

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte



MAGENGESCHWÜRE

Symptome, Diagnose, Behandlung

VERDAUUNGSPROBLEME BEI KINDERN

Was tun?

STUHLUNTERSUCHUNGEN

Den Alltag meistern

REFLUX

Was bringt eine Operation?

CED

Gemeinsam statt einsam

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE



Liebe Leserin, lieber Leser,



Der Zauber von Weihnachten liegt in der Luft – eine Zeit der Ruhe, des Genießens und des Innehaltens. Aber mit all dem köstlichen Festmahl kann unser Bauch auch mal kleine Signale senden, dass er unsere Aufmerksamkeit braucht. Vielleicht ist es ein Magengeschwür, das leise klopft? In dieser Winterausgabe von *Bauchmoment* tauchen wir tief in dieses Thema ein und bieten Lösungsansätze für eine schnelle Besserung.

Haben Sie sich jemals mitten in einem festlichen Abendessen von einem plötzlichen „Hicks!“ überrascht gefunden? Der Schluckauf, so alltäglich und doch ein kleines Rätsel. Wir enthüllen, was dahintersteckt und warum er oft mehr als nur eine kleine Kuriosität ist.

Ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein, saures Aufstoßen oder Druck im Oberbauch – fast jeder hat schon einmal unter den Symptomen von Sodbrennen gelitten. Wenn diese nicht nur nach dem üppigen Festmahl auftreten, sondern zu einem chronischen Problem werden, könnte eine Anti-Reflux-OP eine Überlegung wert sein. Wir schauen uns die Vor- und Nachteile an und geben einen klaren Überblick über diesen Eingriff.

Chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) – eine Diagnose, die bei Betroffenen und ihrem Umfeld viele Fragen und Unsicherheiten aufwerfen kann. Wir möchten, dass Sie sich gut informiert und unterstützt fühlen. Deshalb teilen wir die wichtigsten Adressen und Anlaufstellen, die Ihnen dabei helfen können, Ihren Alltag mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa lebenswert zu gestalten und zu bewältigen.

Und während der Schnee draußen leise rieselt, lassen wir Sie natürlich auch nicht im Stich, wenn es um Erholung und Wohlbefinden geht. Ob Sie dem Winter für eine Weile entfliehen wollen oder sich zu Hause eine Wellness-Oase schaffen möchten – wir haben die passenden Tipps für Sie parat. Und während Sie sich entspannen, warum nicht einen unserer darmfreundlichen Snacks genießen, die sich nicht nur für unterwegs eignen?

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Weihnachtszeit, frohe Weihnachten, einen guten Rutsch und vor allem: bleiben Sie gesund!

**Herzlichst, Ihre
Vanja Unger**



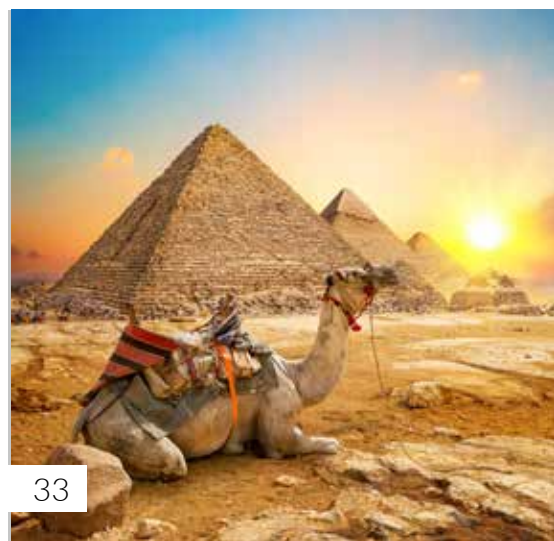
14



22



36



33

Wissen

- 04 **Wissenswertes**
Rund um den Bauch
- 06 **Magengeschwüre**
Wenn der Bauch rebelliert
- 10 **Schon gewusst?**
7 Fakten über Schluckauf,
die garantiert überraschen
- 12 **Leberzirrhose**
Die unterschätzte Gefahr
im Verdauungssystem
- 14 **Verdauungsprobleme bei Kindern**
Wie Eltern und Ärzte helfen können

Ratgeber

- 18 **Anti-Reflux-OP**
Was bringt sie wirklich?
- 22 **CED**
Gemeinsam statt einsam

- 26 **Stuhluntersuchung**
Was unser stiller Bote alles verrät
- 28 **Vitamine und Mineralstoffe**
Klein, aber oho!

Leben

- 30 **Zuversicht im Gepäck**
Optimismus ist erlernbar
- 33 **Ab in die Sonne**
Dem Winter entfliehen
- 36 **Winterwellness**
Alle Sinne verwöhnen
- 39 **Einfach, festlich und gesund**
Weihnachtliche Rezepte to go
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau/Impressum**

Wissenswertes

Rund um den Bauch



Präbiotika könnten Vorlieben für Lebensmittel beeinflussen

Eine aktuelle Studie des Uniklinikums Leipzig und des Max-Planck-Instituts wirft neues Licht auf die Wirkung von Präbiotika auf unsere Ernährungsgewohnheiten. Insbesondere das in der Chicoréewurzel enthaltene Präbiotikum Inulin stand im Mittelpunkt der Untersuchung. 59 Probanden nahmen täglich 30 Gramm Inulin zu sich. Beim Betrachten von Bildern verschiedener Lebensmittel mittels MRT zeigte sich, dass die Gehirnregionen, die für Belohnung zuständig sind, bei hochkalorischen Speisen weniger aktiv waren. Zudem wurde eine Veränderung in der Darmflora der Teilnehmer beobachtet. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Präbiotika unsere Nahrungsvorlieben beeinflussen könnten, und bieten interessante Ansatzpunkte für weitere Forschungen im Bereich Ernährung.

Depressionen könnten Risikofaktor für Darmerkrankungen sein

Menschen mit Depressionen könnten ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa haben. Dies geht aus einer umfangreichen Studie der Humanitas University in Pieve Emanuele, Italien, hervor. Die Forscher analysierten Daten von neun Millionen Menschen und entdeckten einen signifikanten Zusammenhang zwischen vorausgegangenen Depressionen und einer späteren CED-Diagnose. Dieser Befund unterstreicht die potenzielle Bedeutung der Darm-Hirn-Achse und könnte zukünftige präventive Strategien beeinflussen. Die Ergebnisse bieten zudem eine Basis für weiterführende Untersuchungen in diesem Bereich.



Darmbakterien im Fokus: Neuer möglicher Auslöser für Parkinson entdeckt

Die genauen Ursachen der Parkinson-Krankheit sind bis heute nicht vollständig bekannt. Ein Forschungsteam der Universität Konstanz hat jedoch kürzlich einen interessanten Zusammenhang aufgedeckt: Ein möglicher Auslöser dieser Erkrankung könnte in unserem Darm liegen. In diesem Bereich unseres Körpers produzieren Mikroorganismen spezielle Stoffwechselprodukte.

Eines dieser Produkte, welches vom Bakterium *Streptomyces venezuelae* stammt, scheint besonders relevant zu sein. Es greift gezielt Nervenzellen an, die den wichtigen Gehirnbotenstoff Dopamin produzieren. In Tierversuchen führte dieses Stoffwechselprodukt zu Symptomen, die Parkinson sehr ähnlich sind. Dieser Befund wirft ein ganz neues Licht auf die Rolle, die unser Darmmikrobiom bei Parkinson und möglicherweise auch bei anderen neurodegenerativen Krankheiten spielen könnte.



Beeinflusst Mikrobiom Allergierisiko bei Kindern?

Eine neue Studie der Universität von British Columbia und des BC Children's Hospital in Kanada legt nahe, dass das Darmmikrobiom von Kindern möglicherweise eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Allergien wie Ekzemen, Asthma und Heuschnupfen spielt. Die Wissenschaftler untersuchten Stuhlproben von 1.115 Kindern und identifizierten eine spezifische bakterielle Signatur, die bei Kindern vorkam, die bis zum Alter von fünf Jahren eine Allergie entwickelten. Dies deutet auf ein unausgewogenes Darmmikrobiom hin, welches zu Darmschädigungen und erhöhten Entzündungsreaktionen beiträgt. Faktoren wie die Einnahme von Antibiotika im Säuglingsalter können dieses Ungleichgewicht negativ beeinflussen, während das Stillen schützend wirken kann. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift „Nature Communications“ veröffentlicht.



Resistente Stärke verringert Fettgehalt bei nicht-alkoholischer Fettleber

Wenngleich die nicht-alkoholische Fettleber (NAFL) bei etwa 30 Prozent der Weltbevölkerung diagnostiziert wird, fehlen medikamentöse Therapieoptionen. Ein von Wissenschaftlern aus Deutschland und China durchgeführtes Forschungsprojekt bringt nun Hoffnung. Ihre Studie mit 200 Probanden zeigte, dass der tägliche Verzehr von 40 Gramm resistenter Stärke aus Mais den Fettgehalt der Leber um neun Prozent reduzierte. Zudem war bei den Probanden der Interventionsgruppe ein Rückgang des Körpergewichts und des BMI feststellbar. Interessanterweise verband die Studie bestimmte Darmbakterien, speziell *Bacteroides stercoris*, mit der Verfettung der Leber, deren Anzahl durch die resistente Stärke reduziert wurde. Diese Ergebnisse unterstreichen die potenzielle Bedeutung einer Ernährungsumstellung als wirksame Intervention zur Bekämpfung von NAFL, was zukünftige Therapieansätze maßgeblich beeinflussen könnte.

Frühere Darminfektionen als Schlüssel zum Reizdarmsyndrom?

Das Reizdarmsyndrom kann vielfältige Beschwerden wie Durchfall, Bauchkrämpfe und Blähungen verursachen, deren Ursachen bislang nicht vollständig geklärt waren. Doch eine jüngste Entdeckung der Katholischen Universität Leuven in Belgien bringt Licht ins Dunkel. Die Forscher vermuten, dass vorangegangene Darminfektionen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Syndroms spielen könnten. Die Studie, veröffentlicht im Fachblatt „Nature“, zeigte, dass bei 36 Prozent der Reizdarmpatienten eine solche Infektion vorangegangen war. Weitere Untersuchungen an Mäusen und Menschen legen nahe, dass lokale Immunreaktionen im Darm zu Nahrungsunverträglichkeiten führen können. Guy Boeckxstaens, der die Studie leitete, sieht darin mögliche neue Therapieansätze, die in zukünftigen Untersuchungen weiter erforscht werden sollten.







Magen- geschwüre

Wenn der Bauch
rebelliert

Ein vertrautes Grummeln nach einem reichhaltigen Mahl kennen wir alle. Doch was geschieht, wenn dieses Grummeln zu einem markerschütternden Protest anwächst? Dann sprechen Experten möglicherweise von Magengeschwüren. Doch welche Mechanismen stecken hinter diesen kleinen aufsässigen Stellen in unserer Magenwand? *Bauchmoment* klärt auf.

Bekannt als gastrische Ulzera, handelt es sich bei Magengeschwüren um schmerzhafte Wunden oder Läsionen in der Magenschleimhaut. Ein passendes Bild wäre, den Magen als exklusives Dinner-Event zu betrachten, bei dem die Zellen die Gäste sind. Ein paar dieser Gäste, also die Zellen, könnten sich übernehmen – metaphorisch gesprochen – und Unruhe stiften, was schlussendlich zu einem Geschwür führt.

Die Schuldigen

1. **Helicobacter pylori:** ein Bakterium, das es liebt, in der saurehaltigen Umgebung des Magens zu leben. Dieser unerwünschte Gast kann die Schutzschicht des Magens beschädigen, wodurch die Magensäure die empfindliche Magenwand angreifen kann.
2. **Schmerzmittel:** Bestimmte Medikamente wie Aspirin oder entzündungshemmende Medikamente können die Magenschutzschicht schwächen. Stellen Sie sich vor, diese Medikamente nehmen den Partygästen den Mantel ab, sodass sie sich eventuell erkälten.
3. **Andere Faktoren:** Rauchen, Alkohol, Stress und bestimmte Nahrungsmittel können auch Geschwüre auslösen oder verschlimmern.

Symptome – Signale aus dem Bauchtief

Auch wenn unser Bauch nicht sprechen kann, hat er dennoch seine ganz eigenen Methoden, uns auf Probleme aufmerksam zu machen. Bei Magengeschwüren könnten sich diese Hinweise wie folgt äußern:

- Ein drückendes Brennen oder stechende Schmerzen im Oberbauch, besonders dann, wenn der Magen leer ist.
- Symptome wie Übelkeit, der Drang zu erbrechen oder ein plötzlicher Verlust des Appetits.
- Ein unangenehmes Gefühl der Fülle, begleitet von Aufstoßen.
- Ein auffallend dunkler oder gar teerartiger Stuhlgang, was auf Blutungen hindeuten könnte.
- Ein durchdringender, intensiver Bauchschmerz, der sofortige Aufmerksamkeit erfordert.





Ignorieren Sie diese Alarmzeichen nicht – wenn Ihr Bauch sich meldet, sollten Sie ihm dringend Gehör schenken!

Diagnose von Magengeschwüren

Die Entdeckungsreise zu einem potenziellen Magengeschwür startet oftmals mit einem tiefgehenden Gespräch, der Anamnese. Dabei befragt der Mediziner den Patienten detailliert nach auftretenden Symptomen und möglichen Risikofaktoren. Ein besonders verbreitetes Instrument in diesem diagnostischen Prozess ist die Endoskopie. Hierbei wird ein schmaler, biegsamer Schlauch, ausgestattet mit einer Kamera an der Spitze, durch den Mund eingeführt, um dem Arzt einen unmittelbaren Einblick in das Innere des Magens zu gewähren. So können etwaige Geschwüre direkt gesichtet werden. Bei einem Magengeschwür ist es unerlässlich, während der Untersuchung Gewebeproben zu entnehmen. Manchmal kann sich hinter einem Magengeschwür ein beginnender Magenkrebs verstecken. Die Gewebeentnahme dient darüber hinaus dem Nachweis des Bakteriums *Helicobacter pylori* oder dem Ausschluss anderer Erkrankungen.

In den Fällen, in denen eine Endoskopie nicht in Frage kommt, bieten bildgebende Verfahren wie Röntgenaufnahmen des Oberbauchs weitere Einblicke, um Anzeichen von Geschwüren zu identifizieren.

Der Weg zur Heilung

Die effektive Behandlung von Magengeschwüren erfordert eine sorgfältige Diagnose und einen gezielten Therapieansatz. Medikamente, die in der Lage sind, die Magensäureproduktion zu drosseln, wie etwa Protonenpumpenhemmer (PPIs) und H₂-Rezeptor-Antagonisten, stellen hierbei eine bewährte Methode dar. Ihr Hauptzweck ist es, die aggressive Säureumgebung im Magen zu mildern, was wiederum eine optimale Bedingung für die Heilung des Geschwürs darstellt.

Im Falle einer nachgewiesenen Infektion mit *Helicobacter pylori* ist die Verschreibung von Antibiotika unerlässlich, um die bakterielle Belastung zu eliminieren. Des Weiteren ist es von entscheidender Bedeutung, potenzielle Reizstoffe, darunter Alkohol, scharfe Nahrungsmittel oder bestimmte Medikamente, zu meiden.



Eine regelmäßige ärztliche Kontrolle und die kontinuierliche Anpassung der Behandlungsstrategie spielen eine zentrale Rolle,

um ein Voranschreiten der Geschwüre zu unterbinden und eine nachhaltige Genesung zu gewährleisten.

VORBEUGUNG VON MAGENGESCHWÜREN: PRÄVENTION ALS SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Magengeschwüre können nicht nur schmerzhaft sein, sondern auch ernsthafte gesundheitliche Komplikationen nach sich ziehen. Glücklicherweise gibt es präventive Maßnahmen, die helfen können, das Risiko ihrer Entstehung zu verringern. Und so geht's:

1. **Gesunde Ernährung:** Integrieren Sie ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse in Ihre tägliche Ernährung. Diese fördern nicht nur eine gesunde Verdauung, sondern können auch helfen, das Risiko von Geschwüren zu reduzieren. 
2. **Begrenzung von NSAIDs:** Wenn möglich, reduzieren Sie die Einnahme von nichtsteroidalen Entzündungshemmern (NSAIDs) wie Ibuprofen oder Aspirin. Wenn sie notwendig sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über den sichersten Weg, sie einzunehmen.
3. **Alkohol in Maßen:** Ein übermäßiger Alkoholkonsum kann die Magenschleimhaut reizen und sie anfälliger für Geschwüre machen. Genießen Sie Alkohol in Maßen oder meiden Sie ihn ganz, wenn Sie bereits anfällig für Magenprobleme sind.
4. **Rauchstopp:** Rauchen erhöht das Risiko von Magengeschwüren und kann ihre Heilung behindern. Ein Rauchstopp bringt zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich und trägt dazu bei, das Risiko von Geschwüren zu senken.
5. **Stressmanagement:** Obwohl der direkte Zusammenhang zwischen Stress und Magengeschwüren noch erforscht wird, kann das Management von Stress dazu beitragen, andere Risikofaktoren wie übermäßigen Alkoholkonsum oder den übermäßigen Gebrauch von NSAIDs zu reduzieren. 
6. **Regelmäßige ärztliche Kontrollen:** Wenn Sie Symptome haben oder ein erhöhtes Risiko für Magengeschwüre besteht, sollten Sie regelmäßig Ihren Arzt aufsuchen. Ihr Hausarzt oder der Gastroenterologe können helfen, potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen und geeignete präventive Maßnahmen zu ergreifen.

- ✓ 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.



„Hicks!“ – Schluckauf

Warum unser Körper plötzlich stottert

Ein unerwartetes „Hicks!“ inmitten einer Besprechung oder während einer ruhigen Stunde zu Hause – der Schluckauf, der plötzlich und unangekündigt erscheint, ist für viele von uns ein vertrauter, wenn auch oft unerwünschter Gast. Doch was steckt hinter diesem eigenartigen Phänomen und warum beginnt unser Zwerchfell plötzlich, aus dem Rhythmus zu fallen?

Das Zwerchfell:

Der Musiker hinter dem Geräusch

Unser Zwerchfell, dieser beeindruckende Muskel, arbeitet normalerweise unauffällig im Hintergrund und ermöglicht uns das Atmen. Doch gelegentlich entscheidet es sich für ein

spontanes Solo und zieht sich abrupt zusammen. Ebendieser rasante Bewegungswechsel führt dazu, dass die Luft abrupt gestoppt wird, da die Stimmbänder sich schließen – und das Ergebnis? Ein unmissverständliches „Hicks!“. Ein kurzer, aber eindrucksvoller Auftritt!

Aber was bringt diesen Muskel zum Improvisieren?

Es gibt viele Faktoren, die als Auslöser für diesen plötzlichen Zwerchfellauftritt gelten könnten:

- Ein zu schnelles Trinken einer kalten Limonade.
- Der Kontrast von einem heißen Espresso, gefolgt von einem eiskalten Smoothie.
- Intensive Emotionen, wie sie bei einem packenden Film oder während einer stressigen Präsentation entstehen können. Oder manchmal ist es nur ein übermütiger Impuls, der unserem Zwerchfell sagt: „Leg los, überrasche alle!“

Wie bringt man das Zwerchfell wieder zur Vernunft?

Auch wenn der Schluckauf meist von alleine verschwindet (man könnte sagen, er verlässt die Party, wenn die Musik aufhört), gibt es dennoch Strategien, die helfen können, ihn schneller loszuwerden.

Ein altbewährter Tipp, den viele von uns schon einmal ausprobiert haben: Einfach den Atem anhalten. Was auf den ersten Blick vielleicht simpel erscheint, hat eine klare Logik. Das Anhalten des Atems setzt das Zwerchfell unter einen sanften Druck und kann es so überlisten, wieder in seinen gewohnten Rhythmus zurückzukehren.

Abschließend lässt sich sagen: So unerwartet und manchmal störend der Schluckauf auch sein mag, erinnert er uns auf charmante Weise daran, dass das Leben seine kleinen Unwägbarkeiten hat. Also, anstatt sich beim nächsten „Hicks!“ zu ärgern, nehmen Sie es mit Humor und erinnern Sie sich daran, dass unser Körper manchmal einfach nur spielen möchte.



SCHON GEWUSST?

7 Fakten über Schluckauf, die garantiert überraschen



Das alltägliche Auftreten des Schluckaufs mag uns bekannt vorkommen, doch hinter diesem scheinbar simplen Phänomen verbergen sich einige erstaunliche Geheimnisse.



Früh übt sich

Es mag überraschen, aber der Schluckauf ist kein exklusives Merkmal des Menschen nach der Geburt. Schon im Mutterleib erleben Föten dieses Phänomen. Experten sehen darin einen Hinweis auf die Entwicklung des Atmungssystems.



Rasende Geschwindigkeit

Ein Schluckauf kann Geschwindigkeiten von bis zu 60 Mal pro Minute erreichen, besonders wenn er gerade begonnen hat.



Heißkalte Ursachen

Neben den üblichen Verdächtigen – zu schnellem Essen oder Trinken – können plötzliche Temperaturänderungen im Magen, Überdehnung des Magens oder sogar Aufregung einen Schluckauf auslösen.



Schreckhafte Heilmethoden

Schluckauf ist ein universelles Phänomen und fast jede Kultur hat ihre eigene Methode, um ihm entgegenzutreten. In Russland setzt man auf den altbewährten Schrecken als Heilmittel, wohingegen in China der Trick im Trinken von Wasser liegt – allerdings auf ungewöhnliche Weise: direkt aus einem umgedrehten Glas.



Mehr als nur Luft

Entgegen der landläufigen Meinung, Schluckauf entstehe durch eingeschlossene Luft, offenbart die Wissenschaft eine andere Erklärung. Schluckauf ist in Wahrheit eine abrupte und unkontrollierte Zuckung des Zwerchfells, oft begleitet von einem raschen Schließen der Stimmbänder.



Millionenfacher Hicks

Der längste dokumentierte Schluckauf dauerte unglaubliche 68 Jahre! Charles Osborne hatte von 1922 bis 1990 Schluckauf und hickste geschätzte 430 Millionen Mal in seinem Leben.



Hicksender Aberglaube

Schluckauf hat in vielen Kulturen einen Platz in Folklore und Aberglauben gefunden. In einigen Gegenden der Welt steht ein plötzlicher Schluckauf sogar dafür, dass jemand in Gedanken bei einem ist oder über einen spricht.



Leberzirrhose

Die unterschätzte Gefahr
im Verdauungssystem

Lebererkrankungen sind oft heimtückisch, da sie sich schleichend entwickeln und zunächst kaum spürbare Symptome aufweisen. Leberzirrhose, eine fortschreitende Vernarbung des Lebergewebes, steht dabei im Mittelpunkt zahlreicher medizinischer Untersuchungen. Aber was genau ist diese Erkrankung und warum verdient sie unsere volle Aufmerksamkeit?

Die entscheidende Rolle im Verdauungssystem

Als größtes innen liegendes Organ erfüllt die Leber eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen. Von der Entgiftung von Schadstoffen über die Produktion essenzieller Proteine bis hin zur Lagerung von Vitaminen und Mineralstoffen – die Leber ist für viele Prozesse unentbehrlich. Das Verständnis ihrer Funktionen ist nicht nur für Mediziner, sondern auch für die Allgemeinheit von großer Bedeutung, insbesondere im Hinblick auf Krankheiten wie die Leberzirrhose.

Das subtile Versagen der Leber: Was ist Leberzirrhose?

Leberzirrhose ist das stille Endstadium vieler Lebererkrankungen, das sich durch fortschreitende Vernarbung des Lebergewebes auszeichnet. Im Gegensatz zu anderen Lebererkrankungen wie der Fettleber oder einer akuten Hepatitis, die in ihren Anfangsstadien oft umkehrbar sind, ist die Leberzirrhose ein Zustand dauerhafter Schädigung. Die Tücke der Leberzirrhose liegt in ihrem stillen Verlauf. Viele Jahre, manchmal sogar Jahrzehnte, kann sie unbemerkt bleiben. Erst in einem fortgeschrittenen Stadium treten gravierende Symptome wie Gelbsucht oder Wassereinlagerungen auf. Das macht frühzeitige Vorsorge und Erkennung – meist beim Gastroenterologen – umso wichtiger.

Das Warum hinter der Zirrhose

Was sind die Hauptverursacher dieser Krankheit? Ein gelegentliches Glas Wein oder Bier mag unschuldig wirken, doch chronischer Alkoholkonsum zählt zu den Hauptauslösern der Leberzirrhose. Aber nicht nur Alkohol, auch Viren wie Hepatitis B und C sowie die in unserer modernen, oft sitzenden Gesellschaft immer häufiger werdenden Krankheiten wie die nichtalkoholische Fettleber tragen dazu bei. Zudem

können auch unser Immunsystem und genetische Faktoren gegen uns arbeiten und zur Entstehung einer Zirrhose beitragen.

An der Oberfläche und darunter: Symptome der Leberzirrhose

Die Leberzirrhose hat eine trügerische Art, sich zu präsentieren. Anfangs sind es vielleicht nur eine anhaltende Müdigkeit oder ein unerklärlicher Appetitverlust. Doch während diese Anzeichen leicht übersehen werden können, schreitet die Krankheit fort und manifestiert sich in Form von offensichtlicheren Symptomen wie Gelbsucht, Wassereinlagerungen oder einem aufgeblähten Bauch. Werden diese Anzeichen ignoriert, kann die unbehandelte Leberzirrhose zu ernsthaften Komplikationen führen, die weit über das Leiden der Leber hinausgehen.

Auf der Suche nach Antworten: Diagnostik der Leberzirrhose

Die moderne Medizin hat eine beeindruckende Palette an Tools, um die Zirrhose zu identifizieren und ihren Schweregrad zu bestimmen. Meist liefern Bluttests erste Hinweise auf die Leberfunktion, während Bildgebungsverfahren wie Ultraschall oder CT tiefere Einblicke bieten. In manchen Fällen kann eine Biopsie nötig sein, um eine genaue Diagnose zu stellen. Sobald die Diagnose vom Magen-Darm-Spezialisten gestellt ist, geht es darum, den Verlauf der Krankheit zu prognostizieren und den besten Behandlungspfad zu bestimmen.

Der Weg zur Genesung: Moderne Behandlungsstrategien

Die medizinische Wissenschaft hat in den letzten Jahrzehnten bedeutende Fortschritte in der Behandlung von Leberzirrhose gemacht. Medikamente können das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen, während Veränderungen im Lebensstil

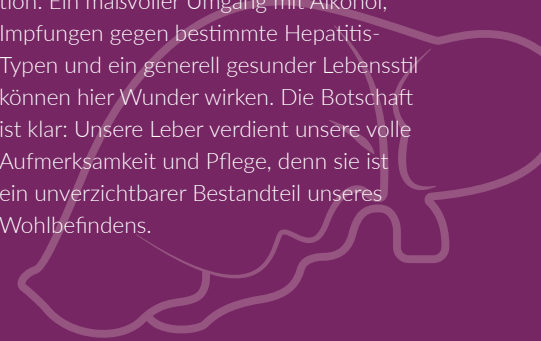
wie eine ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf Alkohol eine entscheidende Rolle spielen können. In schweren Fällen können interventionelle Eingriffe oder gar eine Lebertransplantation in Erwägung gezogen werden. Dabei ist es wichtig, frühzeitig die Weichen zu stellen und sich umfassend über die verfügbaren Optionen zu informieren.

Komplikationen verstehen: Mehr als nur die Leber

Wenn man von Leberzirrhose spricht, denkt man oft nur an die direkten Auswirkungen auf die Leber. Doch die Krankheit kann einen Dominoeffekt im Körper auslösen. Komplikationen wie Aszites, bei dem sich Flüssigkeit im Bauchraum ansammelt, oder Ösophagusvarizen, erweiterte Venen in der Speiseröhre, die bluten können, sind nur einige der Probleme, mit denen Patienten konfrontiert werden können. Hinzu kommt das Risiko einer hepatischen Enzephalopathie, bei der die Gehirnfunktion beeinträchtigt wird, weil die Leber Giftstoffe nicht mehr effektiv aus dem Blut filtern kann. Das Verständnis dieser Komplikationen ist entscheidend, um den Ernst der Erkrankung zu erkennen und rechtzeitig zu handeln.

Vorbeugung ist besser als Heilung: Risikofaktoren minimieren

Es ist eine alte Weisheit, die sich allzu häufig bewährt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Dies gilt besonders für die Leberzirrhose, denn ihr Schlüssel ist Prävention. Ein maßvoller Umgang mit Alkohol, Impfungen gegen bestimmte Hepatitis-Typen und ein generell gesunder Lebensstil können hier Wunder wirken. Die Botschaft ist klar: Unsere Leber verdient unsere volle Aufmerksamkeit und Pflege, denn sie ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Wohlbefindens.





Verdauungsprobleme bei Kindern

Wie Eltern und Ärzte helfen können



Ein leises Stöhnen, ein gezogener Blick – und schon wissen Eltern, was ihr Kind quält: Bauchschmerzen. Es ist eine der häufigsten Klagen im Kindesalter und kann Eltern unruhige Nächte bereiten. Während ein harmloses Bauchgrummeln oft mit einer Tasse Kamillentee verschwindet, können andere Ursachen tiefer liegen und mehr Aufmerksamkeit erfordern. Magen-Darm-Beschwerden nehmen nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern zu. Aber wie unterscheiden wir zwischen einem harmlosen Zwicken und einem Symptom, das ernstere Hintergründe hat? *Bauchmoment* klärt auf.

Verdauungsprobleme bei Kindern: Die entscheidenden Faktoren

Das Verdauungssystem ist ein fein abgestimmtes System, das durch zahlreiche interne und externe Faktoren beeinflusst wird. Bei Kindern, die noch im Wachstum und in der Entwicklung sind, können Abweichungen rasch zu spürbaren Beschwerden führen. Für eine effektive Unterstützung und Betreuung ist es daher für Eltern und Mediziner von größter Bedeutung, die Hauptursachen für Verdauungsprobleme bei Kindern zu verstehen:

Ernährungsgewohnheiten

Die Ernährung ist das Fundament eines funktionierenden Verdauungssystems. Die moderne Lebensweise mit Fertigprodukten, zuckerhaltigen Lebensmitteln und mangelndem Ballaststoffkonsum kann schnell zu Problemen wie Verstopfung oder Durchfall bei Kindern führen. Die Lösung liegt oft in einer ausgewogenen Ernährung, reich an Wasser, Obst, Gemüse und Vollkorn.

Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien

Die Anzahl der Kinder, die auf bestimmte Nahrungsmittel empfindlich reagieren, steigt stetig an. Ob Laktoseintoleranz, Glutenempfindlichkeit oder Allergien – die daraus resultierenden Symptome können von leicht bis schwer variieren. Ein rechtzeitiges Erkennen, zum Beispiel beim Magen-Darm-Spezi-

alisten, und eine angepasste Ernährung sind hier von zentraler Bedeutung.

Infektionen des Verdauungssystems

Verschiedene Erreger, darunter Viren, Bakterien oder Parasiten, können den Verdauungstrakt eines Kindes beeinträchtigen. Krankheiten wie die Magen-Darm-Grippe sind hier typische Beispiele. Bei solchen Infektionen sind oft eine genaue Diagnose und eine gezielte Behandlung erforderlich.

Stress und psychosomatische Faktoren

Die psychische Gesundheit spielt eine entscheidende Rolle für das körperliche Wohlbefinden. Probleme im schulischen oder familiären Umfeld können sich in Verdauungsbeschwerden manifestieren. In solchen Fällen ist eine umfassende Betreuung notwendig, die sowohl medizinische als auch psychologische Aspekte berücksichtigt.

Erbliche oder angeborene Faktoren

Manchmal liegen die Ursachen für Verdauungsprobleme in der Genetik oder in angeborenen Anomalien des Verdauungssystems. Diese Fälle erfordern oft eine spezialisierte und langfristige medizinische Betreuung.

Wenn der kleine Bauch rebelliert: Symptome und Anzeichen

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder über Bauchweh klagen.



Doch wie unterscheiden wir zwischen einem harmlosen Grummeln und einem ernsteren Signal? Das richtige Deuten dieser Anzeichen ist entscheidend.

Häufige Warnhinweise aus dem Bauchinneren:

- **Bauchschmerzen:** Ein sporadisches Unwohlsein im Bauchbereich ist meist unbedenklich. Dennoch sollten wiederkehrende, stechende Schmerzen nicht auf die leichte Schulter genommen werden.
- **Durchfall:** Ein kurzzeitiger Durchfall, möglicherweise nach dem Genuss spezieller Speisen, ist nicht unüblich. Sollte dieser jedoch fortbestehen oder regelmäßig auftreten, ist Wachsamkeit gefragt.
- **Verstopfung:** Während gelegentliche Unregelmäßigkeiten im Stuhlgang bei Kindern normal sind, sollten anhaltende Probleme genauer betrachtet werden.
- **Blähungen:** Jeder kennt sie, die kleinen Pups-Geräusche nach bestimmten Mahlzeiten. Aber andauernde Blähungen könnten auf ein tieferes Problem hinweisen.

Von der heimischen Fürsorge zum Arztbesuch: Wie man erkennt, wenn professionelle Hilfe nötig ist

Als Elternteil möchte man stets das Beste für sein Kind. Aber wann ist der Moment gekommen, sich an einen Facharzt zu wenden?

Chronische oder anhaltende Symptome, solche, die die täglichen Aktivitäten stören, oder solche, die mit anderen besorgniserregenden Anzeichen einhergehen, sollten immer von einem Fachmann beurteilt werden. Auch wenn Ihr Kind keine Symptome zeigt, sind regelmäßige Kontrollen und Vorsorgeuntersuchungen essenziell. Sie helfen dabei, potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln.

Im Behandlungsraum: Wenn der Bauch professionelle Hilfe braucht

Wenn der Bauch rebelliert, sind Ärzte bestens ausgerüstet, um zu helfen. Doch was genau passiert, wenn man den Gang zum Mediziner antritt?

- **Hochmoderne Diagnostik:** Die heutige Medizin bietet eine Fülle von Untersuchungsmethoden, um der Ursache von

TIPPS



HAUSMITTEL-GUIDE: BAUCHSCHMERZEN BEI KINDERN LINDERN

Verdauungsprobleme sind nicht nur für Kinder unangenehm, sondern können auch Eltern beunruhigen. Zum Glück gibt es einige bewährte Maßnahmen, die zu Hause Abhilfe schaffen können:

1. **Gesunde Kost für eine gute Verdauung:** Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst, Gemüse und Vollkorn kann vielen Verdauungsbeschwerden vorbeugen.
2. **Erkennen und Handeln:** Gibt es Lebensmittel, die Ihr Kind nicht verträgt? Es lohnt sich, diese zu meiden und die Reaktion des Bauches zu beobachten.
3. **Entspannung ist das A und O:** Ein gestresster Geist kann zu einem gestressten Bauch führen. Sorgen Sie für ein ausgeglichenes Umfeld.
4. **Regelmäßigkeit als Schlüssel:** Gleichmäßige Mahlzeiten können das Verdauungssystem auf Kurs halten.
5. **Bewährte Hausmittel:** Natürliche Helfer wie Kamillentee oder warme Kirschkernkissen können Linderung bei leichten Beschwerden bieten.



Verdauungsproblemen auf den Grund zu gehen – von Bluttests über Stuhlproben bis hin zu bildgebenden Verfahren.

- **Das richtige Werkzeug für jeden Bauch:** Je nach Diagnose stehen verschiedene Therapieansätze zur Verfügung – von Medikamenten bis hin zu speziellen Ernährungsempfehlungen.
- **Die Experten der Verdauung:** Manchmal kann der Weg zu einem Spezialisten der beste Schritt sein. Gastroenterologen, Ernährungsberater und Psychologen haben jeweils ihre eigenen Expertisen, um Kindern mit Verdauungsproblemen bestmöglich zu helfen.

Fazit: Ein gesunder Kinderbauch – gemeinsame Mission von Eltern und Mediziner

Die Gesundheit des kindlichen Verdauungs-

systems ist eine facettenreiche Angelegenheit. Von bewährten Hausmitteln über die richtige Ernährung bis hin zur medizinischen Expertise: Es erfordert ein ganzes Bündel von Maßnahmen, um unseren Kleinsten ein beschwerdefreies Bauchgefühl zu sichern. Als Eltern können wir durch Beobachtung, Fürsorge und das richtige Handeln im richtigen Moment viel bewirken. Und wenn der Kinderbauch doch einmal mehr als eine liebevolle Umarmung braucht, stehen uns erfahrene Mediziner zur Seite. Mit einem Zusammenspiel aus häuslicher Pflege und professioneller Unterstützung können wir sicherstellen, dass der kindliche Bauch in jedem Lebensmoment gut betreut ist.

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**



Anti-Reflux-OP

Was bringt sie wirklich?

Sodbrennen nach dem Essen, ein brennendes Gefühl in der Brust und ständiges Aufstoßen. Diese Beschwerden sind vielen bekannt und betreffen Millionen von Menschen weltweit. Aber was, wenn diese Symptome nicht nur gelegentlich auftreten, sondern das tägliche Leben beeinträchtigen? Dann könnte die Rede von einer Refluxkrankheit sein. Doch gibt es wirklich eine dauerhafte Lösung? Die Anti-Reflux-OP verspricht Abhilfe.

Was ist die Refluxkrankheit?

Die Refluxkrankheit, auch gastroösophagealer Reflux genannt, tritt auf, wenn Magensäure regelmäßig in die Speiseröhre zurückfließt. Dies kann zu Entzündungen, Schmerzen und anderen Symptomen führen. Die Hauptursache ist eine Schwäche des Schließmuskels zwischen Magen und Speiseröhre.

Symptome sind häufig Sodbrennen, saures Aufstoßen und Schluckbeschwerden. Bei anhaltenden Beschwerden kann eine Magenspiegelung zur Diagnosestellung herangezogen werden. Oftmals wird versucht, die Symptome zunächst mit Medikamenten und Lebensstilanspassungen zu behandeln.

Heilung über Symptome hinaus

Die Anti-Reflux-Operation ist primär darauf ausgerichtet, die Ursache der Refluxkrankheit zu beseitigen, so die Symptome zu reduzieren und die damit verbundene Schädigung der Speiseröhre zu verhindern. In ihrem Kern zielt sie auf Folgendes ab:

- **Symptomatische Linderung:** Viele Patienten erfahren nach dem Eingriff eine signifikante Linderung oder sogar das völlige Verschwinden von Symptomen wie Sodbrennen, saurem Aufstoßen und Schluckbeschwerden.
- **Vermeidung von Medikamenten:** Einige Menschen möchten nicht lebenslang Medikamente einnehmen oder erleben trotz Medikamenten weiterhin Symptome. Die Operation kann die Notwendigkeit einer dauerhaften medikamentösen Therapie verringern oder eliminieren.
- **Verhinderung von Langzeitkomplikationen:** Chronischer Reflux kann zu ernsteren Komplikationen wie der Barrett-Speiseröhre führen, die das Risiko für Speiseröhrenkrebs erhöhen kann. Die Operation kann dieses Risiko mindern.



Methoden im Überblick

Die Anti-Reflux-Operation, oft auch als Fundoplikatio bezeichnet, ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem der Übergang zwischen der Speiseröhre und dem Magen modifiziert wird. Die gängigste Methode ist die Nissen-Fundoplikatio. Dabei wird die Spitze des Magens (Fundus) um die untere Speiseröhre gewickelt und daran fixiert, um den Schließmuskel zu verstärken. Ein weiteres Verfahren ist die Toupet-Fundoplikatio, bei der nur ein Teil des Magens um die Speiseröhre gewickelt wird. Beide Methoden haben das Ziel, den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre zu verhindern.

Der Eingriff kann sowohl traditionell als auch laparoskopisch durchgeführt werden, wobei die laparoskopische Methode aufgrund geringerer Schmerzen und schnellerer Erholungszeiten oft bevorzugt wird.

Von Lebensqualität bis Prävention: Vorteile der Anti-Reflux-OP

Die Anti-Reflux-OP wird als potenzielle Lösung für Patienten betrachtet, die anhaltende und ernsthafte Symptome der Refluxkrankheit erleben. Einige der hervorstechenden Vorteile des Eingriffs umfassen:

- **Deutliche Symptomreduktion:** Für viele Betroffene, die sich dieser Operation unterziehen, bedeutet dies das Ende von Sodbrennen, saurem Aufstoßen und anderen lästigen Symptomen. In vielen Fällen wird berichtet, dass die Symptome deutlich abnehmen oder sogar völlig verschwinden.
- **Verminderte Medikamentenabhängigkeit:** Ein erheblicher Anteil der Patienten kann die Einnahme von Medikamenten reduzieren oder ganz darauf verzichten. Dies reduziert nicht nur die Belastung durch Nebenwirkungen, sondern auch die langfristigen Kosten für Medikamente.
- **Verbesserte Lebensqualität:** Ohne das ständige Unbehagen und die Schmerzen, die mit Reflux einhergehen, erleben viele Operierte eine signifikante Verbesserung ihrer Lebensqualität. Dies ermöglicht ihnen, wieder ohne Einschränkungen zu essen, zu schlafen und sozial aktiver zu sein.
- **Vorbeugung schwerwiegender Komplikationen:** Durch die Verhinderung des ständigen Rückflusses von Magensäure kann die Operation das Risiko von Komplikationen wie der Barrett-Speiseröhre und daraus resultierenden schwerwiegenderen Zuständen vermindern.

OP nicht ohne Schattenseiten: Risiken und mögliche Komplikationen

Obwohl die Anti-Reflux-OP für viele eine erhebliche Erleichterung darstellt, ist kein chirurgischer Eingriff ohne Risiken. Einige zu berücksichtigende Punkte sind:

- **Postoperative Beschwerden:** Es kann zu Schwierigkeiten beim Schlucken, Aufblähungen und Bauchschmerzen kommen. In den meisten Fällen sind diese Symptome jedoch vorübergehend und verbessern sich im Laufe der Zeit.
- **Langzeitkomplikationen:** In seltenen Fällen kann die Operation zu einer zu straffen Wicklung führen, die das Schlucken erschwert, oder zu einer Lockerung der Wicklung, was zu einem erneuten Reflux führen kann.
- **Allgemeine chirurgische Risiken:** Wie bei jedem chirurgischen Eingriff besteht das Risiko von Infektionen, Blutungen und Reaktionen auf die Anästhesie.

In einigen Fällen kann eine erneute Operation erforderlich sein, um Komplikationen zu korrigieren oder den Reflux weiter zu reduzieren.

Fazit und Ausblick

Die Anti-Reflux-OP bietet vielen Patienten eine wirkungsvolle Lösung für ihre Refluxbeschwerden. Doch wie bei jeder medizinischen Entscheidung ist es wichtig, sich beim Magen-Darm-Spezialisten seines Vertrauens umfassend zu informieren und die Vor- und Nachteile abzuwägen. Mit fortschreitender Medizinforschung könnten in der Zukunft noch bessere und risikoärmere Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.



Mein Stadion- Liebe- Moment #TrotzCED

Nadine, chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED)

EINZIGARTIG. BEGEISTERT.

Einzigartige Momente erleben trotz
Darmerkrankung.

Damit Patient:innen ihre Momente
genießen können, bietet Takeda
Services für Betroffene von
chronisch-entzündlichen
Darmerkrankungen (CED) an.



www.einzigartig-gastroenterologie.de

1

Einzigartig in der Gastroenterologie
Takeda - Ihre Experten für komplexe Darmerkrankungen



„Menschen mit chronischen
Erkrankungen müssen nicht alleine sein.
Heute bin ich laut und sichtbar.“

Einzigartige Momente erleben trotz Darmerkrankung

„Ich kann auch mit einer chronischen Erkrankung glücklich sein.“

Nadine ist treuer Fan des FC St. Pauli, besucht gerne Konzerte und liebt es zu tanzen. 2010 wurde ihr Leben dann vollkommen auf den Kopf gestellt, als sie plötzlich viele Wochen unter Durchfällen litt und zunächst Schmerzmittel als Ursache vermutete. Auf den Toiletten eines Musikfestivals brach sie schließlich zusammen und kam in ein Krankenhaus. Dort erhielt Nadine die Diagnose Colitis ulcerosa, eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED).

Drei Jahre später traten bei Nadine zusätzlich starke Schmerzen im Po auf – sie musste operiert werden. Dass sie nun auch noch mit komplexen perianalen Fisteln lebt, erfuhr Nadine erst nach der OP.

Mit Anfang 30 benötigte sie plötzlich Unterstützung im Alltag, sie fühlte sich allein – Ihr Leben hatte sich auf einen Schlag vollkommen verändert.

Zudem litt sie weiterhin unter starken Schmerzen, eine ausreichende Aufklärung über das

Ausmaß ihres Gesundheitszustands und ihre Erkrankungen blieb jedoch aus. Nadine nahm die Sache selbst in die Hand und informierte sich schließlich im Internet und fand Beratungsstellen. Nach vier Jahren fand sie endlich Ärzt:innen, die ihren Zustand ernst nehmen und ihr helfen.

Mittlerweile ist ihre Therapie so eingestellt, dass Nadine an vielen Tagen gut durch den Alltag kommt. Da die Erkrankung jedoch schubförmig verläuft und es auch immer schwere Tage gibt, genießt sie ihr Leben wann immer es ihre Kräfte zulassen, umso mehr. So unterstützt sie ihren Herzverein FC St. Pauli heute wieder an fast jedem Spieltag im Stadion – ihr Hobby gibt ihr Kraft.

„Wichtig für mich ist, dass meine Begleitungen immer wissen, was los ist. Ich könnte jederzeit Hilfe brauchen und muss mich auf die Menschen um mich rum verlassen können.“ Wenn es ihr nicht gut geht, nimmt sie sicherheitshalber eine Art Notfallpaket mit.

Auf Instagram teilt sie ihre Geschichten und seit 2022 ist Nadine Teil des Teams von CHRONISCH GLÜCKLICH e.V. und ist so auch mit anderen Betroffenen vernetzt. In ihrer selbst gegründeten Selbsthilfegruppe setzt sie sich für die Aufklärung und Unterstützung anderer Betroffener ein. Ihr Motto: „You'll never walk alone!“

Diese und weitere Erfahrungsberichte von Betroffenen komplexer Darmerkrankungen wie CED, perianaler Fisteln oder dem Kurzdarmsyndrom sowie Informationen zu den Erkrankungen gibt es unter

www.einzigartig-gastroenterologie.de



CED

Gemeinsam statt einsam

Die Diagnose einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) kann wie ein unerwartetes Puzzleteil im Lebensbild Betroffener erscheinen: unpassend und herausfordernd. Oft fühlen sie sich überwältigt von der Vielzahl an Fragen und der Ungewissheit, die mit solch einer Diagnose einhergehen. Doch hierbei ist eine zentrale Botschaft von größter Bedeutung: Sie sind nicht allein.

CED bezeichnet primär zwei Erkrankungen: Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Beide zeichnen sich durch entzündliche Prozesse im Verdauungstrakt aus und können durch verschiedene Faktoren wie Genetik, Umwelt und das Immunsystem beeinflusst werden. Allein in Deutschland sind Hunderttausende von dieser Krankheitsgruppe betroffen und weltweit geht die Zahl in die Millionen.

Für Betroffene und ihre Angehörigen gilt: Wissen ist Macht – denn mit diesem Wissen können sie ihre Diagnose besser verstehen, bewältigen und sich mit einer Gemeinschaft verbinden, die ähnliche Erfahrungen teilt. Seien Sie sicher: Der Weg mag nicht immer einfach sein, aber Sie müssen ihn nicht allein beschreiten. *Bauchmoment* hat die wichtigsten Informations- und Unterstützungsangebote im deutschsprachigen Raum zusammengefasst.

UNTERSTÜTZUNG HILFT

DCCV – DEUTSCHE MORBUS CROHN/COLITIS ULCEROSA VEREINIGUNG

Anlaufstelle Nummer eins für viele CED-Betroffene in Deutschland. Die DCCV bietet nicht nur wertvolle Informationsmaterialien, sondern schafft auch Raum für den persönlichen Austausch durch regionale Selbsthilfegruppen. Besonders interessant: Die Vereinigung legt Wert auf den Dialog zwischen Patienten und Experten, was den Informationsfluss erheblich bereichert.

Webseite: www.dccv.de

GASTRO-LIGA

Magen-Darm-Gesundheit im Blick: Die GASTRO-LIGA widmet sich dem gesamten Spektrum der Gastroenterologie. Hier erwarten Sie fundierte Informationen, aber auch Empfehlungen zu Prävention und Behandlung. Ein zusätzliches Plus: Der ganzheitliche Ansatz fördert das Verständnis für diverse gesundheitliche Herausforderungen jenseits von CED.

Webseite: www.gastro-liga.de

BNG – BERUFSVERBAND NIEDERGELASSENER GASTROENTEROLOGEN DEUTSCHLANDS

Wenn es um das Fachwissen von Gastroenterologen geht, ist der BNG der richtige Ort. Er vernetzt Fachexperten deutschlandweit und bietet Patienten eine Übersicht über Therapieansätze, Trends und Facharztsuche. Ein nützlicher Wegweiser für alle, die tiefer in die Materie eintauchen möchten.

Webseite: www.bng-gastro.de

HILFE FÜR MICH

„Hilfe für mich“ ist ein umfassender Wegweiser für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Die Plattform versorgt Betroffene mit fundierten Informationen zu verschiedenen Krankheitsbildern einschließlich Colitis ulcerosa. Der große Mehrwert: Inhalte entstehen in Kooperation mit Betroffenen, Patientenorganisationen und medizinischen Experten, was eine hohe Relevanz und Glaubwürdigkeit sicherstellt. Hier finden Patienten nicht nur Antworten auf medizinische Fragen, sondern auch Unterstützung im Umgang mit ihrer Erkrankung im Alltag.

Webseite: www.hilfefuermich.de



STUDICED

Ein besonderes Angebot für Studierende mit CED. Hier wird der Fokus auf die spezifischen Herausforderungen und Fragen von jungen Erwachsenen gelegt, die sich im Studium befinden und mit CED leben. Von der Vereinbarkeit von Studium und Therapie bis hin zu Tipps für den Alltag – studiCED bringt Betroffene zusammen und fördert den Austausch.

Webseite: [studiCED](http://studiCED.de)

ÖMCCV – ÖSTERREICHISCHE MORBUS CROHN/ COLITIS ULCEROSA VEREINIGUNG

In der Alpenrepublik ist die ÖMCCV die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um CED. Mit zahlreichen Informationsangeboten, Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen bietet sie nicht nur Wissen, sondern auch ein starkes Netzwerk für Betroffene und deren Familien.

Webseite: www.oemccv.at

SMCCV – SCHWEIZERISCHE MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA VEREINIGUNG

Unsere Nachbarn in der Schweiz können sich auf die SMCCV verlassen. Von der Grundlagenforschung bis zur Patientenberatung deckt die Vereinigung ein breites Spektrum ab und stärkt das Bewusstsein für CED in der gesamten Schweiz.

Webseite: www.smccv.ch

KOMPETENZNETZ DARMERKRANKUNGEN E.V.

Ein Zusammenschluss aus Wissenschaftlern und Ärzten, der das Ziel verfolgt, die Forschung und Information rund um CED zu fördern. Hier trifft medizinisches Fachwissen auf Patientenerfahrung, wodurch ein ganzheitlicher Blick auf die Krankheitsbilder von CED ermöglicht wird.

Webseite: www.kompetenznetz-ced.de

LEBEN MIT CED

Der Name ist Programm: Auf dieser Plattform finden Betroffene und Angehörige umfangreiche Informationen und Tipps zum alltäglichen Leben mit CED. Vom Umgang mit Symptomen bis zu Ernährungsempfehlungen – hier bekommt man praxisnahe Ratschläge aus erster Hand.

Webseite: www.leben-mit-ced.de

MEINECED

Ein digitales Zuhause für CED-Patienten: meineCED stellt Informationsmaterialien, Therapieoptionen, Videos, Podcasts und persönliche Erfahrungsberichte bereit. Besonders nützlich ist der Community-Bereich, in dem sich Betroffene direkt austauschen können.

Webseite: www.janssenwithme.de/de-de/ced/

CHRONISCH GLÜCKLICH E.V.

Der Verein CHRONISCH GLÜCKLICH e. V. konzentriert sich auf die Verbesserung der Lebensqualität und die Vernetzung von Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Durch verschiedene Projekte und Initiativen bietet der Verein vielfältige Unterstützungsmaßnahmen an. Ziel ist es, Betroffenen den Alltag mit ihrer Erkrankung zu erleichtern und ihnen hilfreiche Ressourcen an die Hand zu geben.

Webseite: www.chronisch-gluecklich.de

LILA HOFFNUNG – CED UND DARMKREBSHILFE E.V.

Der Verein Lila Hoffnung richtet seine Aufmerksamkeit sowohl auf Menschen mit CED als auch auf Darmkrebspatienten. Der Verein bietet eine Vielzahl an Informationsmaterialien und legt einen besonderen Fokus auf das Erfüllen von Herzenswünschen von sowohl Kindern als auch Erwachsenen, die mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie mit Darmkrebs konfrontiert sind. Ziel ist es, durch die Erfüllung dieser Wünsche den Patienten neue Lebensenergie, Mut, Freude und Zuversicht zu schenken.

Webseite: www.lilahoffnung.de

CED-TROTZDEM-ICH

CED-trotzdem-ich.de richtet sich an Personen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) sowie deren Angehörige. Sie bietet einen tiefgehenden Überblick zum Thema CED: von der Erkennung der Anzeichen über das Verständnis der Diagnose bis hin zur Gestaltung des Alltags. Dabei stehen auch spezielle Rezepte für Betroffene und verschiedene Tipps für das Leben mit CED im Fokus. Zusatzangebote wie ein Arztfinder, Online-Seminare und eine spezielle CED-App bieten weiterführende Unterstützung und Informationen.

Webseite: ced-trotzdem-ich.de

ILCO – SELBSTHILFE DARMKREBS UND STOMATRÄGER

Die ILCO ist eine etablierte Selbsthilfe-Anlaufstelle für Darmkrebspatienten und Stomaträger sowie deren Angehörige. Die Organisation bietet eine breite Palette von Dienstleistungen, darunter Patientenberatung, Gruppentreffen, Online-Treffen, Informationsmaterial sowie -veranstaltungen und ein starkes Netzwerk für den Austausch von Erfahrungen. Ziel der ILCO ist es, die Lebensqualität von Betroffenen und deren Angehörigen zu verbessern und sie in jeder Phase ihrer Erkrankung zu unterstützen.

Webseite: www.ilco.de





Naschen ist möglich Mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung in der Adventszeit richtig schlemmen

janssen
CED Partner

Bald ist es wieder so weit – Weihnachten steht vor der Tür! Die Supermarktregale sind bereits mit kulinarischen Köstlichkeiten wie Schoko-Nikoläusen, Lebkuchen und Spekulatius gefüllt. Der Dezember steht ganz im Zeichen des Genusses, doch Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wie einem Morbus Crohn oder einer Colitis ulcerosa können nicht immer unbeschwert genießen. Erkrankungsbeschwerden können durch bestimmte Nahrungsmittel ausgelöst werden und Schmerzen und Unwohlsein bereiten. CED-Betroffene fürchten daher oft, dass die Vorweihnachtszeit auf den Darm schlägt. Naschen trotz CED? – Ja, das ist vielfach unbeschwert möglich! Es gibt viele zuckerfreie, leckere Rezepte, die den Darm nicht zusätzlich belasten. Denn die schönste Zeit des Jahres soll nicht durch Verzicht geprägt sein, sondern durch Genießen der weihnachtlichen Köstlichkeiten und Entspannung mit der Familie.

Plätzchenrezept – einfach & lecker

Folgende Zutaten benötigst du:

- 80 g Kokosöl
- 80 g Honig, fest
- 2 Eigelb
- 80 g Kokosmehl
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander verkneten.
2. Den Teig 10 Minuten lang kühl stellen und anschließend ausrollen.
3. Mit Formen ausstechen.
4. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, sobald die Ausstechplätzchen leicht bräunlich werden.
5. Plätzchen abkühlen lassen, nach Belieben verzieren und genießen!

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 namens „Klartext – Der Podcast über CED“ und vieles mehr. Facebook (CEDlife) und Instagram (CED_life) bieten außerdem eine Plattform zum Austausch mit Betroffenen in jeder Phase ihrer Erkrankung.



Wir wünschen einen guten Appetit und eine frohe Adventszeit! Mehr leckere Rezepte findest du auf der Webseite www.meineCED.de

Janssen-Cilag GmbH

janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson



Stuhluntersuchung

Was unser stiller Bote alles verrät

Unser Körper ist eine Wundermaschine und gibt uns ständig Zeichen darüber, wie es ihm geht. Die meisten davon sind offensichtlich: Ein Stolpern zeigt an, dass etwas im Weg ist, ein Gähnen verrät uns Müdigkeit. Doch es gibt auch subtilere Botschafter unseres Wohlbefindens – wie unseren Stuhl. Ja, genau: Diese oft gemiedene und doch tägliche Angelegenheit kann uns eine Menge über unsere Gesundheit erzählen.



Der Blick ins Klo – mehr als bloße Neugier

Möglicherweise haben Sie es schon einmal getan: Nach dem Toilettengang einen kurzen Blick in die Schüssel geworfen. Auch wenn mancher vielleicht den Kopf schüttelt, ist das tatsächlich ein sinnvoller Reflex. Farbe, Konsistenz und andere Merkmale unseres Stuhls können Anzeichen für Ernährungsgewohnheiten, Krankheiten oder Verdauungsprobleme sein.

Farbenspiel: Von Goldbraun bis Grünlich

Die Farbe des Stuhls kann bereits erste Hinweise liefern:

- **Goldbraun:** Der Normalzustand. Wenn Ihr Stuhl diese Farbe hat, ist alles im grünen Bereich.
- **Schwarz oder Teerartig:** Kann auf eine Blutung im oberen Verdauungstrakt hinweisen.
- **Rot oder blutig:** Möglicherweise eine Blutung im unteren Darmbereich oder Hämorrhoiden.
- **Grün:** Kann durch den Verzehr von grünem Gemüse oder durch zu schnelle Darmpassage entstehen.

Von fest bis flüssig: Die Konsistenz erzählt Geschichten

Die Konsistenz unseres Stuhls erzählt eine Geschichte über unseren Verdauungstrakt und gibt oftmals Hinweise auf unsere allgemeine Gesundheit. Ein normal fester Stuhl wird oft als Zeichen einer gesunden und regulären Verdauung interpretiert. Doch wie bei vielen Dingen im Leben gilt auch hier: Die Balance ist entscheidend. Ist der Stuhl zu hart, könnte dies ein Anzeichen für eine Verstopfung sein – ein Zustand, der nicht nur unangenehm ist, sondern auch zu weiteren gesundheitlichen Komplikationen führen kann. Andererseits kann ein übermäßig weicher oder sogar wässriger Stuhl ein Warnsignal für Durchfall oder potenzielle Infektionen sein, die einer ärztlichen Untersuchung bedürfen.

Das Darmmikrobiom: Ein faszinierender Tiefseetauchgang in unsere innere Welt

Das menschliche Darmmikrobiom, diese enigmatische und vielfältige Gemeinschaft aus Bakterien, Viren und anderen Mik-

roorganismen, hat in den letzten Jahren erhebliche wissenschaftliche Aufmerksamkeit erregt. Die moderne Medizin hat Instrumente und Methoden entwickelt, um dieses versteckte Ökosystem in unserem Verdauungstrakt detailliert zu analysieren. Was hierbei besonders interessant ist: Unsere Stuhlkonsistenz und die Stuhlzusammensetzung bieten direkte Einblicke in dieses Mikrobiom.

Die Gesundheit dieses Mikrobioms beeinflusst nicht nur die Qualität unseres Stuhlgangs, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle in unserem allgemeinen Wohlbefinden und bei der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Beispielsweise können Ungleichgewichte in dieser Mikroorganismengemeinschaft Krankheiten wie Morbus Crohn auslösen oder ein Indikator für eine gestörte Darmflora sein. Es ist verblüffend, wie sehr diese mikroskopisch kleinen Organismen unseren Gesundheitszustand beeinflussen können.

Fazit: Dem leisen Flüstern des Körpers Gehör schenken

Die Stuhluntersuchung ist vielleicht nicht das erste Thema, das man bei einem Kaffeeklatsch anspricht. Dennoch handelt es sich hierbei um ein Thema von zentraler Bedeutung. Unser Stuhl – dieser stille Botschafter aus unserem Inneren – bietet uns wertvolle Erkenntnisse über unseren gesundheitlichen Zustand und das Funktionieren unseres Verdauungssystems. Ein regelmäßiger Blick nach dem Toilettengang, so banal es auch klingen mag, kann uns wichtige Hinweise liefern.

Es geht nicht nur darum, unangenehme Momente oder kuriose Entdeckungen zu haben, sondern vielmehr darum, den eigenen Körper und seine Signale besser zu verstehen. Und sollte etwas aus dem Ruder laufen oder der Stuhl ungewöhnliche Veränderungen aufweisen, ist es ratsam, nicht zu zögern und den Rat eines Gastroenterologen einzuholen. Dieser Magen-Darm-Spezialist kann tiefergehende Untersuchungen durchführen und sicherstellen, dass unser Verdauungssystem in bester Verfassung ist.

Klein, aber oho!

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine sind echte Power-Pakete für unseren Körper. Sie schützen Zellen, stärken unsere Knochen und pushen den Stoffwechsel. Dabei teilen sie sich in zwei Teams: fettlösliche, die Fett zum Einzug brauchen, und wasserlösliche, die – außer B12 – bei Überschuss wieder rausflutschen. Dann haben wir noch die Mineralstoffriege: Natrium, Kalzium, Zink und viele mehr. Einige in großen Mengen, andere als seltene Spurenelemente. Mit einer bunten Ernährung decken wir meist unseren Bedarf, aber manchmal brauchen Vitamin D oder Eisen eine Extraeinladung. Doch welche Vitamine und Mineralstoffe gibt es eigentlich und welche Rolle spielen sie für den Körper?



VITAMINE: DAS A-Z DER POWER-STOFFE!

Vitamin A (Retinol): In tierischen Lebensmitteln ist Vitamin A vorzufinden, wohingegen seine Vorstufen, wie das Beta-Carotin, in gelben und orangenen Obst- und Gemüsesorten zu finden sind. Es unterstützt nicht nur das Sehvermögen, sondern spielt auch eine zentrale Rolle beim Zellwachstum, insbesondere von Haut und Schleimhäuten. Bei Überlegungen zu Nahrungsergänzungen ist der Rat eines Arztes unerlässlich.

Vitamin D: Oft als Sonnenvitamin bezeichnet, spielt Vitamin D eine zentrale Rolle bei der Knochengesundheit und unterstützt das

Immunsystem. Ein regelmäßiges Sonnenbad, natürlich mit UV-Schutz, ist für die Vitamin-D-Versorgung ideal. Dennoch sollten in den Wintermonaten und bei geringer Sonnenexposition Nahrungsergänzungsmittel in Erwägung gezogen werden – natürlich nach Rücksprache mit dem Arzt. Zu wenig Vitamin D hat negative Auswirkungen auf den Knochenhaushalt, weitere Anzeichen sind erhöhte Infektanfälligkeit und verringerte Muskelkraft.

Vitamin E (Tocopherol): Vitamin E ist ein starkes Antioxidans, das den Körper vor den schädlichen Auswirkungen von freien Radikalen schützt, die an der Alterung und vielen Krankheiten beteiligt sind. Es ist in pflanz-

lichen Ölen wie Sonnenblumenöl, Nüssen, Samen und grünem Blattgemüse zu finden. Ein Mangel kann zu Nervenproblemen, Muskelkraftverlust und einem geschwächten Immunsystem führen.

Vitamin K: Dieses Vitamin ist unerlässlich für die Wundheilung, da es bei der Blutgerinnung eine Rolle spielt. Es hilft auch bei der Knochenmineralisierung. Gute Quellen sind grünes Blattgemüse, Fisch, Fleisch und Eier. Ein Mangel kann zu Blutungsstörungen und einer beeinträchtigten Knochengesundheit führen.

Vitamin B1 (Thiamin): Thiamin unterstützt den Körper dabei, Kohlenhydrate in Energie umzuwandeln, und spielt eine wichtige Rolle für das Nervensystem. Es ist in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Samen und Schweinefleisch reichlich enthalten. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Reizbarkeit und Muskelschwäche führen.

Vitamin B2 (Riboflavin): Riboflavin ist wichtig für das Wachstum, die Produktion roter Blutkörperchen und die Energiegewinnung. Es ist in Milch, Eiern, dunklem Blattgemüse und Fleisch zu finden. Ein Mangel kann zu Hautproblemen, Entzündungen im Mundbereich und Sehstörungen führen.

Vitamin B6: Es unterstützt über 100 Enzymreaktionen, die mit dem Stoffwechsel zusammenhängen, und spielt eine wichtige Rolle für das Nervensystem. Es ist in Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse und Vollkornprodukten

enthalten. Ein Mangel kann zu Hauterkrankungen, Depressionen und Verwirrung führen.

Vitamin B12 (Cobalamin): B12 ist entscheidend für die Nervenfunktion und die Bildung von DNA und roten Blutkörperchen. Hauptquellen sind Fleisch, Eier und Milchprodukte. Veganer sollten über Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Lebensmittel nachdenken. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Schwäche und Anämie führen.

Biotin: Bekannt für seine positiven Effekte auf Haar und Haut. Es spielt auch eine Rolle im Energiestoffwechsel. Eigelb, Leber und Hefe sind reiche Quellen.

Folat: Ein B-Vitamin, das für die Zellteilung und die Bildung von DNA und RNA wesentlich ist. Besonders wichtig während der Schwangerschaft. Gute Quellen sind Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Zitrusfrüchte.

Niacin: Es unterstützt den Energiestoffwechsel und die DNA-Reparatur. Es ist in Fleisch, Fisch, Geflügel, Vollkornprodukten und Nüssen enthalten.

Pantothensäure: Sie ist am Fettsäurestoffwechsel beteiligt und unterstützt die Energieproduktion. Es ist in fast allen Lebensmitteln zu finden, besonders in Vollkornprodukten, Fleisch und Gemüse.

Vitamin C (Ascorbinsäure): Vitamin C ist notwendig für das Wachstum, die Entwicklung und die Reparatur aller Körpergewebe. Es ist an vielen Körperfunktionen beteiligt, einschließlich der Bildung von Kollagen, der Aufnahme von Eisen und der Stärkung des Immunsystems. Hauptsächlich in Zitrusfrüchten, Beeren, Paprika und Tomaten zu finden.

MINERALSTOFFE: UNVERZICHTBARE KRAFTQUELLEN UNSERES KÖRPERS

Natrium und Chlorid: Natrium und Chlorid bilden Speisesalz und sind für viele Körperfunktionen wie Blutdruckregulation und Säure-Basen-Haushalt essenziell. Beide sind im Elektrolyt- und Wasserhaushalt mit Kalium wichtig. Natrium unterstützt die Nervenreizübertragung und Chlorid die Verdauung. Zu viel Salz kann jedoch Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Probleme verursachen.

Kalium: Der Mineralstoff reguliert den Wasserhaushalt, unterstützt den Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalt und ist für die Reizübertragung von Nerven und Muskulatur wichtig. Es ist in vielen Lebensmitteln, besonders in Bananen und Trockenobst enthalten.

Kalzium: Kalzium stärkt Zähne und Knochen und ist für Nervenreizübertragung und Blutgerinnung wichtig. Es gibt Risikogruppen für Kalziummangel, z.B. Ältere und Menschen mit Laktoseintoleranz. Milchprodukte, Nüsse und dunkelgrünes Gemüse sind gute Kalziumquellen.

Phosphor: Phosphor ist in Zellen, Knochen und Zähnen vorhanden und spielt eine Rolle bei der Energieproduktion. Proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte sind gute Phosphorquellen.

Magnesium: Magnesium unterstützt den Energiestoffwechsel, die Reizübertragung auf Muskeln und Knochenmineralisierung. Mangelscheinungen können zu Krämpfen und Herzproblemen führen. Es ist hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen und Getreiden enthalten.

SPURENELEMENTE: KLEINE BAUSTEINE MIT GROSSER WIRKUNG

Eisen: Eisen unterstützt den Sauerstofftransport und ist für die Blutbildung wichtig. Es ist in Fleisch und Hülsenfrüchten reichlich enthalten. Mangelscheinungen, die oft durch Vegetarismus oder Veganismus auftreten, zeigen Symptome wie Müdigkeit und erhöhte Infektanfälligkeit. Vitamin C fördert die Eisenaufnahme.

Jod: Für den Stoffwechsel spielt Jod durch seine Rolle im Schilddrüsenhormon eine zentrale Funktion. Es beeinflusst zudem das Zellwachstum und die Körpertemperatur. Hauptquellen sind Seefisch, Milchprodukte und jodiertes Salz, wobei ein Mangel zur Kropfbildung führen kann.

Fluorid: Fluorid stärkt Knochen und Zähne und wirkt kariesvorbeugend. Überdosierung, insbesondere bei Kindern, kann zu Zahnschmelzveränderungen führen oder bei chronischer Aufnahme zu Skelettproblemen. Es wird durch Zahnpasta, Mineralwasser, Tee und fluoridiertes Salz aufgenommen.

Zink: Das Spurenelement spielt eine Rolle im Stoffwechsel und beim Immunsystem. Mangelscheinungen können zu Hautveränderungen und erhöhter Infektanfälligkeit führen. Fleisch, Milchprodukte und Nüsse sind gute Zinkquellen.

Selen: Selen, ein Schlüsselement für unsere Gesundheit, spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der Schilddrüsenhormone und beim Schutz vor freien Radikalen. Es beeinflusst zudem die männliche Fruchtbarkeit. Doch wie bei vielem gilt: Die Dosis macht das Gift. Zu viel Selen kann zu gesundheitlichen Problemen führen, von Haarausfall bis hin zu Nervenstörungen. Bevor man also zu Selenpräparaten greift, sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden. Für alle, die auf natürliche Quellen setzen möchten: Fleisch, Fisch, Paranüsse und bestimmte Gemüsesorten sind reich an diesem wertvollen Mineralstoff.



1 Boxalmmun® Vitamine und Mineralstoffe, 2 Sachets á 6 g Granulat ca. 10,19 €, **2 PADMA 28 active** 100 Kapseln, ca. 42,90 €, **3 Mivolis A-Z Komplett ab 50 Depot**, 100 Stück ca. 3,25 €, **4 DR. GRANDEL GRANERGY Direkt B12 plus**, 20 Stück ca. 9,90 €

ZUVERSICHT IM GEPÄCK

Optimismus ist erlernbar



Für Martin Luther war die Sache eindeutig: Auch in dem Wissen, dass am nächsten Tag die Welt untergehen würde, würde er ein Apfelbäumchen pflanzen. Sicher ist damit, dass er ein Vertreter der optimistischen Lebenseinstellung war. Zu seinem Glück: Denn die Wissenschaft weiß heute, dass Optimisten u.a. länger leben als Pessimisten und weniger anfällig für Krankheiten wie die des Herz-Kreislauf-Systems und Depressionen sind.

Doch es ist nicht immer leicht, positiv in die Zukunft zu blicken. Gerade in Zeiten von Krisen wie die der aktuellen Pandemie können Zukunftsängste, Sorgen und Unsicherheiten nicht nur sinnbildlich Bauchschmerzen bereiten und geradezu auf den Magen schlagen. Dennoch scheint es, als ob manche Menschen einfach nichts aus der Ruhe bringt, sie auch in diesen Zeiten nur das Gute sehen und ihnen eine positive Denkweise schon mit in die Wiege gelegt wurde.

Doch wie ist das eigentlich mit dem Optimismus? Ist er einigen Menschen von Hause aus gegeben, während andere einfach nicht zu dieser positiven Lebenseinstellung finden können? Ist es unabänderlich, dass wir das Glas entweder als halb voll oder als halb leer wahrnehmen? Oder kann Optimismus auch erlernt werden?

Zuversicht trotz Unsicherheit: Die Philosophie des Optimismus

Optimismus ist weit mehr als nur eine bloße positive Einstellung. Er ist die tief verwurzelte Überzeugung, dass trotz aller Herausforderungen und Rückschläge das Gute am Ende triumphiert. Diese Haltung prägt das Denken und Handeln vieler Menschen, die fest daran glauben, dass selbst in den schwierigsten Zeiten immer ein Licht am Ende des Tunnels scheint. Ob in der täglichen Routine oder in philosophischen Betrachtungen – Optimisten sehen die Welt als

einen Ort voller Möglichkeiten und Chancen. Es ist diese Grundhaltung, die sie antreibt, stets nach dem Silberstreif am Horizont Ausschau zu halten.

Optimisten: Meister im Überwinden von Hindernissen

Es herrscht oft das Missverständnis, dass Optimisten einfach durchs Leben tanzen, ohne jemals mit Widrigkeiten konfrontiert zu werden. Tatsächlich aber haben viele Optimisten bereits eine Vielzahl von Herausforderungen erlebt und gemeistert. Interessanterweise sind gerade die Menschen, die vor bemerkenswerten Hürden standen, oft die größten Verfechter einer optimistischen Sichtweise. Dies deutet darauf hin, dass Optimismus weniger eine angeborene Eigenschaft ist, sondern vielmehr durch Erfahrungen und Einstellungen geformt wird.

Zwei zentrale Überzeugungen lassen Optimisten auch in schwierigen Zeiten nicht den Mut verlieren:

1. Die tiefe Überzeugung, Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Anstatt sich von äußeren Umständen beherrschen zu lassen, sind sie fest davon überzeugt, ihre Lebensumstände aktiv beeinflussen zu können.
2. Das unerschütterliche Vertrauen in die eigene Fähigkeit, das Leben gestalten zu können.

Ein optimistisches Weltbild kann durch verschiedene Faktoren gefördert werden, wobei die Erziehung im Elternhaus eine prägende Rolle spielt. Kinder, die mit dem Glauben aufwachsen, dass sie den Herausforderungen des Lebens gewachsen sind, entwickeln oft eine robuste Zuversicht.





Aber selbst wenn diese Grundsteine in der Kindheit nicht gelegt wurden, besteht Hoffnung. Aktuelle Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Optimismus erlernt und trainiert werden kann. Um diesen Weg zu beschreiten, ist es hilfreich, sich der Kraft und der Vorteile des Optimismus bewusst zu werden. Ein erster Schritt ist dabei, sich zu fragen: Welchen Gewinn ziehen wir daraus, Optimisten zu sein?

Hoffnung als Akku: Warum Optimismus uns durchs Leben trägt

Der berühmte Philosoph Ernst Bloch prägte die Vorstellung, dass ein Leben ohne Hoffnung nicht nur entmutigend, sondern womöglich auch verkürzt sein könnte. Hoffnung, in ihrer reinsten Form, kann unser Wohlbefinden steigern, unsere Gesundheit fördern und uns sogar dabei helfen, Krankheiten schneller zu überwinden. Es ist kein Wunder, dass jene, die fest an ihre Genesung glauben, oft beeindruckende Genesungsfortschritte aufweisen.

In Zeiten der Krise, in denen Unsicherheit und Zweifel dominieren, kann eine optimistische Haltung der rettende Anker sein. Sie versorgt uns mit innerer Stärke und Resilienz, lässt uns weniger durch externe Faktoren wanken und hilft uns, das Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Ein pessimistischer Blick hingegen kann uns der Hoffnung berauben und den Weg zu einem gesunden und freudvollen Leben versperren.

Daher ist es von zentraler Bedeutung, den Optimismus als Fähigkeit zu erkennen und ihn gezielt zu pflegen, um eine beständig positive Lebensperspektive zu entwickeln.



STÄRKUNG DES INNEREN SONNENSCHEINS: WIE SIE IHREN OPTIMISMUS AUFBAUEN KÖNNEN

1. **Rückschau halten:** Jeder von uns hat bereits Hürden überwunden. In herausfordernden Momenten kann es helfen, sich an frühere Siege zu erinnern. Das stärkt das Vertrauen in die eigene Stärke. 
2. **Positives Umfeld schaffen:** Umgeben Sie sich mit Menschen, die positiv denken. Ihre Einstellung kann ansteckend sein und dazu beitragen, dass auch Sie optimistischer in die Zukunft blicken.
3. **Im Hier und Jetzt sein:** Indem wir uns auf den aktuellen Moment konzentrieren, betrachten wir Situationen oft realistischer und lassen uns weniger von Ängsten leiten.
4. **Abstand gewinnen:** Ein kurzes Innehalten kann helfen, die Dinge klarer zu sehen. Manchmal brauchen wir einfach einen Moment der Distanz, um die Kontrolle wiederzugewinnen.
5. **Lösungen suchen:** Anstatt sich auf Probleme zu konzentrieren, suchen Sie nach Lösungen. Dies schafft ein Gefühl der Sicherheit und stärkt den Glauben daran, dass alles gut wird. 
6. **Perspektive ändern:** Ein Blick auf die Situation anderer kann uns helfen, Dankbarkeit für das zu empfinden, was wir haben, und unsere Probleme in ein anderes Licht zu rücken.
7. **Entspannen und Loslassen:** Aktivitäten wie Meditation, Yoga oder Spaziergänge können zur inneren Ruhe beitragen und helfen, sich weniger von negativen Gedanken beeinflussen zu lassen. 

Da man Optimismus lernen und trainieren kann, drängt sich auch die Frage auf, ob man Optimismus auch wieder verlernen kann. Das ist nicht ganz auszuschließen, besonders wenn man es mit vielen persönlichen Problemen und Schicksalsschlägen zu tun bekommt. Es ist deshalb wichtig, den eigenen Optimismus und die eigene Hoffnung immer wieder zu stärken. Außerdem ist es hilfreich, ein Gespür für sich selbst zu entwickeln, um rechtzeitig zu erkennen, wann man gefährdet ist, den eigenen Optimismus zu verlieren.

AB IN DIE SONNE

Dem Winter entfliehen

A camel is sitting on the sand in the foreground, facing right. In the background, the Great Pyramids of Giza are visible under a bright, low sun that creates a warm, golden glow across the sky and sand. The camel has a colorful saddle and a red halter.

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und der erste Schnee fällt, wird das Bedürfnis nach Wärme in vielen von uns geweckt. Jeder Atemzug lässt Wolken in der kalten Winterluft entstehen, und die dicken Mäntel und Schals werden zu ständigen Begleitern. Während manch einer die idyllische Winterlandschaft und das Knistern des Kamins schätzt, sehnen sich andere nach Sonnenstrahlen auf der Haut und lauen Abenden am Strand. Bauchmoment kennt die schönsten Orte, um dem Winterblues zu entfliehen.





BALI



WARUM DEM FROST DEN RÜCKEN KEHREN?

SONNENKÜSSE UND SEELENWOHL

Die kühlen Wintermonate können sowohl auf unseren Körper als auch auf unser Gemüt eine herausfordernde Wirkung haben. Zum einen ist da der Mangel an Sonnenlicht, der bei vielen Menschen zu einem Vitamin-D-Defizit führt. Vitamin D, oft als Sonnenschein Vitamin bezeichnet, ist für den menschlichen Körper unerlässlich, da es unter anderem das Immunsystem stärkt und zur Erhaltung unserer Knochengesundheit beiträgt. Ein Urlaub in sonnenverwöhnten Gefilden kann hier Abhilfe schaffen.

Doch nicht nur körperlich können wir von solch einem Trip profitieren. Der ständige Mangel an Sonnenlicht in den Wintermonaten kann das Gemüt trüben und sogar zu saisonalen depressiven Verstimmungen führen. Die warmen Sonnenstrahlen in tropischen Destinationen hingegen können unsere Stimmung heben und uns ein Gefühl von Leichtigkeit und Freude vermitteln.

FARBTUPFER IM WINTERGRAU

Der Alltag kann, besonders in den grauen Wintermonaten, eintönig und ermüdend sein. Ein Tapetenwechsel bietet die ideale Gelegenheit, dem entgegenzuwirken. Stellen Sie sich vor, statt grauem Himmel und kahlen Bäumen von der lebhaften Kultur eines fremden Landes umgeben zu sein, exotische Speisen zu kosten und atemberaubende Landschaften zu erkunden. Ein

solcher Urlaub bietet nicht nur eine Auszeit von der alltäglichen Routine, sondern erweitert auch den Horizont und bereichert uns mit neuen Erfahrungen und Erinnerungen.

SONNIGE WINTERTRAUMZIELE RUND UM DEN GLOBUS TROPISCHE PARADIESE: SONNE, STRAND UND MEER

Wer von uns hat nicht schon einmal davon geträumt, sich auf einer einsamen Insel unter Palmen zu entspannen? Tropische Paradiese wie die Malediven mit ihren luxuriösen Wasserbungalows bieten genau das. Bali, die Insel der Götter, beeindruckt mit seinen smaragdgrünen Reisterrassen und spirituellen Tempelanlagen. Und die Karibik? Ein Synonym für Sonne, Rhythmus und Lebensfreude. Hier kann man sich auf die Spuren von Jack Sparrow begeben oder einfach nur die Seele baumeln lassen.

DUBAI



MALEDIVEN

METROPOLLEN MIT SONNENGARANTIE: URBANES FLAIR OHNE FRÖSTELN

Nicht jeder träumt von einem Strandurlaub. Manche sehnen sich nach dem pulsierenden Leben einer Großstadt – jedoch ohne kalte Füße. Dubai, die Stadt der Superlative, lockt mit luxuriösen Shoppingmalls, beeindruckender Architektur und goldenen Stränden. Marrakesch, das rote Herz Marokkos, verführt mit seinen lebhaften Souks, prächtigen Palästen und versteckten Riads. Und Bangkok? Eine Metropole, in der Tradition und Moderne aufeinandertreffen. Tempel neben Wolkenkratzern, Tuk-Tuks neben schicken Limousinen.

WILDNIS & WUNDER: ABENTEUER ABSEITS DER ZIVILISATION

Für jene, die das Abenteuer suchen und der Kälte entfliehen möchten, gibt es kaum etwas Aufregenderes als eine Safari in Afrika. Das Erlebnis, Löwen, Elefanten und Giraffen in freier Wildbahn zu beobachten, ist unvergleichlich. Doch das südliche Ende der Welt lockt ebenfalls mit Abenteuern: Wandern in Neuseeland, durch atemberaubende Landschaften, vorbei an schroffen Gebirgen und geheimnisvollen Wäldern.

REISEN MIT GESCHICHTE: AUF DEN SPUREN ALTER ZIVILISATIONEN

Geschichte lässt sich nicht nur in Büchern entdecken, sondern auch hautnah erleben. Stellen Sie sich vor, Sie durchstreifen die alten Tempel von Angkor Wat in Kambodscha, spüren die mystische Atmosphäre und lassen sich von den Geschichten der Steine erzählen. Oder Sie stehen vor den majestätischen Pyramiden von Gizeh in Ägypten, Zeugen einer Zeit, in der Pharaonen und Götter das Land am Nil beherrschten. Diese Reisen bieten nicht nur Wärme, sondern auch einen Streifzug durch die Zeit.

AFRIKA



MARRAKESCH



VORBEREITET IN DIE WÄRME: SO WIRD IHR URLAUB UNVERGESSLICH TIMING IST ALLES: DIE OPTIMALE REISEZEIT

Jedes Reiseziel hat seine ganz eigene beste Reisezeit. Für die Malediven beispielsweise eignen sich die Monate November bis April, wenn der Nordost-Monsun für trockenes Wetter und ruhige Meere sorgt. Bali hingegen bietet von Mai bis September ideale Bedingungen, während die Karibik gerade zwischen Dezember und April ihre trockenste und sonnigste Phase hat. Informieren Sie sich vorab über das Klima Ihres Reiseziels, um böse Überraschungen zu vermeiden.

GUT VORBEREITET IN DIE FERNE: ADMINISTRATIVE DETAILS

Jeder Ausflug in ein fremdes Land erfordert einige Vorbereitungen. Überprüfen Sie frühzeitig, ob Sie ein Visum für Ihr Reiseziel benötigen und welche Impfungen empfohlen oder sogar vorgeschrieben sind. Einige Impfungen müssen in mehreren Dosen verabreicht werden, sodass ein rechtzeitiger Start unerlässlich ist. Ein guter Reiseführer oder eine Beratung in einem Tropeninstitut können hierbei wertvolle Hilfe leisten.

IN DEN KOFFER, FERTIG, LOS: PACKTIPPS FÜR DIE WÄRME

Abgesehen von der obligatorischen Sonnencreme und Badebekleidung sollten Sie auch an Dinge wie Insektenschutz, eine leichte,

BANGKOK



aber schützende Kleidung für abends und eventuell auch eine Reiseapotheke denken. Auch ein leichter Hut und eine gute Sonnenbrille sollten auf Ihrer Liste stehen. Ein zusätzlicher Tipp: Packen Sie immer einen leichten Pullover oder eine Jacke ein, denn auch in tropischen Ländern kann es abends oder in höheren Lagen frisch werden.

GUT GESCHÜTZT UNTER DER SONNE: SICHERHEIT UND GESUNDHEIT

Während wir uns in den kälteren Monaten oft nach der Sonne sehnen, sollte man ihre Kraft in tropischen Gefilden nicht unterschätzen. Schützen Sie sich vor direkter Sonneneinstrahlung, insbesondere in den

Mittagsstunden, und trinken Sie ausreichend, um Dehydration vorzubeugen. Auch lokale Speisen und Getränke sollten mit Vorsicht genossen werden: Achten Sie auf die Hygiene und meiden Sie Leitungswasser.

Ein Urlaub fernab der Kälte kann eine wohltuende und bereichernde Erfahrung sein, vorausgesetzt, man ist gut vorbereitet. Mit den richtigen Informationen, ein wenig Planung und einem offenen Herzen können Sie die Wunder der Welt in vollen Zügen genießen. Also, packen Sie Ihren Koffer, lassen Sie den Schnee und die Kälte hinter sich und tauchen Sie ein in ein neues Abenteuer. Die Welt wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

Winter Wellness

Alle Sinne verwöhnen





Der Winter ist eine magische Jahreszeit, die vor allem durch die kühle Frische und einen zauberhaften Charme begeistert. Gerade wenn es draußen kalt und grau ist und einem der Alltag mal wieder über den Kopf wächst, sehnt man sich nach Entspannung und einer kleinen Auszeit. Eine Möglichkeit, den Winter zu genießen und sich selbst zu verwöhnen, ist ein Home-Spa-Day. Denn nirgendwo sonst lädt man leere Akkus schneller wieder auf – und auch die Ausstrahlung wird es danken! Keine Wellnessidee für zu Hause? Mit diesen Lieblingstipps werden Körper und Geist entspannt und gleichzeitig alle Sinne verwöhnt.

„Baby, it's cold outside“ ist nicht nur ein toller Song, den von Ray Charles über Dean Martin bis hin zu Michael Bublé schon viele große Musiklegenden gesungen haben, es ist im Winter auch schlicht wahr. Allerdings: Es ist auch nie so schön, nach Hause zu kommen, wie an eisig kalten Wintertagen. Vor allem, wenn ein entspannender Beauty-Day winkt. Und wer so richtig durchgefroren ist, der braucht vor allem eines: Wärme, Wärme und noch mal Wärme. Und zwar von außen wie von innen. Also ab in die heimischen Fluten und das Gefühl der Entspannung genießen, wenn warmes Wasser den Körper umhüllt. Das perfekte Winterbad wärmt den Körper, pflegt die oft trockene Haut und schenkt der Nase wohlige Düfte. Winterliche Noten wie Sternanis, Muskatnuss, Piment, Nelke und vor allem Kardamom sprechen den Geruchssinn an. Das belebt und beruhigt die Sinne.

Übrigens: Die feuchte Wärme des Badewassers öffnet die Poren. Somit ist die Zeit in der Wanne perfekt für eine Gesichtsmaske. Ein Produkt mit Creme-rezeptur versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, lässt sie strahlen und rundet mit einem unglaublich leckeren Duft den Wohlfühlmoment perfekt ab. Was der Haut guttut, gilt auch für die Haare. Eine pflegende und feuchtigkeitsspendende Haar- maske kann jetzt besonders gut vom Haar aufgenommen werden. Zum Ende der Badezeit nach etwa zwanzig Minuten



Das perfekte Winterbad wärmt den Körper, pflegt die oft trockene Haut und schenkt der Nase wohlige Düfte.





Ruhige und besinnliche Musik, die die Seele berührt und den Geist zur Ruhe bringt, komplettiert das heimische Day-Spa.

>>

kann die Haut mit einer Badebürste oder einem Peeling-Handschuh in kreisenden Bewegungen bearbeitet werden. Das löst abgestorbene Hautschüppchen und bringt die Haut zum Strahlen.

Der Wanne entstiegen, heißt es: Eincremen. Dr. Sandra Karatas (Molekularbiologin und Senior Medical Advisor bei Galderma) rät: „Um die Haut für die anstrengenden Wintertage zu wappnen, sollte die Hautpflege direkt nach der Dusche, auf die noch leicht feuchte Haut aufgetragen werden. Inhaltsstoffe wie Urea sorgen in reichhaltigen Formen für eine tiefenwirksame Feuchtigkeitsversorgung. Und keine Angst vor muffigem Geruch. Es gibt durchaus Urea-haltige Produkte, die auch ohne Duftstoffe angenehm anzuwenden sind. Wichtig: Hals, Dekolleté, Hände und Füße nicht vergessen! Denn diese Regionen werden im Alltag häufig ignoriert und neigen vor allem im Winter dazu, schnell auszutrocknen.“ Danach in einen warmen Bademantel schlüpfen. Ein weiterer Sinn, der bei der Winterwellness verwöhnt wird, ist der Geschmackssinn. Für das Gefühl von Gemütlichkeit kann das Wellnesserlebnis mit einem leckeren Tee abgerundet werden. Das wärmt zusätzlich von innen heraus und hat einen beruhigenden Einfluss auf Geist und Seele. Je nach Teewahl liefern die aromatischen Noten etwas Me-Time und Selflove.

Aber auch der Tastsinn spielt eine wichtige Rolle bei der Winterwellness. Wie wäre es mit einer wohltuenden Massage mit duftenden Ölen, die die Muskeln lockert und Verspannungen löst? Klingt gut? Dann einfach den/die Partner/in fragen oder selbst gut zu erreichende Körperpartien wie die Beine oder Arme für eine Teilmassage durchkneten.

Übrigens: Neben den genannten Sinnen sollte man auch den Hörsinn nicht vergessen. Ruhige und besinnliche Musik, die die Seele berührt und den Geist zur Ruhe bringt, komplettiert das heimische Day-Spa. Ebenfalls entspannend: Dem Knistern des Kaminfeuers oder dem leisen Schneefall draußen lauschen. Diese Geräusche schaffen eine Atmosphäre der Harmonie und ermöglichen es, den Stress des Alltags loszulassen. Der visuelle Genuss sollte übrigens auch nicht außer Acht gelassen werden. Das flackernde Licht einer Duftkerze schafft eine beruhigende sowie wärmende Wohlfühlatmosphäre und eine zauberhafte Kulisse. Zudem hilft zum Beispiel der Duft von Zedernholz gegen Angespanntheit, Aggressionen und Ärger wie auch dabei, wieder zur eigenen Mitte zu finden.



- 1 Cetaphil® Feuchtigkeitscreme-Tiegel** bei geschädigter Hautbarriere mit Glycerin, Panthenol (Provitamin B5) und Niacinamid (Vitamin B3), 453 g ca. 27,95 €
- 2 medipharma cosmetics HomeSpa Green Garden** Hautpflegender Körperbalsam mit Sheabutter, Panthenol und Bio-Eukalyptusextrakt, 250 ml ca. 13,99 €
- 3 NIVEA Body Milk Winter Moment** mit Sheabutter und wertvollen Ölen, 400 ml ca. 4,99 €
- 4 Weleda Geschenkset „Schätze aus der Natur“** mit Aroma Shower Comfort und Skin Food Body Lotion, ca. 14,95 €
- 5 DADO SENS EXTRODERM BADEÖL** für sensible Haut mit Omega-Komplex und Panthenol, 150 ml ca. 22,95 €
- 6 SOTHYS Schwarzer Tee** mit Bergamotte für Wohlfühlmomente, 100 g ca. 19,00 €
- 7 sensena Aromabadekissen „Wintermärchen“**, ca. 2,59 €

EINFACH, FESTLICH UND GESUND

Weihnachtliche Rezepte to go

Schneemänner bauen, Geschenke einkaufen, den Weihnachtsbaum schmücken – in der festlichen Jahreszeit haben wir alle genug zu tun. Da bleibt kaum noch Zeit und Lust, um stundenlang in der Küche zu stehen. Doch wer behauptet, dass gesundes, weihnachtliches Schlemmen immer mit großem Aufwand verbunden sein muss? *Bauchmoment* weiß, dass dies auch ohne viel Aufwand und sogar to go in der Lunchbox geht und hat die leckersten Weihnachtsrezepte für unterwegs zusammengefasst.

>>



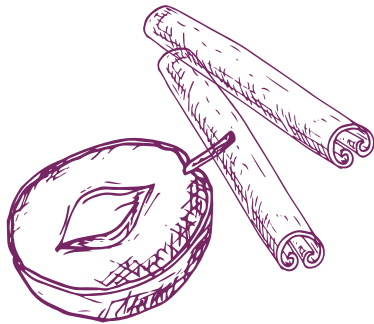
>>

ZUBEREITUNG

1 Pflaumen in etwas Wasser für 10 Minuten einweichen.

2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

3 In To-go-Becher füllen und genießen!



Pflaumen-Zimt-Smoothie

ZUTATEN*für zwei Personen*

8 getrocknete Pflaumen

2 TL gemahlener Zimt

250 ml Mandelmilch

1 EL Chiasamen

1 EL Honig



Weihnachtlicher Quinoa-Salat im Glas

ZUBEREITUNG

1 Quinoa in Gemüsebrühe kochen, bis er weich ist (ca. 15 Minuten). Abkühlen lassen.

2 Cranberries, Apfel und Mandeln in eine Schüssel geben.

3 Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen und über den Salat träufeln.

4 Quinoa hinzufügen und gut vermischen.

5 In Einmachgläser füllen und mit einem Deckel verschließen.

ZUTATEN*für zwei Personen*

100 g Quinoa

200 ml Gemüsebrühe

50 g getrocknete Cranberries

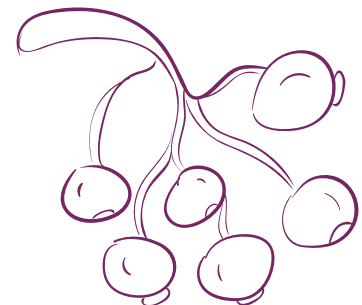
1 Apfel, gewürfelt

2 EL gehackte Mandeln

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer nach Geschmack



**ZUTATEN****für vier Personen**

4 Vollkorn-Wraps

200 g Kürbis, gewürfelt

150 g Süßkartoffeln, gewürfelt

1 rote Zwiebel, fein gehackt

100 g Spinat

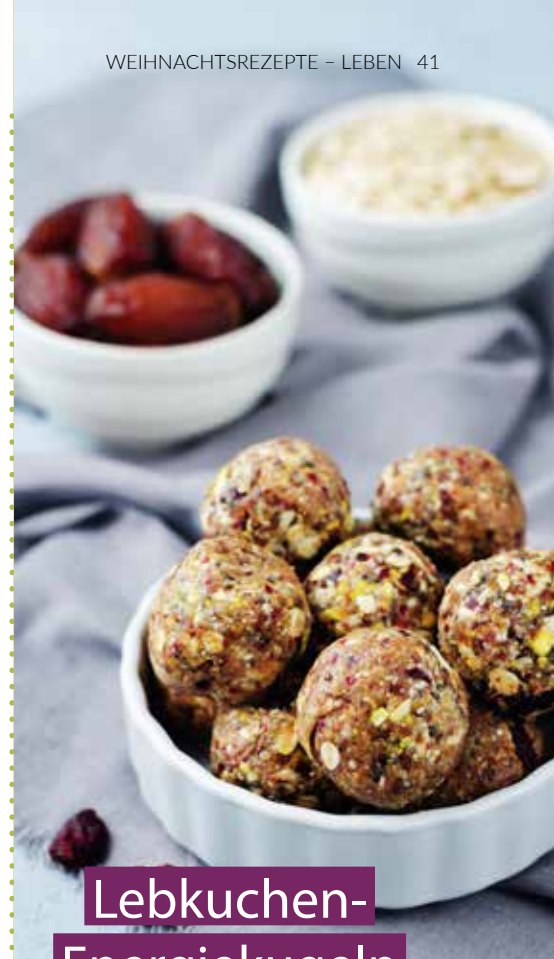
2 EL Olivenöl

1 TL Rosmarin, gehackt

1 TL Thymian, gehackt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

100 g Feta-Käse, zerbröckelt

4 EL Joghurt
(optional, zum Servieren)**ZUBEREITUNG****1** Ofen auf 200 °C vorheizen.**2** Kürbis und Süßkartoffeln mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech ausbreiten und 20–25 Minuten rösten, bis sie weich sind.**3** Während das Gemüse röstet, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig ist.**4** Spinat hinzufügen und 2–3 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Vom Herd nehmen.**5** Die gerösteten Gemüswürfel in eine Schüssel geben und mit dem Spinat-Zwiebel-Gemisch vermengen. Feta-Käse hinzufügen und gut vermischen.**6** Die Füllung gleichmäßig auf die Wraps verteilen, einrollen und in Alufolie wickeln.**7** Bei Bedarf kurz im Ofen aufwärmen und mit einem Klecks Joghurt servieren.**Gefüllte****Wintergemüse-
Taschen****Lebkuchen-
Energiekugeln****ZUTATEN****für zehn Kugeln**

100 g Datteln, entsteint

50 g Haferflocken

2 TL Lebkuchengewürz

1 EL Kokosöl

Eine Prise Salz

ZUBEREITUNG**1** Datteln, Haferflocken, Lebkuchengewürz, Kokosöl und Salz in eine Küchenmaschine geben.**2** Mixen, bis eine klebrige Masse entsteht.**3** Aus der Masse kleine Kugeln formen und auf ein Backblech legen.**4** Für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.**5** In einer luftdichten Box aufbewahren und bei Bedarf genießen.

Dies & Das

Studie zeigt: Gefühle haben ihren eigenen Platz im Körper

Wo spüren wir eigentlich unsere Gefühle? Forscher aus Finnland sind dieser Frage nachgegangen. Dabei haben sie sich nicht nur die typische Verliebtheit angeschaut, sondern 27 verschiedene Arten von Gefühlen – von der Zuneigung zu Geschwistern bis hin zur Bewunderung von Schönheit. Mithilfe von Befragungen haben sie herausgefunden, wo im Körper diese Gefühle besonders stark sind. Die Ergebnisse waren spannend: Viele Gefühle sind vor allem im Kopf zu spüren. Aber es gab auch Überraschungen: Die Zuneigung einer Mutter zu ihrem Kind war besonders im Herzbereich zu spüren und sinnliche Gefühle mehr in der Leistengegend. Es scheint, als hätte jedes Gefühl seinen ganz eigenen Ort im Körper.



Alkohol und Attraktivität: Kann man sich Menschen eigentlich Schöntrinken?

Das Phänomen des Schöntrinkens beschäftigt viele: Wird jemand durch Alkohol attraktiver wahrgenommen? Molly Bowdring von der Stanford University und Michael Sayette von der University of Pittsburgh haben das untersucht. Das überraschende Ergebnis: Die Attraktivitätswahrnehmung ändert sich nicht durch Alkohol. Was die Studie aber zeigte: Männer sind mutiger und interagieren eher mit Menschen, die sie als attraktiv empfinden, wenn sie getrunken haben. Es scheint, dass Alkohol weniger die Bierbrille aufsetzt, sondern eher als flüssiger Mut wirkt.

Pandemie könnte Darmflora von Neugeborenen beeinflussen

Die Corona-Pandemie hat möglicherweise nicht nur direkte gesundheitliche Auswirkungen, sondern beeinflusst auch indirekt unsere Gesundheit. Insbesondere Neugeborene sind betroffen. Laut einer Studie von Forschern um die Entwicklungspsychologin Natalie Brito von der New York University zeigt sich bei Babys, die während der Pandemie geboren wurden, eine veränderte Darmflora. Durch Lockdown-Maßnahmen hatten sie weniger Kontakt zu ihrer Umwelt und damit weniger Gelegenheit, nützliche Bakterien aufzunehmen. Dies könnte langfristige gesundheitliche Konsequenzen haben, einschließlich eines erhöhten Risikos für Allergien und Ekzeme. Experten betonen jedoch, dass weiterführende Studien erforderlich sind, um diese Beobachtungen zu bestätigen.



Gegensätze ziehen sich nicht an

US-Forscher der University of Colorado Boulder räumen mit einem weitverbreiteten Mythos auf: „Gegensätze ziehen sich an.“ Ihre umfangreiche Untersuchung, veröffentlicht in „Nature Human Behavior“, basiert auf den Antworten von 80.000 Paaren. Überraschendes Ergebnis: Bei vielen Themen wie Religion, Politik und Bildungsniveau stimmen die Partner überein. Auch gemeinsame Gewohnheiten, wie Rauchen oder der Alkoholkonsum, beeinflussen die Partnerwahl. Aber nicht alle Eigenschaften spielen eine Rolle. So schienen Größe und Gewicht weniger wichtig zu sein. Ein wichtiger Hinweis: Die Studie bezog sich nur auf heterosexuelle Paare. Untersuchungen mit gleichgeschlechtlichen Paaren sind bereits geplant.



Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Darmkrebs

Alles über Früherkennung und Vorsorge



Vitale Darmflora

Probiotische Rezepte, die natürlich stärken

Fructoseintoleranz

Wenn Obst und Gemüse krank machen



Sportliche Entgiftung

Wie Bewegung der Leber hilft



Reisen mit CED

Tipps für einen erholsamen Urlaub



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 Retermeier, Sarah Bröcker
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/SolStock, stefanamer, turk_stock_photographer, ValentynVolkov, ozgurcankaya, AlexanderFord, SDI Productions, nicoletaionescu, pepifoto, Comeback Images, fcafotodigital, dragana991, Demkat, Eoneren, kieferpix, PIKSEL, thitvong, TPopova, Givaga, Soft_Light, Marcio Silva, Diamond Dogs, Polina Lebed, RossHelen, Anikona, Pheelings Media, Tijana87, klenova, GMVozd, nata_vkusidey, vaaseenaa, Balate Dorin, Adene Sanchez, AndreyPopov, BraunS, ReMa, mixetto, alvarez, PonyWang, champpixs, Prostock-Studio, evgenyatamanenko
© panthermedia.net/ECoeffen

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im März 2024!

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.