

BAUCHMOMENT

Das Magazin für Ihr Wohlbefinden in der Körpermitte

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Smarte Helfer für die Darmgesundheit

FRUCTOSEINTOLERANZ

Wenn Obst und Gemüse auf den Magen schlagen

MIKROBIOM

Wie sich Antibiotika auswirken

CHRONISCH-ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNG (CED)

(Trotzdem) entspannt reisen

Ihr Exemplar
ZUM MITNEHMEN!

WWW.BAUCHMOMENT.DE





Liebe Leserin, lieber Leser,

die kalte Jahreszeit ist da und mit ihr kommen frostige Temperaturen und verschneite Landschaften. Gerade jetzt ist es besonders wichtig, die Körpermitte warm und gesund zu halten. Wir sind mit *Bauchmoment* wie immer an Ihrer Seite, um Sie mit fundierten und auch unterhaltsamen Informationen rund um Magen und Darm durch den Winter zu begleiten.

Schmerzen im Alltag können unsere Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. In unserem Artikel zum Thema Analfissuren informieren wir Sie über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten dieser oft tabuisierten Beschwerden – denn Wissen ist der erste Schritt zur Heilung. Weiterhin beleuchten wir das Thema Fructoseintoleranz: Was tun, wenn die Körpermitte nach dem Verzehr von u.a. Obst und Gemüse verrücktspielt? Und damit Ihnen bei diesen Themen nicht das Lachen vergeht, haben wir für Sie humorvolle Fakten rund um das Pupsen zusammengestellt.

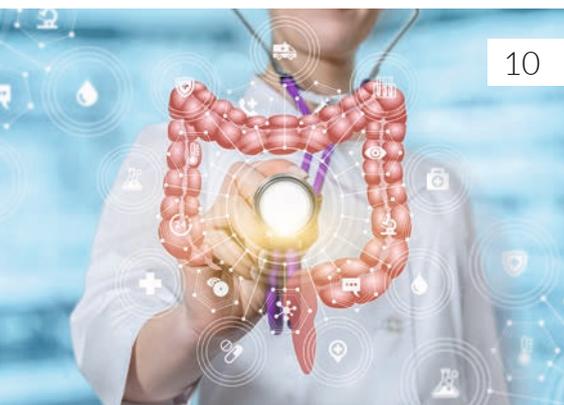
Natürlich kommen auch in dieser Ausgabe von *Bauchmoment* aktuelle Themen nicht zu kurz. Die Digitalisierung macht auch vor der Medizin nicht halt. In „Künstliche Intelligenz (KI): Smarte Technologie für die Darmgesundheit“ werfen wir einen Blick auf die Zukunft und zeigen, wie moderne Technologie bereits heute zur Verbesserung unserer Darmgesundheit beiträgt.

Die kalte Jahreszeit stellt besondere Ansprüche an unseren Körper. Deshalb finden Sie in dieser Ausgabe köstliche, probiotische Rezepte, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch Ihr Immunsystem unterstützen. In Kombination mit unseren Übungen, die Ihre Leberfunktion unterstützen, sind Sie bestens gewappnet für einen gesunden Winter.

Und weil Schönheit von innen und außen kommt, haben wir in „Beauty: Ausgesetzt! Wind und Wetter trotzen“ wertvolle Tipps für Sie, wie Sie Ihre Haut in der kalten Jahreszeit optimal pflegen können.

Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit – und, bleiben Sie gesund!

**Herzlichst, Ihre
Vanja Schweiger (M.Sc.)**



10



14



26



30

Wissen

- 04 **Wissenswertes**
Rund um den Bauch
- 06 **Analfissuren und Analfisteln**
Wenn Schmerzen den Alltag belasten
- 10 **Künstliche Intelligenz (KI)**
Smarte Technologien für die Darmgesundheit
- 14 **„Pups!“**
Warum unser Körper manchmal Dampf ablässt
- 15 **Schon Gewusst?**
8 Fakten zum Thema Pupsen, die garantiert überraschen
- 16 **Unsichtbare Helfer**
Die Rolle von Verdauungsenzymen für ein gutes Bauchgefühl

Ratgeber

- 18 **Bauchalarm bei Divertikulitis**
Ursachen, Symptome und Wege zur Heilung

- 20 **Fructoseintoleranz**
Wenn der Körper „Nein, danke!“ zu Obst und Gemüse sagt
- 24 **Freund oder Feind?**
Antibiotika und ihre Auswirkungen auf das Mikrobiom
- 26 **Reisen mit CED**
Den Urlaub trotz chronischer Darmerkrankung genießen
- 30 **Body Booster**
Vitamine und Nährstoffe für kalte Tage
- 32 **Sportliche Entgiftung**
Wie Bewegung der Leber hilft

Leben

- 36 **Beauty**
Ausgesetzt! Wind und Wetter trotzen
- 39 **Vitale Darmflora**
Probiotische Rezepte, die natürlich stärken
- 42 **Dies & Das**
- 43 **Vorschau**

Wissenswertes

Rund um den Bauch

Intervallfasten kann Leber entlasten und Krebsrisiko senken

Eine neue Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) zeigt, dass Intervallfasten bei Mäusen das Risiko für chronische Lebererkrankungen und Leberkrebs verringern kann. Das Forschungsteam um Mathias Heikenwälder untersuchte die Auswirkungen des 5:2-Fastens, bei dem an zwei Tagen pro Woche auf Nahrung verzichtet wird. Selbst bei einer kalorienreichen Ernährung entwickelten die Mäuse keine Anzeichen von Lebererkrankungen. Die Fastenzyklen führten zu tiefgreifenden Stoffwechselveränderungen, die als entgiftende Mechanismen wirken und Leberentzündungen bekämpfen. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass einfache Ernährungsumstellungen helfen könnten, die Entwicklung schwerwiegender Lebererkrankungen zu unterbrechen.

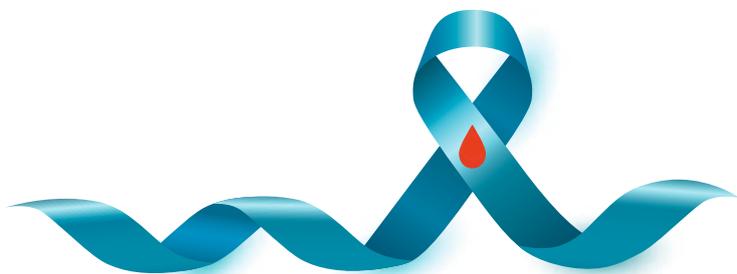


Studie zeigt Zusammenhang zwischen Stuhlfrequenz und Gesundheit

Ein Forscherteam unter der Leitung von Dr. Sean Gibbons hat einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Stuhlgangs und der allgemeinen Gesundheit aufgezeigt. Die Forscher analysierten die Gesundheitsdaten von über 1.400 Erwachsenen und fanden heraus, dass Personen mit ein- bis zweimal täglichem Stuhlgang vermehrt Bakterien aufwiesen, die Ballaststoffe verdauen. Im Gegensatz dazu hatten Menschen mit Verstopfung oder Durchfall erhöhte Mengen an Bakterien, die mit dem oberen Gastrointestinaltrakt oder Proteinfermentation in Verbindung stehen. Zudem wurden bei

Verstopfung höhere Konzentrationen von Stoffwechselprodukten festgestellt, die Nieren- und Leberschäden verursachen können. Die Ergebnisse deuten auf einen möglichen kausalen Zusammenhang zwischen Stuhlfrequenz, Darmmikrobiom und chronischen Krankheiten hin.





Patientin mit Typ-1-Diabetes durch Stammzelltherapie geheilt

Eine 25-jährige Frau aus China könnte die erste Person sein, die von Typ-1-Diabetes geheilt wurde. Im Juni 2023 transplantierte ein Forschungsteam ihr Insulin produzierende Inselzellen, die aus ihren eigenen Stammzellen gewonnen wurden, in die Bauchmuskulatur. Laut der in der Fachzeitschrift „Cell“ veröffentlichten Studie war die Patientin bereits zweieinhalb Monate nach der Behandlung unabhängig von zusätzlichem Insulin und ist es bis heute geblieben. Diabetologe Andreas Fritsche vom Universitätsklinikum Tübingen zeigt sich jedoch vorsichtig: Bisher wurde die Therapie nur bei einer Person angewendet und Langzeitergebnisse fehlen. Weitere Studien sind nötig, um die Wirksamkeit und Sicherheit der Methode zu bestätigen.



Hinweise auf mögliche Ursache von Morbus Crohn gefunden

Forscher des Francis Crick Institute in Großbritannien haben eine mögliche Ursache für entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa identifiziert. In ihrer Studie, veröffentlicht in der Fachzeitschrift „Nature“, entdeckten sie einen spezifischen DNA-Abschnitt, der wie ein „Lautstärkereger“ die Produktion bestimmter Proteine beeinflusst. Dieser Abschnitt ist in Makrophagen aktiv, die eine entscheidende Rolle bei diesen Erkrankungen spielen. Die erhöhte Aktivität des Gens ETS2 wurde mit einem höheren Krankheitsrisiko in Verbindung gebracht. Zudem stellten die Wissenschaftler fest, dass bereits vorhandene Medikamente die entzündlichen Effekte von ETS2 unterdrücken könnten. Diese Erkenntnisse eröffnen neue Möglichkeiten für die Behandlung von Morbus Crohn und könnten den Weg für effektivere Therapien ebnen.



Proteine in Fleisch und Milch könnten Darmtumore unterdrücken

Japanische Wissenschaftler haben in einer Mausstudie entdeckt, dass Proteine aus Fleisch und Milch möglicherweise Darmtumore unterdrücken können. Das Team um Hiroshi Ono vom Riken Center for Integrative Medical Sciences fand heraus, dass Mäuse, die antigenfreie Nahrung erhielten, häufiger Tumore im Dick- und Dünndarm entwickelten als solche mit normaler Kost. Die Antigene in der Nahrung stimulierten Immunzellen im Darm, die gegen Krebszellen vorgehen. Selbst das Hinzufügen eines spezifischen Proteins aus Fleisch verringerte das Tumorentstehungswachstum. Die Studie legt nahe, dass Lebensmittel-Antigene eine wichtige Rolle bei der Krebsabwehr spielen. Die Forscher warnen jedoch, dass elementare Diäten ohne solche Antigene das Krebsrisiko erhöhen könnten.



Analfissuren und Analfisteln

Wenn Schmerzen den Alltag belasten

Analfissuren und Analfisteln sind unangenehme und oft schmerzhaft Beschwerden, die viele Menschen nur ungern ansprechen. Dabei sind sie weit verbreitet und können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Erfahren Sie jetzt, was genau hinter diesen Erkrankungen steckt, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und warum der Besuch bei einem Gastroenterologen unverzichtbar ist, um diese Beschwerden wirksam zu behandeln.

Kleine Risse mit großen Schmerzen

Analfissuren sind kleine Risse in der Schleimhaut des Analkanals. Typische Symptome sind brennende oder stechende Schmerzen während und nach dem Stuhlgang, die mitunter sehr intensiv sein können. In manchen Fällen kann es auch zu leichten Blutungen kommen. Bleiben Analfissuren unbehandelt, können sie sich entzünden und die Heilung erheblich erschweren.

Analfisteln hingegen sind kleine Kanäle, die sich aus entzündeten Analdrüsen entwickeln. Diese Kanäle können sich mit der Zeit ausweiten und zu chronischen Beschwerden führen, die oft mit Abszessen einhergehen. Abszesse sind schmerzhafte, eitergefüllte Hohlräume, die sich im Gewebe bilden und zu einer Ausweitung der Entzündung führen können. Ohne Behandlung heilen Fisteln in der Regel nicht von selbst ab und bedürfen einer gezielten Therapie.

Harter Stuhl kann zu Problemen führen

Analfissuren und Analfisteln haben unterschiedliche Ursachen, doch häufig entstehen sie durch mechanische Reizung, etwa durch harten Stuhl oder starkes Pressen beim Stuhlgang. Eine ballaststoffarme Ernährung, die zu harten Stühlen und Verstopfung führt, ist ein typischer Auslöser für Analfissuren. Darüber hinaus erhöhen bestimmte Erkrankungen wie Morbus Crohn das Risiko, Analfissuren zu entwickeln, da chronisch-entzündliche Prozesse die Schleimhaut im Darm angreifen und anfälliger machen.

Analfisteln entstehen oft aus unbehandelten Abszessen, die sich entzünden und in das umliegende Gewebe ausbreiten. Diese Entzündungen führen dann zur Bildung der Kanäle, die chronische Beschwerden verursachen können. Personen, die an chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen leiden, sind besonders anfällig für Analfisteln. Hier spielt der Gastroenterologe eine wichtige Rolle, denn durch gezielte Untersuchungen kann er die genaue Ursache feststellen und die passende Therapie einleiten.





WAS HILFT?

Salben, Sitzbäder und operative Eingriffe

Die Behandlung von Analfissuren beginnt in den meisten Fällen mit konservativen Maßnahmen. Spezielle Salben, die entzündungshemmende und heilungsfördernde Wirkstoffe enthalten, können helfen, die Schmerzen zu lindern und die Wundheilung zu beschleunigen. Zusätzlich sind Sitzbäder mit warmem Wasser oder speziellen Zusätzen, wie Kamille oder Eichenrinde, bewährte Methoden, um die Schmerzen zu lindern und die Durchblutung im betroffenen Bereich zu fördern. Diese Maßnahmen unterstützen die Heilung und reduzieren das Risiko, dass die Fissuren chronisch werden.

Eine ballaststoffreiche Ernährung ist ebenfalls eine wichtige Grundlage der Behandlung. Ballaststoffe helfen, den Stuhl weicher zu machen und die Verdauung zu regulieren, wodurch Druck und Reibung im Analkanal verringert werden. Zusätzlich sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, um die Verdauung zu unterstützen. Auch die tägliche Aufnahme von Flohsamen mit viel Flüssigkeit kann das Krankheitsbild positiv beeinflussen.



Wenn jedoch konservative Maßnahmen nicht ausreichen und die Fissuren chronisch werden oder sich Analfisteln entwickeln, ist häufig ein operativer Eingriff notwendig. Bei Analfisteln ist eine Operation in der Regel unumgänglich, da diese Kanäle und Abszesse meist nicht von selbst abheilen. Der Gastroenterologe wird in diesen Fällen entscheiden, welche Methode die beste ist. Häufig werden Fisteln chirurgisch entfernt oder gespalten, um den Entzündungsherd zu beseitigen und die Heilung zu fördern.

Ballaststoffe und Bewegung sind das A und O

Vorbeugung ist besonders wichtig, um die Entstehung von Analfissuren und -fisteln zu vermeiden. Eine gesunde und ballaststoffreiche Ernährung ist der Schlüssel, um den Stuhl weich und die Verdauung gesund zu halten. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und ausreichend Flüssigkeit sind die Basis, um Verstopfungen vorzubeugen und den Stuhlgang zu erleichtern.

Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls ein wichtiger Faktor, da sie die Darmbewegungen anregt und so zu einer regelmäßigen Verdauung beiträgt. Auch eine schonende Hygiene nach dem Toilettengang ist entscheidend. Zu starkes

Reiben oder der Einsatz von aggressiven Reinigungsmitteln können die empfindliche Haut im Analbereich reizen und das Risiko für Fissuren und Infektionen erhöhen.

Früh handeln und Beschwerden vermeiden

Wer bereits unter den beschriebenen Beschwerden leidet oder wiederkehrende Probleme hat, sollte nicht zögern, einen Gastroenterologen aufzusuchen. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung ist entscheidend, um Komplikationen zu verhindern und eine Chronifizierung der Beschwerden zu vermeiden. Der Gastroenterologe kann durch gezielte Untersuchungen die genaue Ursache der Beschwerden feststellen und eine passende Behandlung einleiten.

Wer rechtzeitig ärztlichen Rat einholt und auf eine gesunde Lebensweise setzt, kann die Beschwerden erfolgreich in den Griff bekommen. Letztlich gilt: Je früher man handelt, desto besser sind die Heilungschancen und desto geringer ist das Risiko, dass die Beschwerden chronisch werden.

8 TIPPS

SO BEUGEN SIE ANALFISSUREN UND ANALFISTELN VOR

- 1. Ballaststoffreiche Ernährung umsetzen:**
Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Kost mit Vollkornprodukten, Obst und Gemüse, um den Stuhl weicher zu machen und Verstopfung zu vermeiden.
- 2. Ausreichend Flüssigkeit trinken:**
Tägliches Trinken von mindestens 1,5 bis 2 Litern Wasser unterstützt eine gute Verdauung und hilft, den Stuhl geschmeidig zu halten.
- 3. Starkes Pressen vermeiden:**
Versuchen Sie, beim Stuhlgang nicht zu pressen, da dies die Analschleimhaut belastet und das Risiko für Risse erhöht.
- 4. Flohsamen oder Leinsamen einbauen:**
Ein Esslöffel Flohsamen oder Leinsamen mit ausreichend Wasser kann die Verdauung fördern und den Stuhl weich halten.
- 5. Regelmäßige Bewegung einplanen:**
Körperliche Aktivität, wie z. B. tägliche Spaziergänge oder Sport, fördert die Darmbewegung und kann Verstopfung vorbeugen.
- 6. Schonende Hygiene anwenden:**
Reinigen Sie den Analbereich vorsichtig und vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel oder starkes Reiben, um Hautreizungen zu verhindern.
- 7. Sitzbäder als Prävention nutzen:**
Regelmäßige Sitzbäder mit warmem Wasser oder Kamille können die Durchblutung fördern und die Haut um den Anus geschmeidig halten.
- 8. Stuhldrang nicht unterdrücken:**
Gehen Sie bei erstem Stuhldrang zur Toilette, um verhärteten Stuhl zu vermeiden, der die Analschleimhaut stärker beansprucht.



- ✓ 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.





Künstliche Intelligenz (KI)

Smarte Technologien für die Darmgesundheit

Stellen Sie sich vor, Ihr Arzt hat einen unsichtbaren Assistenten, der nie müde wird, stets aufmerksam ist und selbst die kleinsten Veränderungen in Ihrem Magen-Darm-Trakt erkennt. Klingt nach Science-Fiction? Dank der rasanten Entwicklung der Künstlichen Intelligenz (KI) wird diese Vorstellung immer mehr zur Realität und könnte Ihr Leben retten.

Ein zweites Paar Augen: KI in der Darmspiegelung

Die Darmspiegelung, auch Koloskopie genannt, ist eine bewährte Methode zur Früherkennung von Darmkrebs. Dabei untersucht der Gastroenterologe mit einem Endoskop die Darmschleimhaut auf Polypen und andere Auffälligkeiten. Trotz größter Sorgfalt können jedoch bis zu 25 Prozent der potenziellen Krebsvorstufen übersehen werden. Gründe dafür sind beispielsweise oft ungünstige Blickwinkel oder verdeckte Polypen – Schleimhautausstülpungen im Darm, die zunächst harmlos sind, aber sich zu Darmkrebs entwickeln können.

Hier kommt die KI ins Spiel. Schon heute sind bestimmte Endoskope mit intelligenten Algorithmen ausgestattet, die in Echtzeit das Livebild der Untersuchung analysieren. Diese Technologie wirkt wie ein zusätzliches Paar Augen, das den Arzt unterstützt. Sobald die KI etwas Verdächtiges entdeckt, erscheint ein optisches Signal auf dem Monitor und ein akustisches Signal weist auf die Stelle hin. So können selbst kleinste Gewebeveränderungen erkannt werden, die sonst vielleicht unentdeckt geblieben wären.





KI könnte Erkennungsrate von Polypen steigern

Besonders flache Polypen oder solche, die sich hinter Darmfalten verstecken, sind häufig schwer zu entdecken. Durch die Unterstützung des beschriebenen KI-Systems kann die Erkennungsrate von Polypen deutlich gesteigert werden. Studien legen nahe, dass mithilfe von KI bis zu 37 Prozent mehr Polypen entdeckt werden können.

Das Herzstück dieser Technologie ist ein leistungsfähiger Prozessor mit einer Deep-Learning-Software. Sie wurde mit Millionen von endoskopischen Bildern trainiert und hat gelernt, zwischen normaler und veränderter Schleimhaut zu unterscheiden. Während der Untersuchung analysiert die KI jedes Bild in Millisekunden und meldet Auffälligkeiten sofort. Für den Patienten ändert sich am Ablauf der Darmspiegelung nichts. Die Untersuchung dauert nicht länger und ist genauso schonend wie zuvor.

KI kann in Zusammenspiel mit Arzt Befundung bei Darmspiegelung verbessern

Die richtige Interpretation und Befundung von Veränderungen der Darmschleimhaut ist lebenswichtig. Selbst für geübte Ärztinnen und Ärzte kann dies schwierig sein. Die KI unterstützt hierbei, indem sie auf kleinste Veränderungen hinweist, die der Arzt möglicherweise übersehen hätte. Manchmal kann die KI jedoch auch Fehlalarme auslösen, etwa durch kleine Stuhlreste oder Luftblasen. Hier ist die Erfahrung des Gastroenterologen entscheidend, um zwischen echten Befunden und falschen Alarmen zu unterscheiden.

Deshalb ist wichtig zu betonen, dass die KI den Arzt nicht ersetzt. Sie dient als Hilfsmittel, das den Untersuchenden unterstützt. Die endgültige Diagnose und die Entscheidung über das weitere Vorgehen liegen immer beim Arzt.

Neue Ansätze: KI in der Pathologie

Neben der Unterstützung während der Darmspiegelung gibt es weitere KI-gestützte Technologien in der Magen-Darm-Medizin. So haben Forschende beispielsweise ein KI-Modell entwickelt, das anhand von mikroskopischen Bildern aus Gewebeproben auch seltene Krankheiten erkennen kann. Dieses System setzt auf Anomalie-Erkennung: Es lernt aus der genauen Charakterisierung von normalem Gewebe und häufigen Erkrankungen, um Abweichungen zu erkennen und anzuzeigen. So können auch seltene Krankheiten identifiziert werden, ohne dass das System spezifisch darauf trainiert wurde.

Effizientere Diagnostik und Entlastung für Ärzte

Die neuen KI-Tools können Ärztinnen und Ärzte entlasten, indem sie normale Befunde und häufige Krankheiten automatisch identifizieren. Das spart Zeit, die für komplexe Fälle genutzt werden kann. Zudem könnte das Risiko übersehener Diagnosen reduziert werden. Für Patientinnen

und Patienten bedeutet dies eine höhere Sicherheit und schnellere Diagnosen.

Der Gastroenterologe bleibt unverzichtbar

Trotz aller technischen Fortschritte bleibt der menschliche Faktor entscheidend. Die KI erweitert die Fähigkeiten des Arztes, ersetzt ihn aber nicht. Die Erfahrung, das Fingerspitzengefühl und die Empathie des Gastroenterologen sind unverzichtbar. Besonders bei der Entfernung von Polypen während der Darmspiegelung ist die Expertise des Mediziners gefragt.

Ein Blick in die Zukunft: KI und Magen-Darm-Gesundheit

Die Integration von KI in die Magen-Darm-Medizin steht noch am Anfang, doch die bisherigen Ergebnisse sind vielversprechend. In Zukunft könnten KI-Systeme sogar die potenzielle Krebsgefahr von Gewebeveränderungen sofort einschätzen. Das würde neue Möglichkeiten in der Früherkennung und Therapie von Magen-Darm-Erkrankungen eröffnen.

MENSCH UND TECHNIK

Ein starkes Team für Ihre Gesundheit

Die Künstliche Intelligenz eröffnet faszinierende Perspektiven in der Medizin und kann die Darmkrebsvorsorge erheblich verbessern. Sie kann Gastroenterologinnen und Gastroenterologen dabei unterstützen, Krankheiten früher zu erkennen und effektiver zu behandeln, diese jedoch nicht ersetzen.



Wenn Sie also das nächste Mal zur Vorsorge beim Gastroenterologen sind, denken Sie daran: Da ist vielleicht ein unsichtbarer Helfer im Spiel, der gemeinsam mit Ihrem Arzt dafür sorgt, dass Sie gesund bleiben. Eine beruhigende Vorstellung, nicht wahr?



Eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung:

Der Schlüssel zur Bewältigung von CED

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) wie ein Morbus Crohn oder eine Colitis ulcerosa stellen für Betroffene eine komplexe Herausforderung dar, die weit über die rein physischen Symptome hinausgeht und das tägliche Leben der Betroffenen erheblich beeinträchtigen kann. Neben den offensichtlichen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Erschöpfung, kämpfen Patient:innen oft mit emotionalem Stress und Ängsten über den Krankheitsverlauf. Diese Vielschichtigkeit der Erkrankung macht sie zu einer besonderen Herausforderung für Patient:innen und das Behandlersteam.

Das Schlüsselverhältnis zwischen Arzt und Patient

In der Behandlung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen spielt das Verhältnis zwischen Arzt oder Ärztin und Patient:in eine entscheidende Rolle. Es kann den Patient:innen ermöglichen, sich gehört und verstanden zu fühlen und schafft eine unterstützende Umgebung, in der sie ihre Bedenken und Ängste offen ansprechen können. Dr. Stefan Schubert, ein erfahrener Gastroenterologe und Experte auf dem Gebiet der CED in Berlin, betont die Wichtigkeit einer gemeinsamen Sprache und eines gegenseitigen Verständnisses, um die unterschiedlichen Bedürfnisse von Patient:innen und entsprechenden Behandlungsmethoden in Einklang zu bringen.

Durch effektive Kommunikation zum individuellen Behandlungsplan

„Die Patienten und Patientinnen brauchen eine ganzheitliche und vor allem empathische Betreuung. Ihre Bedürfnisse können ganz anders sein als arztzentrierte Therapieziele. Man muss sich also erst einmal annähern und ein Verständnis füreinander entwickeln. Mir persönlich macht es immer am meisten Spaß, wenn die Patienten sich selbst schon ermächtigt haben, gut Bescheid wissen und man dann im Dialog gemeinsam abwägen kann, was die nächsten Therapieschritte sind“, betont Dr. Schubert. Durch offene Kommunikation auf Augenhöhe und eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit seinen Patient:innen

entwickelt er individuelle Behandlungspläne, die ihre Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigen.

Die Kraft der gemeinsamen Entscheidungsfindung

Beide Seiten sind gefordert, den Krankheitsverlauf aktiv zu managen: „Die bestmöglichen Entscheidungen werden meistens gemeinsam getroffen. Wichtig ist, dass der Patient bzw. die Patientin ihre Erwartungen klar formulieren. Man muss ihnen Vertrauen schenken und sie in alle Entscheidungsprozesse einbeziehen“, so der erfahrene Arzt. Dabei werden immer auch alternative Therapieoptionen beleuchtet, da es bei CED keine zuverlässigen Indikatoren für den Therapieerfolg gibt. „Ich rate meinen Patienten immer, sich ihre Fragen, die in einem häufig recht kurzen Arzt-Patienten-Gespräch besprochen werden müssen, aufzuschreiben, damit sie nichts vergessen. Es hilft den Betroffenen, sich aktiv zu informieren und in Selbsthilfegruppen auszutauschen, Fragen zu stellen und Fachbegriffe zu hinterfragen, um die Zeit beim Arztbesuch optimal zu nutzen und so die bestmögliche Betreuung zu erhalten“, erklärt Dr. Schubert. Eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor für eine erfolgreiche Behandlung der CED. Sie bietet den Patient:innen nicht nur fachliche Unterstützung, sondern auch emotionale Stabilität und Vertrauen während ihrer Behandlung.

Mehr wertvolle Informationen und Erfahrungen zu diesem Thema gibt es auch in der Podcast-Reihe „Klartext – Der Podcast über CED“.



Neugierig geworden?

Mehr Informationen finden auf der Webseite www.meineCED.de.

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



Warum unser Körper manchmal Dampf ablässt

Wer kennt es nicht: Ein unerwartetes „Pups“ in einem stillen Raum oder während einer wichtigen Besprechung entgleitet dem Hinterteil. Zwar ist das Phänomen des Pupsen ebenso natürlich wie unvermeidlich; dennoch ist es oft mit Verlegenheit verbunden. Doch was steckt eigentlich hinter diesen gasförmigen Ausflüchten und warum produziert unser Körper sie in regelmäßigen Abständen?

Der Darm: Ein stiller Arbeiter mit lautem Echo

Unser Verdauungssystem ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Während es unermüdlich Nährstoffe aus der Nahrung extrahiert, entsteht im Darm ganz nebenbei eine Menge Gas. Dieses Gas setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen, darunter Stickstoff, Sauerstoff, Kohlendioxid, Wasserstoff und Methan. Die meisten dieser Gase sind geruchlos, doch einige enthalten Schwefelverbindungen, die für den charakteristischen Geruch verantwortlich sind.

Aber warum produzieren wir überhaupt Gase?

Dafür gibt mehrere Gründe:

- **Verdauung:** Beim Abbau von Nahrung durch Enzyme und Bakterien entstehen Gase als Nebenprodukt.
- **Luft schlucken:** Beim Essen, Trinken oder Sprechen schlucken wir Luft, die später wieder entweicht.
- **Bakterielle Fermentation:** Im Dickdarm zersetzen Bakterien unverdauliche Nahrungsbestandteile, was zur Gasbildung führt.

Wie entkommt das Gas?

Der Körper muss das überschüssige Gas loswerden, um unangenehme Druckgefühle zu vermeiden. Dies geschieht entweder durch Aufstoßen oder durch den Anus – Letzteres nennen wir umgangssprachlich Pupsen. Es ist ein natürlicher Prozess, der zeigt, dass unser Verdauungssystem ordnungsgemäß funktioniert.

MIT HUMOR NEHMEN UND ENTSPANNT BLEIBEN

Jeder Mensch pupst – etwa 10 bis 20 Mal am Tag. Es ist ein Zeichen dafür, dass unser Körper aktiv ist und seine Arbeit verrichtet. Also, beim nächsten unfreiwilligen Geräusch einfach lächeln und daran denken, dass es ein ganz normaler Teil des menschlichen Daseins ist.

SCHON GEWUSST?

8 Fakten zum Thema Pupsen, die garantiert überraschen



Universelles Phänomen

Jeder Mensch pupst, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kultur. Es ist ein natürlicher Teil der Verdauung.



Geschwindigkeit des Gases

Ein Pups kann mit einer Geschwindigkeit von bis zu 10 km/h den Körper verlassen.



Lautlos und gefährlich?

Die geruchsintensivsten Fürze sind oft die leisen. Das liegt daran, dass sie in kleinen Mengen entweichen und höhere Konzentrationen von schwefelhaltigen Gasen enthalten.



Tiere tun es auch

Nicht nur Menschen, sondern auch Tiere pupsen. Kühe zum Beispiel produzieren große Mengen Methan, was sogar Einfluss auf das Klima hat.



Medizinischer Nutzen

Das Zurückhalten von Gasen kann zu Unwohlsein und Bauchschmerzen führen. Es ist gesünder, sie entweichen zu lassen.



Vegetarier pupsen häufiger mehr

Pflanzliche Lebensmittel wie Bohnen, Linsen und Kohl sind reich an Ballaststoffen und schwer verdaulichen Kohlenhydraten, was zu mehr Gasbildung führt.



Höherer Druck im Flugzeug

In großen Höhen dehnt sich Gas im Körper aus, was dazu führen kann, dass Passagiere häufiger pupsen müssen.



Historische Anekdoten

In der Antike wurde Pupsen weniger tabuisiert. Der römische Kaiser Claudius soll ein Edikt erlassen haben, das das Pupsen in öffentlichen Bädern erlaubte, um gesundheitliche Schäden durch das Unterdrücken von Gasen zu vermeiden.



Unsichtbare Helfer

Die Rolle von Verdauungsenzymen
für ein gutes Bauchgefühl

Fast jeder kennt das unangenehme Gefühl von Blähungen, Völlegefühl oder Sodbrennen nach einer Mahlzeit. Solche Symptome sind oft ein Hinweis darauf, dass unser Verdauungssystem ein wenig Unterstützung benötigt. An dieser Stelle treten Verdauungsenzyme auf den Plan – unscheinbare, aber kraftvolle Helfer, die eine Schlüsselrolle für unser Wohlbefinden spielen.

Was verbirgt sich hinter Verdauungsenzymen und weshalb sind sie so unverzichtbar?

Enzyme sind wahre Wunderwerke der Biochemie – Proteine, die biochemische Reaktionen beschleunigen und regulieren. Insbesondere Verdauungsenzyme sind essenziell: Sie zerlegen die aufgenommene Nahrung in ihre Grundbausteine – Fette, Kohlenhydrate und Proteine –, damit unser Körper diese optimal aufnehmen und verwerten kann. Ohne die unermüdliche Arbeit dieser Enzyme bliebe uns der Nutzen der Nährstoffe weitgehend verwehrt.

Verschiedene Verdauungsenzyme sind auf spezifische Nährstoffe spezialisiert. So kümmern sich Amylasen um den Abbau von Kohlenhydraten, Proteasen spalten Proteine und Lipasen sind für die Zerlegung von Fetten verantwortlich. Ein Mangel oder ein Ungleichgewicht dieser Enzyme kann zu Verdauungsstörungen führen und dazu beitragen, dass lebenswichtige Nährstoffe nicht ausreichend aufgenommen werden.

Natürliche Enzymquellen: Mit der Kraft der Natur die Verdauung unterstützen

Glücklicherweise hält die Natur selbst eine Fülle von Möglichkeiten bereit, um unseren Körper mit Verdauungsenzymen zu versorgen, ohne dass wir zu Medikamenten greifen müssen. Zahlreiche Lebensmittel sind natürliche Enzymquellen, die uns dabei helfen können, unsere Verdauung auf sanfte Weise zu unterstützen.

Ananas und Papaya – exotische Früchte mit besonderer Wirkung

Diese tropischen Köstlichkeiten sind wahre Schatzkammern an Enzymen. Die Ananas enthält Bromelain, ein Enzym, das Proteine effizient abbaut. Papaya ist reich an Papain, welches ebenfalls als Protease fungiert. Neben ihrer bedeutenden Rolle in der Verdauung besitzen diese Enzyme auch entzündungshemmende Eigenschaften und können die Heilungsprozesse im Körper fördern.

Fermentierte Lebensmittel – traditionelle Kost für eine gesunde Verdauung

Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi und andere fermentierte Speisen sind wahre Wunder für die Verdauung. Durch den Fermentationsprozess entstehen nicht nur Enzyme, die die Nahrung bereits teilweise aufspalten, sondern auch probiotische Kulturen, die unsere Darmflora stärken. Dies entlastet das Verdauungssystem und fördert ein gesundes Gleichgewicht im Darm. Wichtig ist jedoch, auf unpasteurisierte Varianten zu setzen, da pasteurisierte Produkte häufig weniger Enzyme enthalten.

Kiwis und Mangos – fruchtige Helfer für eine leichte Verdauung

Nicht nur exotisch, sondern auch äußerst nützlich: Kiwis sind reich an Actinidain, einem Enzym, das Proteine effektiv spaltet. Mangos hingegen liefern Amylasen, die den Abbau von Kohlenhydraten unterstützen. Der Genuss dieser Früchte nach einer üppigen Mahlzeit kann somit als natürliche Verdauungshilfe dienen und das Völlegefühl lindern.

Enzyme gezielt einsetzen: Linderung bei Verdauungsbeschwerden

Bei Magen-Darm-Beschwerden wie Grummeln, Völlegefühl oder Blähungen können Verdauungsenzyme gezielt eingesetzt werden, um Erleichterung zu schaffen. Oftmals liegt die Ursache darin, dass der Körper nicht genügend eigene Enzyme produziert – sei es durch Stress, bestimmte Erkrankungen oder eine ungesunde Ernährungsweise.

In solchen Fällen kann die ergänzende Einnahme von Verdauungsenzymen hilfreich sein. Ob in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder durch den gezielten Verzehr enzymreicher Lebensmittel – die Unterstützung kann dazu beitragen, die Verdauung zu verbessern und unangenehme Symptome wie Blähungen und Magenschmerzen zu reduzieren. Insbesondere bei Erkrankungen wie der Pankreasinsuffizienz, bei der die

Bauchspeicheldrüse nicht genügend Enzyme produziert, sind solche Maßnahmen ein essenzieller Bestandteil der Therapie.

Lebensstil und Enzymproduktion: Wie wir unseren Körper unterstützen können

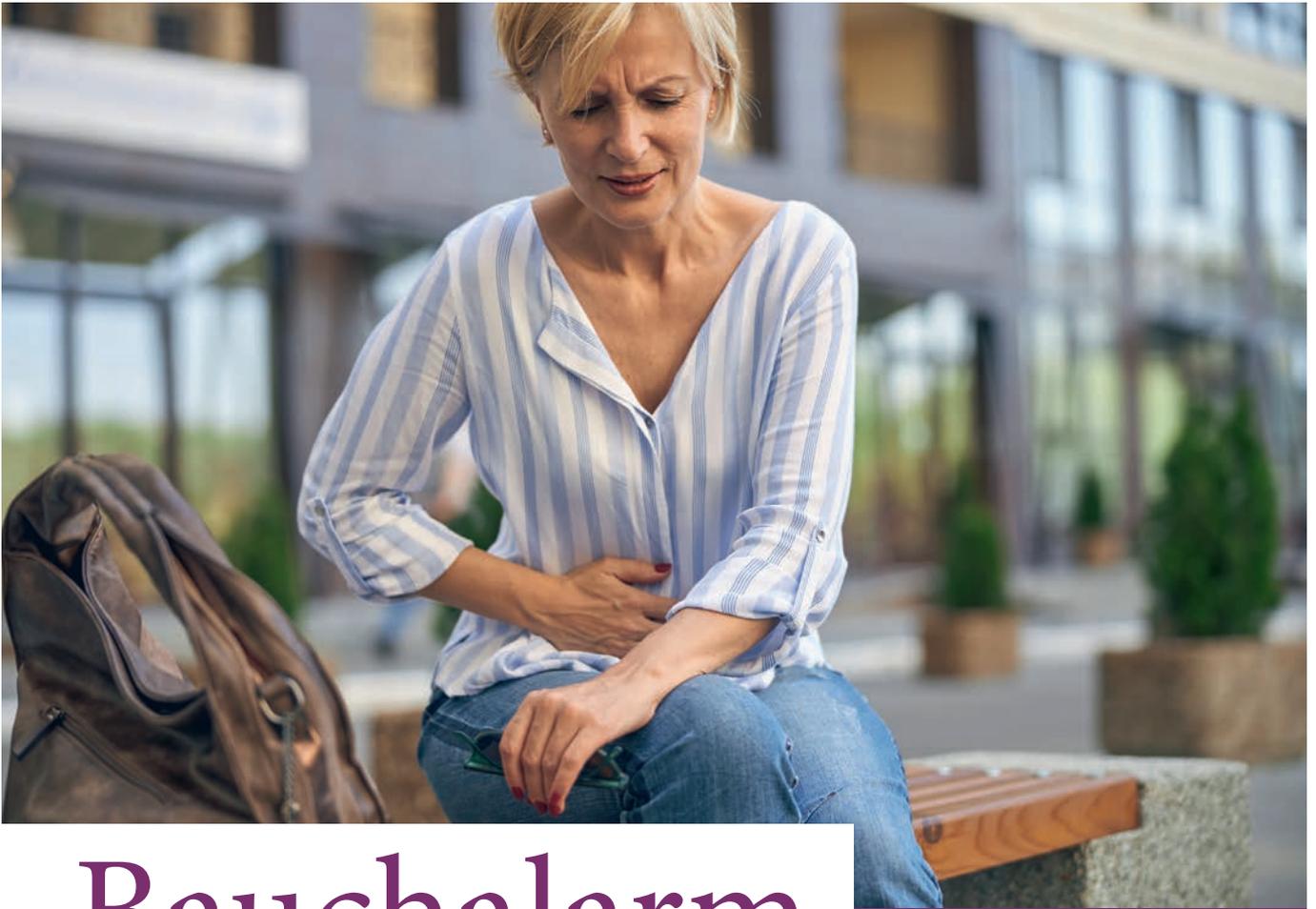
Nicht nur die Nahrung, sondern auch unser Lebensstil beeinflusst die Produktion von Verdauungsenzymen. Ausreichende Bewegung, Stressreduktion und ein ausgewogener Schlaf-Wach-Rhythmus können dazu beitragen, die Enzymproduktion aufrechtzuerhalten. Chronischer Stress und Schlafmangel hingegen können die Enzymproduktion hemmen und somit Verdauungsprobleme begünstigen. Achten wir also darauf, unserem Körper nicht nur die richtigen Nährstoffe zuzuführen, sondern ihm auch insgesamt ein gesundes Umfeld zu bieten.

Kleine Enzyme, große Wirkung

Verdauungsenzyme sind unbestrittene Schlüsselakteure für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Indem wir unsere Ernährung bewusst mit natürlichen Enzymquellen wie Ananas, Papaya, Kiwis, Mangos und fermentierten Lebensmitteln bereichern, können wir unser Verdauungssystem auf natürliche Weise stärken. Sollte es dennoch zu anhaltenden Beschwerden kommen, ist der Gang zum Gastroenterologen empfehlenswert. Ein Facharzt kann die Ursachen ermitteln und gegebenenfalls eine gezielte Enzymtherapie einleiten.

Ein reibungslos arbeitendes Verdauungssystem ist die Basis für Vitalität und Lebensfreude. Nutzen Sie also die Kraft der Enzyme und der Natur, um Ihre Gesundheit zu fördern – denn diese kleinen Helfer können Großes bewirken!





Bauchalarm

bei Divertikulitis

Ursachen, Symptome und Wege zur Heilung

Divertikulitis – ein kompliziertes Wort für eine unangenehme Erkrankung, die im Dickdarm auftritt und Menschen ab dem 50. Lebensjahr häufiger betrifft. Doch was genau steckt dahinter, wenn der Darm plötzlich rebelliert?

***Kleine Taschen, großes Problem:
Was sind Divertikel?***

Divertikel sind kleine, beutelartige Ausstülpungen, die sich in der Wand des Dickdarms – insbesondere im unteren Abschnitt, dem sogenannten Sigma – bilden. Im Grunde genommen handelt es sich um winzige Taschen, die durch einen erhöhten Druck im Darm entstehen. Dieser Druck kann durch eine ballaststoffarme Ernährung, Verstopfung oder auch durch den natürlichen Elastizitätsverlust der Darmwand im Alter verursacht werden. Oft bleiben Divertikel unbemerkt und harmlos – solange sie nicht entzündet sind, merkt man nichts davon.

Doch wehe, wenn sich Stuhlreste in diesen Taschen ansammeln und Bakterien die Schleimhaut angreifen. Dann entsteht eine Entzündungsreaktion, die Divertikulitis, und plötzlich machen sich heftige Schmerzen im Bauch bemerkbar. Der Gastroenterologe ist dann gefragt, um durch bildgebende Verfahren wie Ultraschall oder Computertomographie (CT) die genaue Diagnose zu stellen und das Ausmaß der Entzündung zu bestimmen.

**Bauchdrama:
Wenn Divertikulitis zuschlägt**

Bei einer Divertikulitis sind plötzlich auftretende, stechende Schmerzen im linken Unterbauch ein typisches Symptom. Doch die Liste an möglichen Beschwerden ist lang: Fieber, Übelkeit, Krämpfe, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall können ebenfalls auftreten. Diese Symptome überschneiden sich oft mit anderen Erkrankungen des Verdauungstrakts, wie beispielsweise einer Blinddarmentzündung oder sogar Darmkrebs. Genau deshalb ist es entscheidend, einen Facharzt – in diesem Fall einen Gastroenterologen – zu konsultieren, um Klarheit zu schaffen.

Es wird ernst, wenn Komplikationen wie Abszesse oder gar ein Darmdurchbruch drohen. In solchen Fällen handelt es sich um medizinische Notfälle, die eine sofortige Behandlung erforderlich machen, um lebensbedrohliche Folgen zu verhindern.

**Von Tabletten bis OP:
Wie behandelt man Divertikulitis?**

Wie bei so vielen Erkrankungen gilt auch hier: Die Behandlung hängt vom Schweregrad ab. Bei einer leichten Divertikulitis kann oft eine konservative Therapie helfen, die meist Antibiotika, Ruhe und eine ballaststoffarme Diät umfasst. Ziel ist es, die Entzündung in den Griff zu bekommen und die Schmerzen zu lindern. Ein Gastroenterologe ist der

ideale Begleiter, um die richtigen Medikamente zu verschreiben und Empfehlungen für die Ernährung zu geben.

Doch was, wenn die Divertikulitis hartnäckig ist oder immer wiederkehrt? In diesen Fällen kann eine Operation notwendig werden, um die entzündeten oder geschädigten Darmabschnitte zu entfernen. Chirurgische Eingriffe werden häufig bei schweren Verläufen oder bei wiederkehrender Divertikulitis durchgeführt, um langfristige Komplikationen zu vermeiden.

**Mit Ballast zur Balance:
Prävention leicht gemacht**

Divertikulitis lässt sich in vielen Fällen durch eine gesunde Lebensweise vermeiden. Eine ballaststoffreiche Ernährung ist das A und O, um den Darm zu unterstützen. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind ideal, um die Darmbewegungen zu fördern und Verstopfungen vorzubeugen. Diese Ballaststoffe sind wahre Alleskönner, wenn es darum geht, die Verdauung zu regulieren und den Druck im Darm zu senken.

Ebenso wichtig ist ausreichend Bewegung – Spaziergänge, Yoga oder Sportarten wie Radfahren helfen, die Darmaktivität zu fördern. Trinken Sie genug Wasser, denn Flüssigkeit macht den Stuhl weicher und leichter transportierbar. Auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Gastroen-

terologen sind empfehlenswert, um Divertikel frühzeitig zu entdecken und das Risiko einer Entzündung zu minimieren.

**Der Gastroenterologe als Partner
für Ihre Darmgesundheit**

Wenn die ersten Symptome auftreten oder es immer wieder zu Beschwerden kommt, ist es entscheidend, rechtzeitig ärztlichen Rat einzuholen. Ein Gastroenterologe kann durch gezielte Untersuchungen sicherstellen, dass es sich tatsächlich um Divertikulitis handelt und nicht um eine andere Erkrankung. Im Akutfall ist eine schnelle Diagnose unerlässlich, um die passende Behandlung einzuleiten. Aber auch zur langfristigen Prävention und Betreuung ist der Gastroenterologe Ihr Ansprechpartner, um sicherzustellen, dass der Darm gesund bleibt.

Beschwerdefrei in die Zukunft

Divertikulitis ist eine ernst zu nehmende, aber gut behandelbare Erkrankung. Wer auf eine gesunde Lebensweise setzt und frühzeitig den Rat eines Facharztes sucht, hat gute Chancen, die Beschwerden unter Kontrolle zu bringen und die Lebensqualität zu bewahren. Dabei gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen!



Eine ballaststoffreiche Ernährung

ist das A und O, um den Darm zu unterstützen.

NEIN,
DANK!



Fructose- intoleranz

Wenn der Körper „**Nein, danke!**“
zu Obst und Gemüse sagt

Obst, Honig und einige Gemüsesorten gelten als wahre Gesundheitswunder. Doch für Menschen mit Fructoseintoleranz können genau diese Lebensmittel zur Herausforderung werden. Die Fructoseintoleranz, medizinisch korrekt als intestinale Fructosemalabsorption bezeichnet, ist eine Stoffwechselstörung, bei der der Darm Schwierigkeiten hat, Fruchtzucker (Fructose) aufzunehmen. Statt die süßen Stoffe in Energie zu verwandeln, bleiben sie im Darm zurück und verursachen dort Unwohlsein, Blähungen oder sogar Durchfall.

Vielleicht kennen Sie es: Nach einem vermeintlich gesunden Obstsalat oder einem Glas frisch gepressten Orangensaft meldet sich der Bauch plötzlich mit unangenehmen Symptomen. Bauchschmerzen, Völlegefühl und Blähungen sind die häufigsten Beschwerden bei einer Fructoseintoleranz. Diese Symptome können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und variieren von Person zu Person. Während manche Menschen nur leichtes Unwohlsein verspüren, leiden andere unter massiven Verdauungsbeschwerden, die ihren Alltag stark beeinflussen können.

Warum der Darm Fructose nicht verarbeiten kann

Aber warum reagiert der Darm überhaupt auf Fructose? Bei der Fructoseintoleranz liegt das Problem meist im Transportmechanismus der Darmschleimhaut. Im Normalfall wird die Fructose über spezielle Transporter in die Blutbahn aufgenommen. Bei einer Intoleranz funktioniert dieser Mechanismus jedoch nicht richtig. Die Fructose verbleibt im Darm, bindet Wasser und gelangt in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien fermentiert wird. Dabei entstehen Gase und kurzkettige Fettsäuren, die die typischen Beschwerden auslösen.

Der Spezialist als Wegweiser

Der erste Schritt zur Klarheit ist der Besuch beim Spezialisten, wie dem Gastroenterologen. Er kann durch gezielte Tests, wie den sogenannten H₂-Atemtest, feststellen, ob eine Fructoseintoleranz vorliegt. Dabei wird nach dem Konsum einer fructosehaltigen Lösung die ausgeatmete Wasserstoffkonzentration gemessen. Eine erhöhte Konzentration deutet darauf hin, dass Fructose im Darm nicht richtig verarbeitet wird.

Doch wie geht es nach der Diagnose weiter? Im Vordergrund steht, einen Ernährungsplan zu entwickeln, der die Fructosezufuhr begrenzt und gleichzeitig sicherstellt, dass alle notwendigen Nährstoffe aufgenommen werden. Dies ist besonders wichtig, da Fructose in vielen gesunden Lebensmitteln vorkommt.

**Ernährung bei Fructoseintoleranz:
Was darf noch auf den Teller?**

Eine fructosearme Ernährung bedeutet nicht zwangsläufig, auf Genuss verzichten zu müssen. Es gibt viele fructosefreie oder -arme Lebensmittel, die Betroffene bedenkenlos essen können. Dazu gehören beispielsweise:

- Gemüse wie Zucchini, Paprika und Spinat
- Proteinhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Eier
- Glutenfreie Getreidearten wie Reis oder Hirse

Es gilt jedoch, auf versteckte Fructosequellen zu achten, die oft in Fertigprodukten oder sogar in vermeintlich gesunden Lebensmitteln wie Müsliriegeln oder Smoothies vorkommen. Hier können eine Beratung durch einen Gastroenterologen und eine geschulte Ernährungsberatung hilfreich sein, um Alternativen zu finden und den Überblick zu behalten.

Fructoseintoleranz ist nicht unüberwindbar

Fructoseintoleranz kann eine Herausforderung sein, aber sie ist kein unüberwindbares Hindernis. Mit der richtigen Diagnostik und Ernährungsumstellung kann der Darm wieder in Balance gebracht und die Lebensqualität gesteigert werden. Ein individuell abgestimmter Ernährungsplan ermöglicht, beschwerdefrei zu leben und trotzdem den Genuss von Lebensmitteln zu bewahren. Häufig gelingt es sogar, Fructose wieder nach und nach in die Ernährung zu integrieren.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

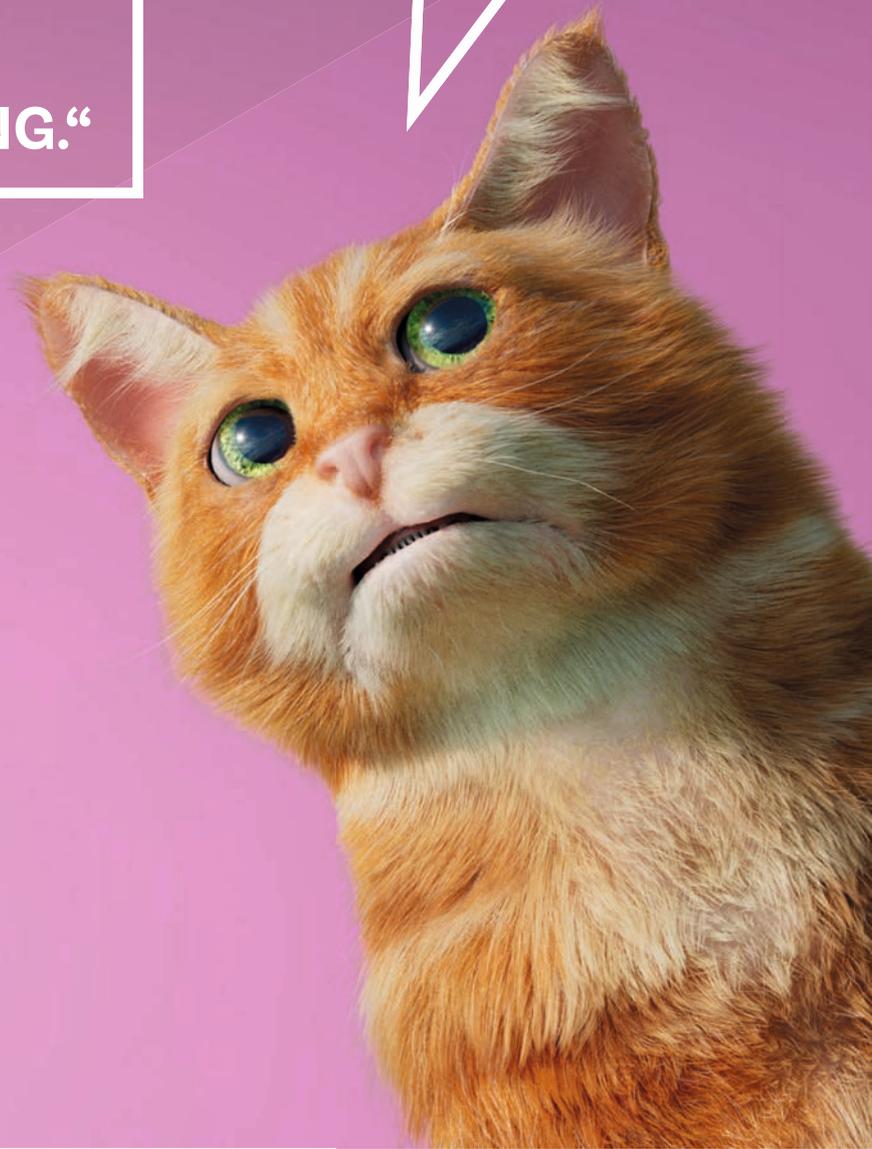
MIT FRUCTOSEINTOLERANZ

1. Setzen Sie auf Reissirup statt Honig oder Agavendicksaft: Reissirup ist eine fructosefreie Alternative zum Süßen und eignet sich für Getränke und Speisen.
2. Kauen Sie gründlich und essen Sie langsam: Dies fördert die Verdauung und verringert das Risiko von Beschwerden, da der Verdauungstrakt weniger belastet wird.
3. Laktoseintoleranz überprüfen lassen: Häufig tritt Fructoseintoleranz gemeinsam mit anderen Intoleranzen wie Laktoseintoleranz auf. Ein weiterer Test könnte helfen, zusätzliche Beschwerden zu vermeiden.
4. Auf Zuckerfallen achten: Vermeiden Sie fructosereiche Getränke wie Softdrinks oder Fruchtsäfte, die den Fructosegehalt in Ihrer Ernährung schnell in die Höhe treiben können.
5. Fructosearme Früchte auswählen: Wenn Sie auf Obst nicht verzichten möchten, greifen Sie zu fructosearmen Sorten wie Beeren oder Grapefruit, die oft besser verträglich sind.
6. Kombinationen ausprobieren: Manche Menschen vertragen Fructose besser, wenn sie sie mit fetthaltigen Lebensmitteln kombinieren. Testen Sie, ob das auch bei Ihnen der Fall ist.
7. Geduld haben bei der Umstellung: Eine Ernährungsumstellung braucht Zeit. Reduzieren Sie Fructose schrittweise, um Ihrem Körper die Möglichkeit zu geben, sich anzupassen.



„MAN KANN EINFACH
NICHT IN DIESE MENSCHEN
REINSCHAUEN.“

„DOCH:
DARMSPIEGELUNG.“



**Egal ob Stuhltest oder Darmspiegelung –
es ist immer eine tierisch gute Wahl.**

Damit du gesund bleibst und keinen Darmkrebs bekommst.
Der kostenlose Darmcheck. Für alle ab 50 Jahren.

#TIERISCHGUTEWahl



Freund oder Feind?

Antibiotika und ihre Auswirkungen auf das Mikrobiom

Antibiotika gehören zu den großen Errungenschaften der modernen Medizin. Sie bekämpfen gefährliche Bakterien und können Leben retten. Doch was viele nicht wissen: Diese Medikamente greifen nicht nur die bösen Bakterien an, sondern auch die guten, die unser Darmmikrobiom ausmachen. Die Folgen sind oft weitreichender, als man denkt, und können den gesamten Körper beeinflussen. In diesem Artikel werfen wir einen Blick darauf, wie Antibiotika unsere Darmflora beeinflussen und wie wir gezielt dabei helfen können, sie wieder aufzubauen.

4 STRATEGIEN

ZUR REGENERATION DER DARMFLORA

Glücklicherweise gibt es mehrere Wege, wie man dem Darm helfen kann, sich nach einer Antibiotika-Therapie zu erholen:

1. **Probiotika gezielt einsetzen:** Der gezielte Einsatz von Probiotika – also lebenden Mikroorganismen, die sich positiv auf das Mikrobiom auswirken – kann helfen, die Darmflora schneller wiederaufzubauen. Eine Rücksprache mit einem Gastroenterologen ist dabei sinnvoll, um das passende Präparat und die richtige Dosierung zu finden.
2. **Ballaststoffreiche Ernährung:** Ballaststoffe dienen als Futter für die nützlichen Bakterien und fördern deren Wachstum. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind hier besonders empfehlenswert. Diese Nahrungsmittel unterstützen die Regeneration des Mikrobioms und tragen zu einer stabileren Verdauung bei.
3. **Fermentierte Lebensmittel:** Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kefir enthalten natürliche Milchsäurebakterien, die den Darm auf natürliche Weise besiedeln und stärken können. Sie liefern dem Darm eine Vielfalt an Mikroorganismen und fördern so die Wiederherstellung des Mikrobioms.
4. **Stressreduktion und ausreichend Schlaf:** Auch wenn es oft unterschätzt wird – Stress kann den Darm erheblich belasten und die Erholung verlangsamen. Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation sowie eine ausreichende Schlafhygiene unterstützen den Heilungsprozess und fördern ein ausgeglichenes Mikrobiom.



Bei anhaltenden Beschwerden gilt: Auf zum Arzt!

Der Weg zur Erholung kann individuell verschieden sein. Wer nach einer Antibiotika-Therapie unter anhaltenden Beschwerden leidet, sollte nicht zögern, einen Gastroenterologen aufzusuchen. Dieser kann gezielte Untersuchungen durchführen, um die Gesundheit des Mikrobioms zu überprüfen und passende Empfehlungen zu geben, die den Heilungsprozess unterstützen.

Die unsichtbaren Helfer: Das Mikrobiom verstehen

Unser Darm ist Heimat von Milliarden von Bakterien, die in einer feinen Balance zusammenarbeiten. Diese Bakterien sind nicht nur passive Bewohner – sie unterstützen unser Immunsystem, helfen bei der Verdauung und sind maßgeblich an der Produktion wichtiger Vitamine beteiligt. Ein stabiles Mikrobiom ist daher essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wird diese Balance jedoch durch Antibiotika gestört, kann es zu Problemen wie Verdauungsstörungen, einem geschwächten Immunsystem oder sogar chronischen Entzündungen kommen.

Antibiotika: Ein Segen mit Nebenwirkungen

Antibiotika wirken schnell und effektiv gegen bakterielle Infektionen, doch ihre Wirkung ist oft wenig spezifisch. Sie eliminieren nicht nur die schädlichen Keime, sondern greifen auch die nützlichen Darmbakterien an, die eigentlich für unser Wohlbefinden sorgen. Dadurch kann sich das Gleichgewicht im Darm verschieben und es entsteht Raum für schädliche Bakterien oder Pilze, sich auszubreiten. Diese Störung des Mikrobioms führt bei einigen Patienten zu Beschwerden wie Durchfall, Blähungen oder einem allgemeinen Unwohlsein.

Darmerholung braucht ihre Zeit

Nach einer Antibiotika-Behandlung kann es Wochen oder sogar Monate dauern, bis sich die Darmflora wieder vollständig regeneriert hat. Jeder Mensch reagiert individuell, aber Studien zeigen, dass bestimmte Bakterienarten besonders langsam wieder Fuß fassen. Es ist daher wichtig, den Darm nach einer solchen Behandlung aktiv zu unterstützen, um die Vielfalt und Stabilität des Mikrobioms wiederherzustellen.

FAZIT: EINE BEWUSSTE REGENERATION IST ENTSCHEIDEND

Antibiotika sind lebensrettend, aber ihre Auswirkungen auf die Darmflora dürfen nicht unterschätzt werden. Mit einer bewussten Ernährung, dem Einsatz von Probiotika, Tipps vom medizinischen Experten und einer stressreduzierten Lebensweise lässt sich das Mikrobiom jedoch aktiv stärken.



Reisen mit CED

Den Urlaub trotz chronischer Darmerkrankung genießen

Der Gedanke an den nächsten Urlaub lässt bei vielen die Vorfreude steigen: Sonne, Strand oder Berge und neue Eindrücke erwarten uns. Doch für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa kann Reisen auch Stress bedeuten. Fragen wie „Was, wenn ich plötzlich einen Schub bekomme?“ oder „Wie organisiere ich meine Medikation unterwegs?“ sind berechtigt. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Vorbereitung steht einem erholsamen Urlaub nichts im Wege.

Sorgfältige Planung für einen entspannten Start

Gute Vorbereitung kann viele Sorgen im Keim ersticken. Wer rechtzeitig plant, kann entspannt in die Ferien starten. Neben allgemeinen Reisevorbereitungen sollten Betroffene von CED besonders darauf achten, wichtige gesundheitliche Themen rechtzeitig anzugehen: Besprechen Sie Ihre Reisepläne frühzeitig mit Ihrer Arztpraxis und klären Sie, ob zusätzliche Impfungen nötig sind und ob sie sich mit Ihrer Medikation vertragen.

TIPP

Eine ärztliche Bescheinigung über Ihre CED und die mitgeführten Medikamente kann bei Sicherheitskontrollen oder im Notfall an der Grenze helfen, unnötigen Stress zu vermeiden. Dies sorgt für eine reibungslose Reise und gibt Ihnen die Sicherheit, alles für den Notfall in der Hand zu haben.



Medizinische Vorbereitung und Notfallstrategie: Für alle Eventualitäten gerüstet

Menschen mit CED sollten sicherstellen, dass ihre Medikamente in ausreichender Menge vorhanden sind – idealerweise etwas mehr, als die geplante Reisedauer erfordert. Dadurch sind Sie vorbereitet, falls es zu Verzögerungen kommt oder Medikamente schwer erhältlich sind. Besonders wichtig ist es, einen Medikamentenpass oder eine Bescheinigung über die Medikation dabeizuhaben, da dies bei Sicherheitskontrollen am Flughafen oder an Grenzübergängen hilfreich sein kann.

Zusätzlich sollten Sie einen klaren Notfallplan erstellen, in dem festgehalten ist, was bei einem akuten Schub zu tun ist. Dieser Plan sollte neben den wichtigsten Medikamenten auch Notfallkontakte enthalten. So sind Sie und Ihre Mitreisenden im Ernstfall auf alle Eventualitäten vorbereitet.



Die richtige Wahl des Reiseziels: Stressfrei genießen

Nicht jedes Reiseziel ist für Menschen mit CED gleichermaßen geeignet. Ein komfortabler Zugang zu Toiletten, eine gute medizinische Versorgung und hygienische Lebensmittel sind wesentliche Kriterien für einen entspannten Urlaub.

Urlaub in Europa bietet beispielsweise oft eine hervorragende medizinische Versorgung und hygienische Standards, die es erleichtern, unbeschwert zu genießen. Wer sich dennoch für eine Fernreise entscheidet, sollte sich im Vorfeld über die dortige Gesundheitsversorgung informieren und herausfinden, ob es in der Nähe des Urlaubsortes Fachärzte für den Notfall gibt.



Ernährung auf Reisen: Genuss ohne Reue

Für Menschen mit CED spielt die Ernährung eine zentrale Rolle. Auf Reisen, besonders in fremden Ländern, kann es eine Herausforderung sein, bekannte und verträgliche Speisen zu finden. Hier gilt: Sicherheit geht vor Abenteuerlust. Achten Sie auf hygienisch zubereitete Speisen und meiden Sie rohes oder nicht ausreichend durchgegartes Essen. Auch Leitungswasser sollte in vielen Ländern vermieden werden – greifen Sie stattdessen zu abgepacktem Wasser.

Ein praktischer Tipp ist es, im Vorfeld eine Liste mit gut verträglichen Lebensmitteln zusammenzustellen und gegebenenfalls die Begriffe der wichtigsten Speisen in der Landessprache zu kennen. So können Sie im Restaurant sicherstellen, dass Sie das Richtige bestellen.



Entspannung und Stressreduktion: Das A und O im Urlaub

Stress ist für Menschen mit CED häufig ein Auslöser für Schübe. Umso wichtiger ist es, den Urlaub bewusst zur Entspannung zu nutzen. Gönnen Sie sich Zeit für sich selbst, planen Sie Pausen ein und vermeiden Sie zu volle Tagesprogramme. Auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation können dabei helfen, den Stresspegel niedrig zu halten.

Hilfreiche Methoden zur Stressreduktion lassen sich auch auf Reisen leicht umsetzen: Einfache Atemübungen oder kurze Achtsamkeitseinheiten sind oft schon ausreichend, um für mehr Entspannung zu sorgen.

Mit der richtigen Vorbereitung sorgenfrei verreisen

Reisen mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung muss kein Grund zur Sorge sein. Mit einer sorgfältigen Planung, der Unterstützung durch Ihre medizinischen Ansprechpartner und einem auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Notfallplan können Sie die schönsten Tage des Jahres unbeschwert genießen. Denken Sie daran: Ihr Urlaub soll Erholung bringen – und das ist auch mit CED möglich.



www.infonetz-krebs.de

INFONETZ KREBS

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung

Mo bis Fr 8 – 17 Uhr



0800

80708877

kostenfrei



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG 
KREBSGESELLSCHAFT

BODY BOOSTER

Vitamine und Nährstoffe für kalte Tage

Kurze Tage, kühle Temperaturen und wenig Sonnenlicht – die kalte Jahreszeit stellt den Körper immer wieder aufs Neue vor eine besondere Herausforderung. So kann zum Beispiel das Immunsystem aus der Balance kommen und anfälliger für Infekte werden, aber auch das Energielevel wird gesenkt. Um vital und gesund durch den Winter zu kommen, sind Vitamine und Mineralstoffe essenziell. Sie fördern die allgemeine Gesundheit, helfen, den Winterblues zu bekämpfen, und können dank wichtiger Vitamine und Nährstoffe als echte Body Booster für die kalten Tage fungieren.

Vitamin C – der Immunstärker

Vitamin C besteht aus Ascorbinsäure und ist wohl das bekannteste Vitamin, wenn es um die Stärkung der Abwehrkräfte geht. Zudem ist es an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und schützt die Zellen vor aggressiven Sauerstoffverbindungen (freie Radikale), spricht vor oxidativem Stress. Um die normale

Funktion des Immunsystems zu unterstützen, benötigt der Körper Vitamin C. Besonders in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, ausreichend Vitamin C zu sich zu nehmen, um Erkältungen vorzubeugen. Zitrusfrüchte, Kiwi, Paprika und Brokkoli sind hervorragende Quellen dieses essenziellen Vitamins.

Vitamin D – das Sonnenvitamin

Rund 80 bis 90 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin D werden unter dem Einfluss von Sonnenlicht von der Haut gebildet. In den Sommermonaten reichen fünf bis zehn Minuten Sonnen täglich auf nackter Haut aus, um einem Vitamin-D-Mangel vorzubeugen. Im Winter sieht die Lage leider ganz anders

GESTÄRKT DURCH DEN WINTER



1



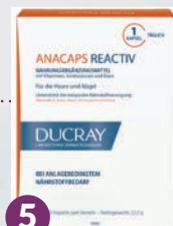
2



3



4



5

- 1 tetesept Vitamin D3 3000 Direkt Sticks / 20 Sticks / UVP 3,99 €, 2 Mivolis Omega-3 Algenöl, Kapseln / 30 Stk / UVP 3,95 €, 3 Diasporal® Pro DEPOT Einschlafen und Erholen mit Melatonin / 30 Stk. / UVP 18,95 €, 4 hübner® Weichgummis Coole Cranberry / 60 Weichgummis / UVP 14,95 €, 5 DUCRAY anacaps Reactiv mit Cystin und Methionin / 30 Kapseln / UVP 22,90 €

aus. Zum einen ist die Sonnenstrahlung oft nicht stark genug, um eine ausreichende Produktion von Vitamin D in der Haut zu gewährleisten. Zum anderen zwingen Minusgrade einen dazu, sich richtig warm einzupacken. Zwar ideale Voraussetzungen für ausgedehnte Spaziergänge oder einen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt, jedoch keine Chance für den Körper, Vitamin D zu bilden. Jedoch ist dieses Vitamin unerlässlich für die Gesundheit der Knochen und des Immunsystems. Ein Mangel kann zu Müdigkeit und einer erhöhten Infektanfälligkeit führen. Daher ist es ratsam, im Winter Vitamin D durch Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Lebensmittel zuzuführen. Eier, Pilze, bestimmte Innereien und fetter Seefisch enthalten ebenfalls Vitamin D.

Zink – der Helfer bei der Immunabwehr

Zink sorgt dafür, dass der Stoffwechsel normal funktioniert. Das Spurenelement unterstützt zudem die Regulation des Säure-Basen-Haushalts. Ebenfalls spielt es eine wichtige Rolle im Immunsystem und hilft dabei, Viren und Bakterien abzuwehren. Es unterstützt die Bildung von Abwehrzellen und fördert die Heilung von Wunden. Gute Zinkquellen sind Fleisch, Käse, Vollkornprodukte und Nüsse. Ein ausreichender Zinkspiegel kann dazu beitragen, dass der Körper Infektionen besser bekämpft und schneller wieder gesund wird. Ein weiterer Benefit: Es sorgt dafür, dass die Haut, die Haare und die Nägel wachsen und gesund und kräftig bleiben.

Eisen – der Energiegeber

Eisen ist ein essenzielles Spurenelement, das für viele wichtige Funktionen im Körper benötigt wird. Es ist ein Bestandteil des Hämoglobins, dem roten Blutfarbstoff, der Sauerstoff von der Lunge zu den Zellen transportiert. Neben seiner Rolle bei der Sauerstoffversorgung ist Eisen auch wichtig für die Immunfunktion und die Energieproduktion. Ein Mangel kann zu Müdigkeit und Erschöpfung führen, was besonders im Winter problematisch sein kann.

Frauen sind häufiger von Eisenmangel betroffen als Männer. Da Eisen im menschlichen Körper nicht produziert werden kann, muss es zugeführt werden. Eisenreiche Lebensmittel wie rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Spinat und Kürbiskerne sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Omega-3-Fettsäuren – die Stimmungsmacher

Omega-3-Fettsäuren sind für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt. Zudem fördern sie die Herzgesundheit, die Entwicklung des Gehirns und sind wichtig für die Sehfunktion. Doch sie spielen auch eine Rolle bei der Regulation der Stimmung. In den dunklen Wintermonaten können Omega-3-Fettsäuren dabei helfen, Depressionen und Angstzustände zu mildern. Die verschiedenen Omega-3-Fettsäuren kann der Körper jedoch nicht oder nur bedingt

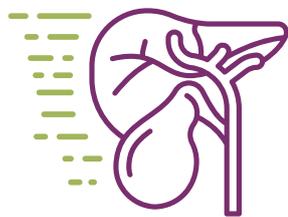
selbst herstellen. Daher ist es wichtig, sie in ausreichender Menge mit der Nahrung aufzunehmen. Fetter Fisch wie Lachs und Makrele, Thunfisch, Chiasamen und Walnüsse sind gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren.

Magnesium – der Entspannungshelfer

Magnesium erfüllt viele wichtige Funktionen im menschlichen Körper. Eine zentrale Rolle spielt es beim Energiestoffwechsel für die Aktivierung zahlreicher Enzyme. Des Weiteren ist es für die Knochenmineralisierung wichtig sowie für die Muskel- und Nervenfunktion. Es trägt ebenfalls zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung bei und hilft, den Schlaf zu verbessern, was in den langen, dunklen Wintermonaten besonders wichtig ist. Magnesiumreiche Lebensmittel sind unter anderem grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte.







Sportliche Entgiftung

Wie Bewegung der Leber hilft

Die Leber ist ein echtes Multitalent. Tag für Tag arbeitet sie unermüdlich daran, unser Blut zu filtern, Giftstoffe abzubauen und den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten. Doch was passiert, wenn dieses Organ überlastet ist? Müdigkeit, Verdauungsprobleme oder eine allgemeine Abgeschlagenheit können die Folge sein. Zum Glück gibt es ein wirksames Mittel, das die Leber unterstützen kann und uns allen zur Verfügung steht: Bewegung.

Bewegung als Katalysator für die Lebergesundheit

Wenn wir uns bewegen, beschleunigt sich der Kreislauf und das Herz pumpt mehr Blut durch den Körper. Das hat positive Auswirkungen auf die Leber, denn sie profitiert von der erhöhten Durchblutung, die dabei hilft, Abfallstoffe effektiver abzutransportieren. Besonders moderates Ausdauertraining wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren hat sich hier als äußerst effektiv erwiesen.

Detox für die Leber: Funktioniert das wirklich?

Detox ist ein Trendwort, oft verbunden mit speziellen Diäten oder Saftkuren. Doch der wahre Detox-Effekt findet in der Leber statt und Bewegung ist ein wichtiger Schlüssel dazu. Bei körperlicher Aktivität werden Fettreserven abgebaut – genau dort, wo sich oft toxische Substanzen einlagern. Wird das Fett durch regelmäßiges Training reduziert, hilft das der Leber, diese Schadstoffe besser zu verarbeiten und auszuscheiden.

Ein weiterer Aspekt ist der Einfluss von Bewegung auf die Insulinresistenz. Regelmäßige körperliche Betätigung senkt den Insulinspiegel und verbessert die Insulinsensitivität. Dies ist entscheidend, denn eine erhöhte Insulinresistenz kann zu Fettleber führen, einem Zustand, der die Entgiftungsfunktion der Leber stark beeinträchtigt.

Wann ist zu viel Sport schädlich?

Natürlich gilt auch hier: Alles in Maßen. Übermäßiges und intensives Training kann die Leber belasten, vor allem, wenn man sich nach dem Sport nicht genügend erholt. Besonders Leistungssportler sollten darauf achten, sich ausreichend Ruhe zu gönnen und auf eine ausgewogene Ernährung zu setzen, die den Leberstoffwechsel unterstützt.

Wer sich nach dem Sport dauerhaft erschöpft fühlt oder Schmerzen im Oberbauch hat, sollte dies ärztlich abklären lassen. Ein zu hoher Trainingsumfang kann nämlich zu einer sogenannten Sportlerle-

ber führen, bei der sich vermehrt Fett im Lebergewebe einlagert. Auch hier gilt es, eine Balance zu finden und auf den eigenen Körper zu hören.

Der perfekte Trainingsplan für die Leber

Wer seiner Leber etwas Gutes tun möchte, sollte idealerweise auf eine Mischung aus Ausdauertraining und moderatem Krafttraining setzen. Ein Spaziergang nach dem Essen, eine Joggingrunde im Park oder eine entspannte Fahrradtour – all das kann bereits einen positiven Effekt haben. Wichtig ist, regelmäßig in Bewegung zu bleiben und den eigenen Rhythmus zu finden.

Abschließend bleibt zu sagen, dass Bewegung ein wahrer Segen für die Leber ist. Sie stärkt nicht nur den Körper, sondern hilft auch, das zentrale Entgiftungsorgan fit zu halten. Regelmäßige Bewegung unterstützt die Leber bei ihrer wichtigen Aufgabe und trägt aktiv zu einer besseren Gesundheit bei. Das Beste daran? Ein teures Detox-Programm ist nicht nötig!



LEBERFREUNDLICHER TRAININGSPLAN

In 7 Tagen zu mehr Wohlbefinden



Sanfter Start:

30 Minuten Spaziergang

Nach dem Abendessen einen lockeren Spaziergang machen. Das fördert die Verdauung und bringt den Kreislauf in Schwung.



Aktiv in den Tag:

20 Minuten Joggen

Ein langsames Joggen am aktiviert den Stoffwechsel und hilft, den Kreislauf anzukurbeln.

Tipp: Dehnen Sie sich vorher gut, um Verletzungen zu vermeiden.



Kraft für die Leber:

15 Minuten moderates Krafttraining

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (z. B. Liegestütze, Kniebeugen) fördern die Durchblutung und stärken den Körper.



Ausdauer stärken:

45 Minuten Radfahren

Eine entspannte Fahrradtour nach der Arbeit stärkt das Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Leber bei der Entgiftung.



Aktive Regeneration:

30 Minuten Yoga

Fokus auf entspannende und deh nende Übungen. Diese helfen, Stress abzubauen und die Leberfunktion zu unterstützen.



Bewegung im Wasser:

30 Minuten Schwimmen

Das ideale Ganzkörpertraining, das gleichzeitig gelenkschonend ist und die Leberdurchblutung fördert.



Mix & Relax:

Kombination aus 15 Minuten Joggen und 15 Minuten Dehnen

Eine sanfte Kombination, die die Woche abrundet.

Hinweis: Hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie die Intensität an Ihre Fitness an. Konsultieren Sie im Zweifel Ihren Arzt, um sicherzustellen, dass die Belastung für Ihre Leber optimal ist.



Wir sind CHRONISCH GLÜCKLICH

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



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

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



**CHRONISCH
GLÜCKLICH e.V.**



 www.chronisch-gluecklich.de

 @chronisch_gluecklich

 @chronischgluecklich

AUSGESETZT!

Wind und Wetter trotzen

Raues Wetter, raue Haut?! Beißender Wind, trockene Heizungsluft, Temperaturschwankungen und kältere Temperaturen sind Skin-Stress pur und sorgen für trockene, raue oder sogar rissige Haut. Gesicht, Lippen und Hände sind besonders betroffen, da sie dem Wetter meist direkt ausgesetzt sind. Die Talgdrüsen der Haut produzieren die nötigen Lipide, um die Haut vor dem Austrocknen zu schützen.



Doch bereits bei Temperaturen unter 10 Grad Celsius wird diese Produktion heruntergefahren, ab 8 Grad Celsius gilt sogar: Produktionsstopp von schützendem Talg und Lipiden. Hände und Lippen besitzen wenige Talgdrüsen und sind umso stärker betroffen, auch die Gesichtshaut leidet. Jetzt braucht die Haut besonders intensive Pflege. Cremen ist das Zauberwort! Die Wahl der Creme sollte auf die jeweilige Jahreszeit angepasst werden. Während im Sommer leichtere Produkte ausreichen, sind nun Cremes mit einem höheren Öl- oder Fettanteil die besten Wegbegleiter durch Herbst und Winter für streichelweiche Hände, Lippen und Haut.

Gesundheit der Haut in guten Händen

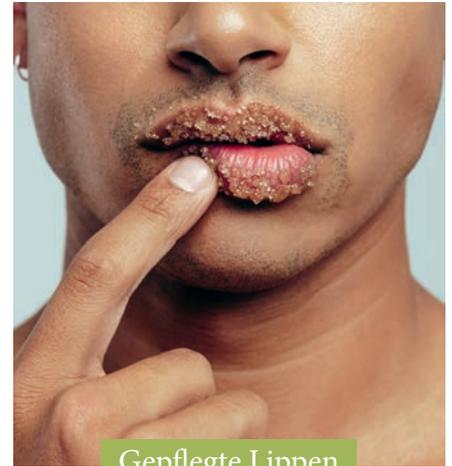
Statt mit heißem sollten Hände besser mit lauwarmem Wasser gewaschen werden, um ihnen nicht zu viel Feuchtigkeit und Fett zu entziehen. Bei kälteren Temperaturen sollte man eine sanftere Methode wählen, zum Beispiel mit Wasch-Ölen und pH-neutralen Seifen. Beim Abtrocknen besser tupfen als rubbeln und auch die Fingerzwischenräume nicht vergessen. Wichtig danach: cremen, cremen, cremen! Feuchtigkeitsspendende und reichhaltige Handcreme pflegt und schützt Hände und Nägel. Gut einmassieren und den Handrücken und die Nagelhaut nicht vergessen! Handschuhe schützen draußen, am besten atmungsaktive Fasern wie Fleece. Hände sind die Multifunktionswerkzeuge des Körpers und wirken beim ersten Eindruck oft wie eine Visitenkarte; darum ist ihre Pflege besonders wichtig. Sie verdienen ebenso eine Pflege-Routine wie das Gesicht.

An den meisten Stellen ist die Haut der Hände sehr dünn, verfügt über wenige Talgdrüsen und hat nur wenig Fettgewebe. Da Kälte, Wasser, Luft und Schmutz die natürliche Hautbarriere schwächen, ist Pflege essenziell. An den Händen zeigt sich trockene Haut meistens zuerst auf den Handknochen. Sind sie gerötet, schuppig oder stark gespannt, ist es höchste Zeit für den Griff zur Creme. Handbäder in pflanzlichen Pflege-Ölen machen die Hände geschmeidig. Einige Minuten in ein lauwarmes Wasserbad mit etwas Kokos-, Oliven- oder Mandelöl gehalten, regene-

rieren Hände wieder. Bei sehr trockenen Händen hilft ein reines Ölbad. Über-Nacht-Pflege: Die Hände vor dem Schlafengehen dick eincremen und mit feinen Baumwollhandschuhen schlafen gehen. Während des Schlafes nutzt der Körper die Zeit, um zu regenerieren. Mindestens alle zwei Wochen sollte eine ordentliche Abreibung auf dem Plan stehen: Hand-Peeling für streichelzarte Finger. Nagelöl versorgt die Fingernägel mit Feuchtigkeit und nährenden Pflegestoffen. Dieser Extra-Boost wappnet gegen Brüchigkeit und kann über Nacht seine volle Wirkung entfalten.

Gepflegte Lippen küssen (sich durch) den Herbst

Trockene, spröde und rissige Lippen sind nicht nur unattraktiv, sondern mitunter sogar blutig, schmerzhaft – und vermeidbar. Mit wasserarmen, fettenden Pflegestiften und Cremes legt sich ein Schutzfilm über diese empfindliche Haut. Regelmäßig aufgetragen reicht eine dünne Schicht aus, um Feuchtigkeit einzuschließen und einen Austrocknen-Schutz zu gewährleisten. Auch Vaseline hilft. Aber bitte nicht zu dick auftragen, denn dann wird die natürliche Lippendurchfeuchtung, beispielsweise durch Speichel, blockiert. Lip-Butter pflegt besonders tiefgehend. Die Lippenpartie besitzt keine Schweißdrüsen und nur vereinzelt



Gepflegte Lippen

küssen (sich durch) den Herbst

Talgdrüsen. Daher sind Lippen Sensibelchen, die sich doppelt über pflegende Öle freuen. Mit Lippenpeelings werden überschüssige Hautschüppchen entfernt und die Lippen wieder kussart. Lippenmasken sind das große Verwöhnprogramm. Mit ihnen werden die Lippen intensiv mit Feuchtigkeit versorgt. Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe und sind ein Pflege-Booster. Herbstlippen lieben Jojoba-, Aprikosenkern-, Argan- und Kokosnussöl, außerdem Sheabutter und Hyaluronsäure. Sie alle hydratisieren und pflegen. Vitamin E wirkt als Antioxidant und schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen.



Gesundheit der Haut

in guten Händen





Face it: Gesichtspflege als Must-have

Im Herbst ist die Haut besonders aufnahmefähig. Also: Gib's ihr! Der Herbstdurst der Haut ist einfach erklärt: Dem Jahresbiorhythmus gemäß bereitet sich die Haut nun auf den kalten Winter vor, in dem der Energiesparmodus angesagt ist. Bei Kälte entziehen stark wasserhaltige Pflegecremes der Haut Feuchtigkeit; darum sind jetzt fett-haltige Cremes mit einem hohen Ölanteil für Outdoor-Action angesagt. Zu viel Wasser auf der Haut kann zu kleinen Erfrierungen führen; daher ist im Herbst Tagespflege mit wenigstens 50 Prozent Fettanteil empfehlenswert. Pflegende Inhaltsstoffe wie Sheabutter, Oliven- und Arganöl sowie Linolsäure helfen, die Haut feucht, elastisch und glatt zu halten. Produkte mit Alkohol als Inhaltsstoff sollten jetzt vermieden werden, denn Alkohol greift die schützende Hydro-Lipidschicht der Haut an. Daheim sollte die reichhaltige Creme wieder entfernt werden, damit die Haut besser atmen kann. Ein gutes Raumklima durch Luftbefeuchter und regelmäßiges Lüften helfen, die Austrocknung der Haut zu vermeiden. Auch Food spielt eine Rolle: Die Ernährung sollte ausgewogen mit vielen Vitaminen sein. Hier können Vitaminpräparate nicht schaden. Die Feuchtigkeit von innen darf auch nicht vergessen werden: Viel Trinken stärkt die Haut am gesamten Körper von innen. Mindestens zwei Liter Wasser oder Tee sollten täglich angesagt sein. Als Immun-Booster dient ein Mix aus Orangen, Ingwer und Zitronen. Obschon die Temperaturen fallen, wäre es leichtsinnig, sich der Herbstsonne ohne UV-Schutz auszusetzen. Auch wenn man die Intensität nicht spürt:

GUT GEPFLEGT AN KALTEN TAGEN



- 1 Eucerin pH5 Rückfettendes Hand Waschöl für trockene, empfindliche Haut / 250 ml / UVP 10,25 €
- 2 lavera basis sensitiv Handcreme mit Bio-Aloe-Vera und Bio-Sheabutter / 75 ml / UVP 2,99 €
- 3 Neutrogena® Norwegische Formel Hand & Nagel Creme / 75 ml / UVP 3,99 €
- 4 Weleda Skin Food Lip Butter / 8 ml / UVP 5,45 €
- 5 DR. GRANDEL Oil-in-One Ampulle / 5 x 3 ml / UVP 39,90 €
- 6 Louis Widmer Tagescreme UV 20 / 50 ml / UVP 29,50 €
- 7 noreva ALPHA KM® Creme / PZN 15373155 / 40 ml / UVP 36,90 €

Auch im Herbst beschleunigt eine Überdosis UV-Strahlen die natürliche Hautalterung und kann irreparable Hautschäden verursachen. Sonnenschutz ist das ganze Jahr über ein Must-have. Eine feuchtigkeitsspendende Pflege als Tagescreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 15 ist ein guter Start in den Herbsttag. Bei Nachtcremes sind rückfettende Komponenten

wichtig. Bei Gesichtsolen sollte man Kokosöl vermeiden, da es die Poren verstopft. Hyaluron ist ein Top-Feuchtigkeitsversorger. Der Herbst ist die perfekte Jahreszeit für Retinol, wenn man keine sehr empfindliche Haut hat. Niacinamid stärkt die Hautbarriere und Ceramide füllen den Speicher der hauteigenen Ceramide auf, wirken regenerierend und rückfettend.

VITALE DARMFLORA

Probiotische Rezepte, die natürlich stärken

Der Winter ist eine Zeit, in der unser Immunsystem auf Hochtouren arbeitet. Die kalten Temperaturen, kurze Tage und das veränderte Essverhalten stellen unsere Abwehrkräfte auf die Probe. Die gute Nachricht: Ein gesunder Darm ist die Basis für ein starkes Immunsystem und durch gezielte Ernährung lässt sich die Darmflora auf natürliche Weise unterstützen. Probiotische Lebensmittel sind wahre Verbündete, wenn es darum geht, die Balance im Darm zu fördern und uns fit durch die kalte Jahreszeit zu bringen. Hier sind drei einfache, aber effektive Rezepte, die Ihre Darmflora stärken und dabei richtig lecker schmecken.



>> ZUBEREITUNG

1 Den Rotkohl und die Karotten fein hobeln und in eine große Schüssel geben.

2 Das Salz hinzufügen und alles gründlich mit den Händen durchkneten, bis der Kohl weich wird und Flüssigkeit abgibt.

3 Den Apfelessig und die Kümmelsamen dazugeben und alles gut vermischen.

4 Die Mischung in ein Einmachglas füllen, fest andrücken, sodass die Flüssigkeit den Kohl bedeckt.

5 Das Glas verschließen und bei Raumtemperatur für 3–5 Tage fermentieren lassen. Täglich kontrollieren und gegebenenfalls nachdrücken, damit der Kohl immer bedeckt bleibt.

6 Vor dem Servieren mit Joghurt verfeinern – ein echter probiotischer Genuss!

Fermentierter Rotkohlsalat

ZUTATEN für vier Personen

1 kleiner Rotkohlkopf
(ca. 1 kg)

2 Karotten

1 TL Meersalz

1 EL Apfelessig

1 TL Kümmelsamen

2 EL Joghurt
(natur, ungesüßt)



Lachsfilet mit Joghurt-Kräuter-Sauce und Quinoa

ZUTATEN für vier Personen

4 Lachsfilets

200 g Quinoa

1 Gurke

200 g Naturjoghurt (ungesüßt)

1 Bund Dill

1 Knoblauchzehe

Saft einer halben Zitrone

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer
nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1 Den Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen.

2 Die Lachsfilets mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten, bis sie durch sind.

3 Für die Sauce den Naturjoghurt mit dem Zitronensaft, fein gehacktem Dill und Knoblauch vermischen. Die Gurke raspeln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Quinoa auf Teller verteilen, die Lachsfilets darauf anrichten und mit der Joghurt-Kräuter-Sauce servieren. Ein ausgewogenes und leichtes Gericht, das reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren und probiotischen Inhaltsstoffen ist.





Kefir-Pannacotta mit Himbeersauce

ZUTATEN

für vier Personen

400 ml Kefir (natur, ungesüßt)

200 ml Kokosmilch

2 EL Honig oder Ahornsirup

3 Blatt Gelatine
(oder pflanzliche Alternative)

200 g Himbeeren
(frisch oder tiefgekühlt)

1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
- 2 In einem Topf die Kokosmilch mit Honig erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der warmen Kokosmilch auflösen.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen und den Kefir langsam unterrühren.
- 4 Die Mischung in Dessertgläser füllen und mindestens 4 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank fest werden lassen.
- 5 Für die Himbeersauce die Himbeeren mit Zitronensaft und etwas Honig in einem kleinen Topf erwärmen und kurz köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen und als Topping auf die Pannacotta geben.
Ein leichter, cremiger Genuss, der den Darm mit wertvollen Probiotika aus dem Kefir versorgt.



TIPP FÜR NUSSLIEBHABER:

100 GRAMM NÜSSE (NACH GESCHMACK) KLEIN HACKEN, IN DER PFANNE ANRÖSTEN UND KURZ VORM SERVIEREN ÜBER DIE HIMBEEREN VERTEILEN.



Dies & Das

Den Gürtel enger schnallen müssen

Der Spruch „den Gürtel enger schnallen“ klingt wie ein Relikt aus vergangenen Tagen – und das ist er auch! Ursprünglich stammt er aus einer Zeit, in der Menschen bei knapper Nahrung buchstäblich Gewicht verloren und den Gürtel enger schnallen mussten, weil die Kleidung lockerer saß. Heute kennen wir die Redewendung als Ausdruck für Sparmaßnahmen und finanzielle Zurückhaltung. Ob im Haushalt, im Unternehmen oder im Staat: Wer den Gürtel enger schnallen muss, sieht sich mit weniger Ressourcen konfrontiert. So bleibt der Ausdruck ein symbolischer Hinweis darauf, dass auch kleine Einsparungen oft viel bewirken können.



Ernährung bei Erschöpfung: Wie die richtige Kost nach Corona, Grippe und Co hilft

Nach schweren Infektionskrankheiten wie Corona oder Grippe kann eine gezielte Ernährung die Genesung unterstützen. Experten empfehlen eine überwiegend pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Kost, um das Immunsystem zu stärken und die Darmflora positiv zu beeinflussen. Studien zeigen, dass eine vielfältige Auswahl von mindestens 30 verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln pro Woche vitalisierend wirkt und Entzündungsprozesse reduziert. Wichtige Bestandteile sind Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und gesunde Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen. Zudem sollten regelmäßige Essenspausen von vier bis fünf Stunden eingehalten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind meist nicht nötig, außer Vitamin D in den Wintermonaten, welches in Absprache mit einem Arzt eingenommen werden sollte.

Studie zeigt: Schmetterlinge im Bauch sind mehr als nur ein Gefühl

Ein italienisches Forscherteam unter der Leitung von Dr. Giuseppina Porciello hat entdeckt, dass Verliebtheit tatsächlich messbare Auswirkungen auf unseren Magen hat. In der im Fachjournal eLife veröffentlichten Studie wurde untersucht, wie Emotionen die Magensäure beeinflussen. Die Ergebnisse zeigten, dass positive Gefühle wie Liebe den pH-Wert im Magen senken, was zu einem saureren Milieu führt. Dieses Phänomen könnte das bekannte Kribbeln oder die Schmetterlinge im Bauch erklären. Die Studie liefert erstmals objektive Beweise dafür, dass Emotionen wie Verliebtheit direkte physiologische Reaktionen im Magen auslösen.



Vorschau

Im nächsten Heft lesen Sie:

Postbiotika

Was sie sind und neben Präbiotika und Probiotika für den Darm tun können



Chronische Verstopfungen

Ursachen erkennen und effektiv behandeln



Darmkrebs

Welche Untersuchungen zur Früherkennung sind sinnvoll

Darm-Haut-Achse

Wie der Darm und das Hautbild zusammenhängen



Ernährungstrends

Was bringen Paleo, Keto & Co?



Impressum

Herausgeber

Mielitz Verlag GmbH & VAU Kommunikation

Redaktion

VAU Kommunikation
Eckendorfer Str. 91-93, 33609 Bielefeld
www.vau-kommunikation.de
Chefredaktion: Vanja Schweiger (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, Sarah Bröcker,
Bettina Rieso
www.artgerecht.de

Druck

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

Verlag

VAU Kommunikation
Vanja Schweiger & 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/Natali_Mis, ljubaphoto, kuppa_rock, VioletaStoimenova, clubfoto, Elena Nechaeva, golfcphoto, Shutter2U, Carl Lokko, VisualCommunications, zamrznutitonovi, alvarez, Ignatiev, Rocky89, PeopleImages, AlexRaths, Moncherie, Svitlana Hulko, Harbucks, Harbucks, Ladanifer, Sviatlana Barchan, stockfour, jacoblund, fotostorm, wassam siddique, jchizhe, MelanieMaya, Aamulya, TShum, AnnaPustynnikova, vgajic, yulka3ice, Larisa Stefanuyk, SewcreamStudio, mi-viri, Olga Shefer

Die nächste Ausgabe von
Bauchmoment erscheint
im März 2025!

Für ein gutes Bauchgefühl

Mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung kann man ein selbstbestimmtes Leben führen. Wie das geht, worauf man achten sollte und wie andere Betroffene es geschafft haben, im Alltag mit der Erkrankung umzugehen?

Dafür lohnt sich ein Blick auf die Website www.meineCED.de. Hier gibt es vielfältige Informationen, Tipps und Erfahrungsberichte für Betroffene und Angehörige.



Jetzt mehr erfahren:
www.meineCED.de