S-S, AntonioGuillem, pixelfit, Nadezhda Buravleva, Delmaine Donson, Tristin, DieterMeyr, FootToo, frankpeters, Mleny, Markus Volk, fcafotodigital, Anastasia Dobrusina, Seva_bls, gradyreese, fizkes, EXTREME-PHOTOGRAPHER, StockPlanets, Burak GULER, Jecapix, SolStock, Almaje, MmeEmil, ipopba, Prostock-Studio, gorodenkoff, insta_photos, Jay Yuno

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im **Dezember 2023!**

DER DEAL DEINES LEBENS!

Jetzt bei deinem Arzt!



Ab
50 Jahren.



Arzt anrufen.
Termin ausmachen.



Darm-Check
durchführen lassen.

**FÜR DEINE GESUNDHEIT GIBT
ES KEIN BESSERES ANGEBOT!**

Für alle ab 50 Jahren: Der kostenlose Darm-Check.
Damit du gesund bleibst. Und keinen Darmkrebs bekommst.

Frag deinen Arzt.

#DEALDEINESLEBENS



**FELIX BURDA
STIFTUNG**