

Gesundheit und **my life** Lebensfreude

my life Senioren

3 | 1. März 2023



Generation 70+
Die besten Tipps
& aktuelle News



Zum Genießen

Bekömmlich und delikat – ein leckeres Verwöhn-Menü!



MAGEN- UND DARMGESUNDHEIT

Gutes Bauchgefühl

- Wie die Psyche auf unsere **Verdauung** wirkt
- Was wirklich bei **Sodbrennen** und Reizdarm hilft
- 10 Lebensmittel, die unsere **Abwehrkräfte** stärken



„Meine Lieblingszeitschrift
ist ein Geschenk meiner Apotheke“



my life Lesespaß für
ein gesundes Leben!

Three issues of the magazine 'my life' are displayed. The top issue is dated '29. Januar 2012' and features a woman's face. The middle issue is dated '26. Februar 2012' and features a man's face. The bottom issue is dated '4. März 2012' and features a young boy's face. Each issue has a red seal in the top right corner that says 'Ihre Gesundheit Ihre Apotheke' and 'my life'.

• Warum Pollen & Tierhaare bald an Reizkraft verlieren könnten
• Heimliche Allergieverstärker erkennen und vermeiden
• Wieder befreit durchatmen – dank innovativer Alltagshilfen

MY LIFE – BERATEN VOM APOTHEKER-FORUM UND STIFTUNGSBEIRAT



**Silvia von Maydell
und Klaus Dahm**
Chefredakteure

Im Reich der Mitte...

...doch es geht hier nicht um China, sondern um unsere eigene Mitte, den Verdauungstrakt. Wenn dort alles reibungslos läuft, fühlen wir uns pudelwohl. Umgekehrt kann unser Wohlbefinden empfindlich gestört werden, wenn es in Magen oder Darm Probleme gibt. Blähungen, Durchfall, Magenkrämpfe sowie Sodbrennen sind die typischen Beschwerden. Etwa 15 Prozent der Deutschen leiden unter dem sogenannten Reizdarm-Syndrom (RDS). Frauen sind hier übrigens doppelt so häufig betroffen wie Männer. Was dann wirklich hilft, erklären unsere My Life Senioren-Experten. Sie verraten auch, welche Lebensmittel den Darm und damit unser Immunsystem stärken und Störungen in unserer sensiblen Mitte vorbeugen können. Bleiben Sie gesund!

Herzlichst

Ihr My Life-Team



Erhard Hackler
Geschäftsführender
Vorstand

Beratender Partner der Redaktion

Die Deutsche Seniorenliga tritt seit 1993 als gemeinnütziger Verein für die vielschichtigen Interessen älterer Menschen ein. Ihre Geschäfte führt Rechtsanwalt Erhard Hackler.

Heilsbachstr. 32,
53123 Bonn,
Tel. 02 28/36 79 30
www.deutsche-seniorenliga.de

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Inhalt

4 Magazin

Neues aus Medizin und Ernährung, aktuelle Tipps für den Alltag

8 Mehr als nur ein Bauchgefühl

Wie kein anderes Organ spiegelt der Magen-Darm-Trakt unser Wohlbefinden. Ein Grund, genauer auf die eigene Mitte zu hören



14 Die Kilos im Lebenslauf

Über die kritischen Zeitpunkte, wenn es ums Zunehmen geht

16 Immungesunde Ernährung

Diese zehn Lebensmittel stärken die Abwehrkräfte und den Darm

19 Sodbrennen – was tun?

Ein Hausmittel kann für Probleme sorgen – was wirklich wirkt

20 Wenn der Darm gereizt ist

Bei Durchfall, Blähungen und Krämpfen gibt es Therapien

24 7 Mythen über die Verdauung

Schließt Käse den Magen? Ein Experte räumt mit Irrtümern auf

28 Das rät die Apothekerin

„An genug Flüssigkeit denken“ – denn das hilft auch der Verdauung

30 Unser leckeres Vital-Menü

Geflügel, Gemüse und Ballaststoffe fördern die Darmgesundheit

32 Fit im Kopf

Gehirnjogging für Rätselfreunde

34 Service, Vorschau und Impressum

Linktipps und Broschüren zu den Themen dieses Hefts

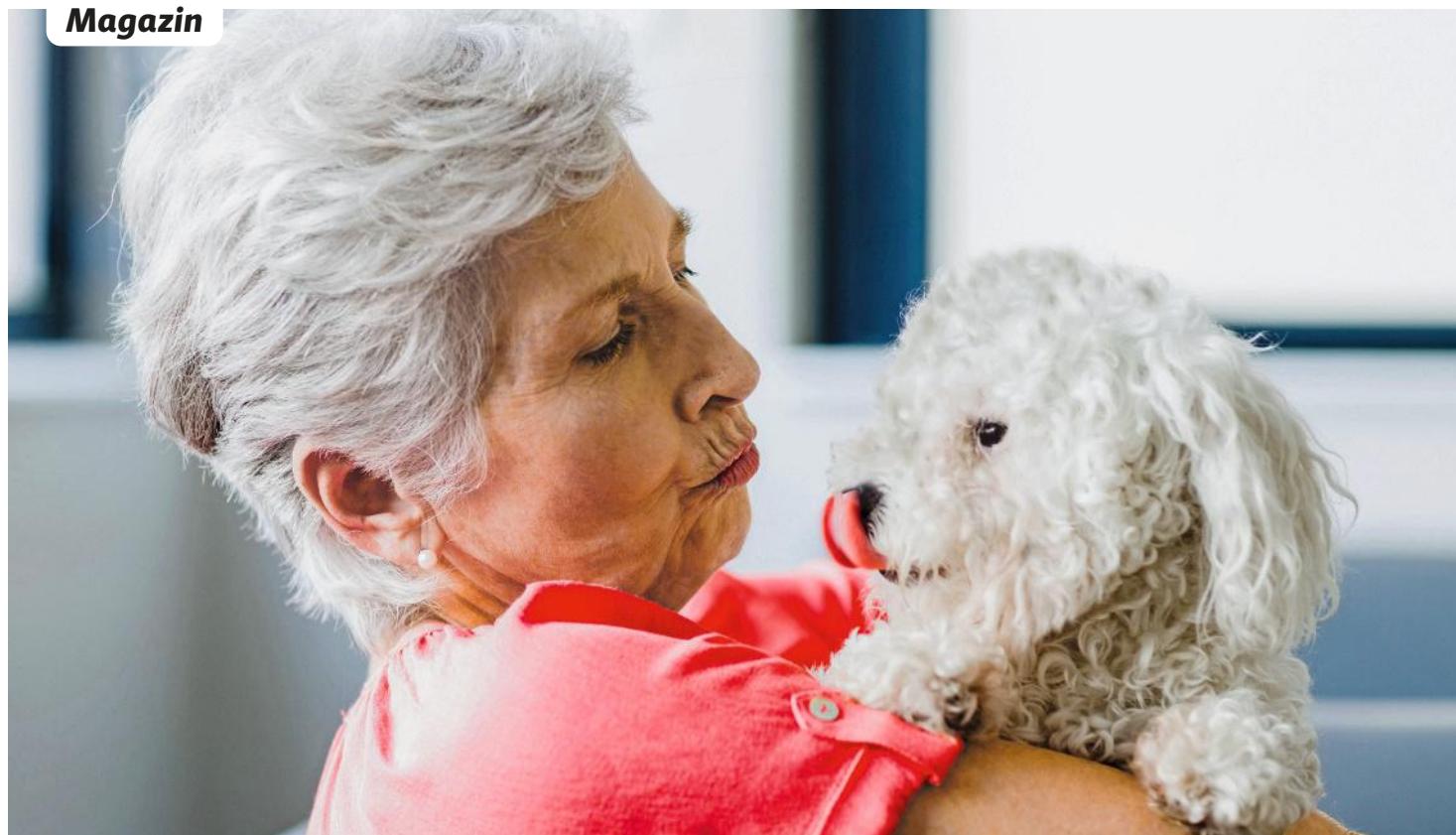
Reis – das weiße Gold

So grün und üppig bewachsen – das sind die Reisterrassen von Mu Cang Chai in Vietnam. Was so harmonisch aussieht und sich perfekt in die Natur schmiegt, ist von Menschenhand geschaffen. Die künstlichen Stufen passen sich den Hügeln und Kurven der Landschaft an und verändern ihre Farbe im Laufe der Monate von Sattgrün bis Goldfarben. Im September wird das weiße Gold dann geerntet – gehört der Reis doch zu den Hauptnahrungsmitteln in Asien und Vietnam zu einem der weltweit führenden Exporteure. Doch der Weg dahin ist steinig. Setzlinge müssen gezogen, gepflanzt und oft gewässert werden sowie viele Monate wachsen. Meist wird der Reis mühsam per Hand mit einer Sichel geerntet und in Garben gebunden. Diese werden an der Sonne oder in speziellen Anlagen getrocknet. Danach wird der Reis gedroschen.

Auch hierzulande erfreuen sich die kleinen Körner als Nahrungsmittel großer Beliebtheit. Denn sie sind leicht bekömmlich und werden empfohlen bei einem empfindlichen und gereizten Magen. Und nicht nur das: Lesen Sie auf Seite 19, warum der Reis auch bei Sodbrennen ein echter Geheimtipp ist!







TIERISCHE THERAPEUTEN

Hunde lindern Beschwerden

⊕ Der Einsatz von Therapiehunden wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden wartender Patienten in der Notaufnahme aus, zeigt eine kanadische Studie. Am Royal University Hospital in Saskatoon wurden die felligen Vierbeiner erstmals 2016 eingesetzt. Eine Befragung der Patienten er-

gab: Schon nach zehn Minuten des Hundebesuchs gingen bei 43 Prozent der Patienten die Schmerzen um etwa die Hälfte zurück, bei fast 48 Prozent minderten die Tiere Ängste und bei 41 Prozent stieg das Wohlbefinden. Laut einer britischen Studie können Hunde sogar Depressionen lindern.

WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS LEIDEN ...

Hallux valgus war einst ein Männerproblem

Im späten Mittelalter drückte vor allem Männer der Schuh – weil sie Schnabelschuhe trugen. Das bis zu 75 Zentimeter lange, spitz zulaufende Schuhwerk war im 14. und 15. Jahrhundert ein Statussymbol der Oberschicht. Wie Forscher der Universität Cambridge herausfanden,



führte es bei den Herren allerdings vermehrt zu Entzündungen im Fußballen, heutigen Pumps-Trägerinnen als Hallux valgus bekannt. Experten raten dann zu Laufschuhen mit sehr weicher Sohle unter dem Vorfuß – und genügend Platz für alle fünf Zehen. Damit läuft es wieder!

40 %

weniger Todesfälle
durch Darmkrebs.
Das ist das erfreuliche
Ergebnis von
20 Jahren Vorsorge-
Koloskopie-Programm,
angeregt durch die
Felix Burda Stiftung

Quelle: Berufsverband der
niedergelassenen Gastro-
enterologen in Deutschland

MYTHENCHECK

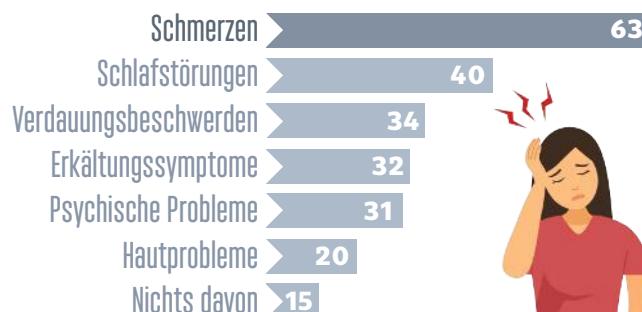
Macht Fett die Leber fett?

Nicht ganz, denn Zucker ist das größere Übel. Zu viele Kohlenhydrate, Frucht- und Industriezucker aus Säften sowie Backwaren erhöhen den Blutzuckerspiegel und verursachen Übergewicht. Die Leber lagert Fettzellen ein, es entsteht eine nichtalkoholische Fettleber. Aber auch beim Fett gilt: tierische Fette und Transfette in Maßen. Greifen Sie lieber zu ungesättigten Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen und Fisch.

Gesundheitsproblem Nummer 1: Schmerzen

Fast zwei Drittel der Erwachsenen litten in den vergangenen Monaten an Rücken-, Kopf- oder anderen Schmerzen. Erkältungssymptome liegen an vierter Stelle. Interessant: Obwohl nur 15 Prozent der Befragten von keinem der Symptome betroffen waren, ist die Mehrheit der Menschen in Deutschland mit der eigenen Gesundheit zufrieden.

Anteil der Befragten, die in den letzten Monaten folgende Symptome hatten:



Basis: 4058 Befragte (18 – 64 Jahre in Deutschland)

Quelle: Statista Global Consumer Survey

Der März ist Darmkrebsmonat!



„Mach den Deal deines Lebens“, appelliert die Felix Burda Stiftung. „Denn für deine Gesundheit gibt es kein besseres Angebot!“ Über 1290 000 Versicherte haben im

1. Halbjahr 2022 den Darm-Check in Form von Koloskopie oder Stuhltest genutzt. Zwei kostenfreie Chancen der gesetzlichen Krankenkassen, um keinen Darmkrebs zu bekommen. Nicht nur im Darmkrebsmonat März: Bei der Darmspiegelung werden Polypen, aus denen Krebs entstehen könnte, entdeckt und schmerzfrei entfernt. Rund 30 000 Versicherte mehr haben dieses Angebot genutzt. Darmkrebs hat dann keine Chance mehr! Anspruchsberechtigt sind Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren. Auch die „APPzumARZT“, die Gesundheitsapp der Felix Burda Stiftung, hilft, gesund zu bleiben. Sie erinnert auch an alle Krebsvorsorgens. Mehr Infos unter felix-burda-stiftung.de.



B-Vitamine für Energie und Konzentration.

Vitamin B-Komplex- ratiopharm®

- Alle 8 B-Vitamine in einer Kapsel
- Nur einmal täglich einzunehmen

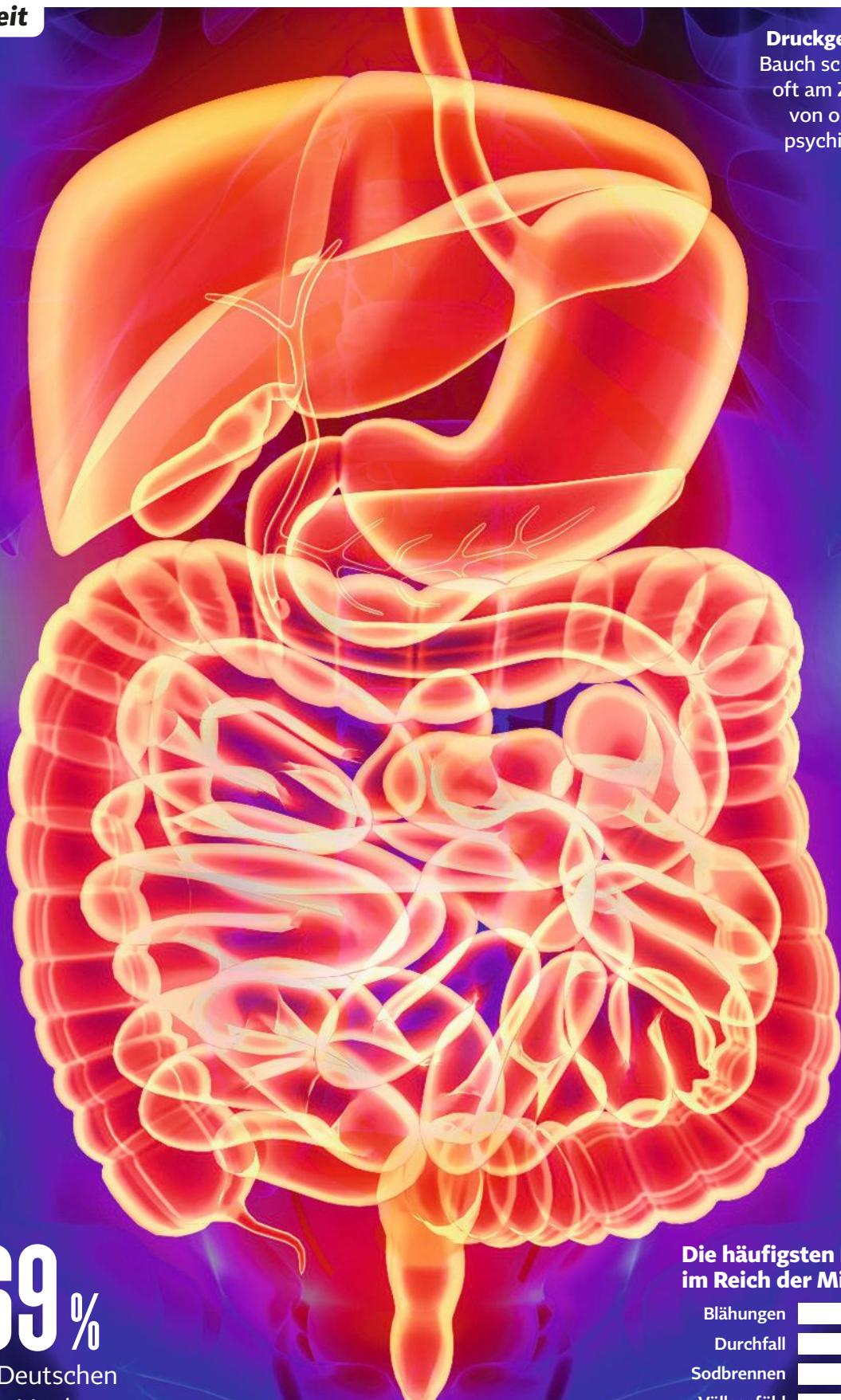


Gut versorgt mit Vitaminen und Mineralstoffen? Jetzt QR-Code scannen und Test machen!

Vitamin B6 bspw. unterstützt den normalen Energiestoffwechsel. Pantotheninsäure unterstützt die normale geistige Leistung.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



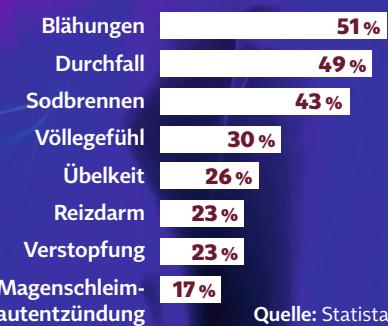
Druckgefühl Wenn der Bauch schmerzt, liegt es oft am Zusammenspiel von organischen und psychischen Gründen

69 %

der Deutschen
leiden an Verdauungs-
problemen

Quelle: Forsa-Umfrage

Die häufigsten Beschwerden im Reich der Mitte



Quelle: Statista

Mehr als nur ein Bauchgefühl

Wie kein anderes Organ spiegelt der Magen-Darm-Trakt unser **Wohlbefinden** – im Guten wie im Schlechten. Ein Grund, genauer auf die eigene Mitte zu hören

Die Achillesferse kann im Bauch liegen. Diese nach der griechischen Sage benannte verwundbare Stelle des Körpers zeigt verlässlich wie ein Uhrwerk an, wenn das System aus dem Lot geraten ist. Dann rebellieren Magen und Darm. Mit Bauchweh, Krämpfen, Sodbrennen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit.

Zusammenspiel. Das Ziehen, Drücken und Rumoren als kurzzeitige Folge üppiger Mahlzeiten kennen wir, wenn wir viel geschlemmt haben. Hält es länger an, kann sich das Ganze verselbstständigen – meist ausgelöst durch ein komplexes Zusammenspiel aus physiologischen und psychischen Faktoren: Der Stein im Magen, der vor Aufregung vergangene Appetit – viele Redewendungen zeugen davon, wie normal körperliche Reaktionen unserer Mitte auf seelische Empfindungen sind.

Da der Verdauungskanal in ein Netz von rund 100 Millionen Nervenzellen eingebettet ist, kann man den Bauch zu Recht als Pendant zur Zentrale im Schädel ansehen. Wissenschaftler sprechen vom enterischen Nervensystem. Oder einfach vom Bauchhirn. „Bauch- und Kopfhirn ähneln sich in Aufbau und Funktion, beide Organe tauschen sich auch unablässig aus“,

sagt Prof. Thomas Frieling, Chefarzt der Medizinischen Klinik für Gastroenterologie am Helios Klinikum Krefeld.

Die „Darm-Hirn-Achse“ verläuft über Nerven, die die Organe verbinden. Zusätzlich können Botenstoffe und zahlreiche Hormone über das Blut die Hirnfunktionen beeinflussen. „Wie eine vielspurige Autobahn über verschiedene Wege“, beschreibt es der Experte. Die große Mehrzahl der Informationen geht dabei vom Bauch zum Gehirn. Hormone, die Hunger und Sättigung steuern – wie Ghrelin, das in der Magenschleimhaut und der Bauchspeicheldrüse produziert wird, oder Nesfatin-1 aus dem Magen – sind auch eng mit unserem emotionalen Befinden verwoben. Hat man Angst oder großen Zeitdruck, ist eben nicht die Zeit zum Essen. Das Appetitverhalten ändert sich dann.

Enge Verbündete

Heute weiß man, dass der Darm selbst Stresshormone bildet und über die Rezeptoren für die Botenstoffe verfügt. „Er hat das komplette Repertoire beisammen, damit diese Prozesse unablässig, ohne Umweg über das Gehirn ablaufen können“, sagt Prof. Andreas Stengel, stellvertretender Ärztlicher Direktor der Abteilung für Psycho- ➤



Bauch- und Kopfhirn ähneln sich in Aufbau und Funktion, tauschen sich auch unablässig aus

Prof. Dr. med.
Thomas Frieling,
Direktor der
Medizinischen Klinik II für
Gastroenterologie am
Helios Klinikum Krefeld,
helios-gesundheit.de

“

Achtsam ernähren

Zu schnelles und unregelmäßiges Essen fördert und verstärkt Verdauungsstörungen. Achtsamkeit trainiert, das eigene Essverhalten zu reflektieren und seine Empfindungen nicht zu missachten:

- Möglichst immer am Tisch sitzen; die Mahlzeit mit einem achtsamen Bissen beginnen.
- Bildschirme meiden! Keine Ablenkung durch Handy, Fernseher, PC.
- Gut und ausreichend kauen, d.h. mindestens 15-mal.
- Sich Zeit lassen. Kleine Bissen nehmen, das Besteck ablegen; Speisen mit der nicht dominanten Hand oder Stäbchen aufnehmen – so lässt sich langsames Essen lernen.
- Geschmack und Konsistenz der Speisen bewusst wahrnehmen.

➤ somatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität. Das macht die reflexartige Reaktion verständlich: Darmgrummeln bei Nervosität entsteht so plötzlich wie Bauchflattern, wenn man einen alten Schwarm trifft. Das Gehirn kommt trotzdem ins Spiel, indem es Muster verstetigt und bewertet.

Uralte Mechanismen. Großer Stress und Angst führen z.B. zur Ausschüttung von Adrenalin. Es sorgt binnen Sekunden dafür, dass Gehirn und Muskeln mehr Energie zur Verfügung steht. Im Gegenzug hemmt das Hormon die Magen-Darm-Tätigkeit – oder entleert den Darm noch einmal rasant: Der Körper bereitet sich auf Flucht oder Kampf vor, nichtrelevante Organe werden vernachlässigt. Die Abläufe beruhen auf uralten evolutionären Mechanismen. Ist der Alarm vorüber, reguliert sich das System wieder. Chronischer Stress aber, bei dem Wegrennen selten hilft, kann die Verdauungsfunktionen beeinträchtigen und den Organismus aus dem Gleichgewicht bringen. „Wenn Beschwerden ständig wiederkehren, ist die Kommunikation zwischen Gehirn und Bauch gestört“, weiß Experte Prof. Frieling. Das Bauchhirn reagiert über, chronische Verdauungsstörungen sind die Folge: Es kann die Barrierefunktion am Mageneingang modifizieren und Sodbrennen auslösen. Oder die Bewegung der Darmmuskulatur beeinflussen, sodass Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall entstehen. Zudem erhöht sich häufig die Empfindlichkeit im Darm und im Kopf – schon normale Verdauungsvorgänge werden dann als unangenehm empfunden.

Ursache Darmflora? Gefühle, Angst und Stimmungsveränderungen schla-

gen sich auf die Magen-Darm-Funktion nieder. Umgekehrt können Verdauungsbeschwerden auch auf die Psyche gehen. So treten Magen-Darm-Probleme nachweislich oftmals zusammen mit depressiven Verstimmungen und Ängsten oder Stresszuständen auf. Wie groß die Rolle der Darmflora dabei ist, dass Magen und Darm buchstäblich die Nerven verlieren, ist unklar. „Es muss noch erforscht werden, welche Bakterienkonstellationen für psychische Veränderungen wie Depressionen verantwortlich sind und ob es die Bakterien selbst sind, die auf die Hormonregulation einwirken, oder – und das ist wahrscheinlicher – deren Abbauprodukte“, betont Psychogastroenterologe Prof. Stengel.

Problematisch wird es, sobald Symptome andauern, zunehmen und als bedrohlich empfunden werden – oder wenn schon abends beim Gedanken an den nächsten Tag der Magen schmerzt. Die Übergänge von Unwohlsein zum Krankhaften sind fließend und subjektiv. Menschen fühlen sich unterschiedlich stark beeinträchtigt.

Belastungen. Experten sprechen von einer somatoformen Störung (griech.: soma = Leib), wenn Betroffene körperliche Beschwerden haben, obwohl keine organische Ursache gefunden werden kann, die die Symptome umfänglich erklärt. „Es sind weder rein körperliche Erkrankungen noch – und das ist wichtig – rein psychische“, betont Prof. Stengel und ergänzt: „Wir kommen weg vom früheren Entweder-oder.“ Auch Diabetes habe nachweislich eine psychische Komponente und die Depression eine körperliche. Es handle sich vielmehr um ein vielschichtiges Zusammenspiel von genetischen Veränderungen und psychischen Belastungen wie chronischem Stress oder ungünstigen Lebensbedingungen. „All



dies zusammen bildet den Nährboden, dass sich eine Erkrankung entwickelt oder fortbesteht“, so Prof. Stengel. Zehn Prozent der Deutschen leiden an einer somatoformen Störung des oberen und unteren Verdauungssystems wie dem Reizdarmsyndrom (s. S. 20).

Seismograf der Seele

Da also ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen nötig ist, behandeln Experten die Störungen nach dem bio-psychosozialen Modell. Therapiebausteine sind Wissensvermittlung, Bewegung, Ernährungskultur, diätische Ansätze, Entspannung, Medikamente gegen die Symptome und Psychotherapie. „Bei zwei Dritteln bis 80 Prozent der Patienten bessern sich die Beschwerden deutlich“, sagt Prof. Stengel.

Zuerst werden andere Erkrankungen einmalig ausgeschlossen. Bei anhaltenden Bauchbeschwerden ist meist eine Darmspiegelung angezeigt. „Dickdarmkrebs kann in der Frühform ähnliche Symptome wie ein Reizdarm auslösen, genau wie Eierstockkrebs auch“, erläutert Prof. Thomas Frieling. Bei Patien-

ten mit Bauchschmerzen und Durchfällen sollte früh eine ausführliche Untersuchung stattfinden. Studien zeigen, dass hier andere Ursachen gefunden werden können, z.B. rheumähnliche Erkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder eine mikroskopische Colitis, bei der sich der Dickdarm entzündet.

Kindheit als Schlüssel. Statt zeitaufwendige Ausschlussdiagnosen abzuwarten, ebnen die Ärzte zugleich schon einer Therapie den Weg, die die Psyche mit einschließt. Betroffene tun sich allerdings mitunter schwer, auch seelische Ursachen in Betracht zu ziehen. Nicht selten spüren sie nur das Körpliche, jedoch nicht das zugrunde liegende Gefühl, medizinisch Affekt genannt. „Wenn sie wütend sind, merken sie, dass der Bauch grimmt, aber sie merken die Wut nicht“, weiß Prof. Stengel.

Im Rahmen einer Psychotherapie lässt sich die Affektwahrnehmung wieder lernen. Werden Gefühle als solche gespürt und finden sie in unserem Verhalten Ausdruck, braucht es das Bauchkneifen oft nicht mehr. Es kann sich ➤

Essen im Takt

Mit 51 Prozent sind Blähungen die häufigsten Beschwerden im Darmtrakt. Regelmäßige Mahlzeiten und bedachtes Essen können die Flatulenz lindern

10 %
der Deutschen
leiden an einer
somatoformen
Störung des
oberen und
unteren Verdau-
ungssystems
wie dem Reiz-
darmsyndrom

Auf Tuchfühlung mit sich gehen

Gefühle weisen auf Bedürfnisse hin. Nur wer sie wahrnimmt, kann auch gut für sich sorgen:

Empfindungen ergründen

Wie fühlt sich der Ärger genau an? Was passiert, wenn ich nervös werde? Wie verändert sich etwa der Herzschlag? Wer das weiß, kann frühzeitig auf Gefühle reagieren, etwa mit einer beruhigenden Atemübung.

Mit Basisbedürfnissen experimentieren

Bei Hunger oder Harndrang kurz innehalten und wahrnehmen, was körperlich dann genau zu spüren ist.

Reize reduzieren

Äußere Trigger lenken uns von uns selbst ab. Bewusst auf Entzug gehen, Ruhe suchen.

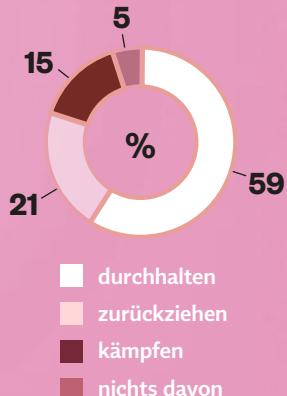
Den Autopiloten ausschalten

Selbst simple Tätigkeiten wie Abspülen stets ganz bewusst ausführen.



Umgang mit Stress

Aushalten – so lautet für die meisten Menschen die Devise



→ lohnen zu reflektieren, wie die eigenen Eltern mit ihren Gefühlen und denen ihrer Kinder umgingen. Wurden diese gesehen und beachtet? Oder gab es nur eine Reaktion, wenn es richtig schlimm war? „Womöglich wurden da Weichen für die Intensität der Beschwerden gestellt“, gibt Psychosomatik-Experte Prof. Stengel zu bedenken. Ein extremer Risikofaktor für somatoforme Störungen wie eine Überempfindlichkeit des Darms sind Traumata in früher Kindheit. „Aber auch schwerwiegende Ereignisse wie beispielsweise Trennungen oder Todesfälle können sich krankheitsbegünstigend auswirken“, betont der Facharzt.

Erlernte Missemmpfindung. Seit Kurzem diskutieren Gastroenterologen den Einfluss von Lernprozessen auf wiederkehrende Verdauungsprobleme. „Man kann Nahrungsunverträglichkeiten tatsächlich lernen“, sagt Prof. Frieling. Wie bei der klassischen Konditionierung, dem pavlovschen Reflex, lässt sich Nahrung mit Dingen oder Ereignissen koppeln – etwa wenn man in einer Situation isst, die den eigenen

Widerwillen hervorruft, und sich dies drei-, viermal wiederholt. „Patienten meinen, der Auslöser ihrer Symptome seien Verdauungsstörungen durch die Nahrung, aber es ist nur das Koppelungsphänomen – die Missemmpfindung ist quasi erlernt“, so der Experte.

Der Magen-Darm-Spezialist und sein Team beschäftigen sich intensiv mit der Frage, wie solche folgenschweren Lernprozesse künftig wieder gelöst werden könnten. „Ich halte den Konditionierungsansatz für absolut vielversprechend“, sagt Prof. Frieling. „Wir wissen, dass der Darm lernen kann. Über Verhaltenstraining, bei dem auslösende Momente neu bewertet werden, müsste auch eine Entkopplung möglich sein.“ Die zur Behandlung des Reizdarms etablierte Darmhypnose geht bereits ein Stück weit in diese Richtung.

Zwiegespräch mit der Mitte

Die Gründe können noch verborgen sein, während der Bauch längst reagiert. Trotzdem hat jeder Möglichkeiten, damit sich aus einer Reizung keine chroni-

sche Störung entwickelt. Es gilt, möglichst feinfühlig auf die Signale seines Körpers einzugehen. „Je flexibler wir reagieren, desto besser können wir uns schützen“, sagt Dr. Elisabeth Rauh, Chefärztin für Psychosomatik an der Schön Klinik Bad Staffelstein (*siehe Interview r.*). Fühlt sich der Bauch wieder wie ein kalter Klumpen an, sollte man dies nicht übergehen. Der Empfindung nachzuspüren, kann das Verständnis für die eigene Person verbessern und ein Anfang zu mehr Selbstmitgefühl sein. Sich zu fragen, „Wie fühlt sich mein Bauch an? Was ist gerade los bei mir? Bin ich wütend? Woran könnte das liegen? Und vor allem: Wie kann ich mich selbst beruhigen? Was tut mir jetzt gut?“, stärkt die Körperintuition und das Wohlbefinden.

„Leider hat unsere Gesellschaft ein Stück weit verlernt, Selbstmitgefühl zu haben“, so Dr. Rauh. „Dabei entfaltet dieses Selbstmitgefühl eine enorme Wirkung, man kommt viel besser durchs Leben.“ Das Konzept von Verhaltenstherapien wie „Mindful Self-Compassion“ (dt.: achtsames Selbstmitgefühl) ist, dass man sich – mit allen Fehlern und Misserfolgen – genauso liebevoll behandelt wie einen Freund. Diese Fähigkeit lässt sich trainieren. Studien zeigen: Wem dies gelingt, der meistert Belastungen leichter, fühlt sich besser und ist motivierter. Die seelische Abwehrkraft wird gestärkt.

In Balance sein. Sicher, ständig in sich hineinzuhorchen, ist nicht immer sinnvoll. Doch wo Zeit stets knapp ist, profitieren die meisten davon, sich diese zuzugestehen. „Auf sein Bauchgefühl hören heißt eben nicht: aus dem Bauch raus, zack, bumm, fertig, sondern wirklich mit sich, dem Verstand und allen Gefühlen in Balance zu sein“, sagt Dr. Elisabeth Rauh. Für eine bessere Verbindung zur eigenen Mitte. ◀

Interview

„Bauchwickel entspannen ungemein“

Die My Life Senioren-Expertin erklärt, wie Magen-Darm-Beschwerden aktiv gelindert werden können, und rät zu einem alten Hausmittel



Dr. med. Elisabeth Rauh,
Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren, leitet das Zentrum für Psychosomatik an der Schön Klinik Bad Staffelstein (Bayern), schoen-klinik.de

② Wie unterstützen Sie Betroffene dabei, mit ihren Symptomen besser klarzukommen?

Wir haben keine pauschalen Lösungen parat, sondern begleiten Patienten dabei, eine gute Work-Life-Balance aufzubauen. Sie selbst müssen Chancen und Möglichkeiten sehen, die sie nutzen wollen. Dann geht es darum zu lernen, Selbstfürsorge wichtig zu nehmen. Viele haben sich bisher vernachlässigt.

③ Wie kann achtsame Selbstfürsorge aussehen?

Indem man seine Ernährung ernst nimmt und sich fragt: Was tut mir gut? Gebe ich meinem Magen Zeit zum Verdauen? Was vertrage ich nicht? In welchen Situationen esse ich ungut? Wie ist meine Stuhlhhygiene? Oder indem man

bewusst Zeit für Entspannung einplant, gerade in anstrengenden Phasen. Ein Bauchwickel mit einer kühlen Komresse ist ein Entspannungsbeschleuniger. Wenn man ihn mit Atemübungen kombiniert, beruhigt sich das ganze Nervensystem. Auch Einreibungen mit Aromaölen und das Trinken von Enzian-, Salbei- oder Wermuttee (Apo.) können Symptome lindern.

④ Was ist zudem hilfreich?

Erkrankungen wie das Reizdarmsyndrom versichern oft die innere Stimme. Ein Befindlichkeitstagebuch macht Sinn, da man oft erst in der Rückschau erkennen kann, ob etwa Aktivierung oder Schonung besser ist. Verhaltensmuster werden auf diese Weise sichtbar.

Die Kilos im Lebenslauf

Der Mensch nimmt im Laufe seines Lebens zu. So viel steht fest. Es gibt jedoch **kritische Zeitpunkte**, die einen besonderen Einfluss darauf haben, wie viel die Waage in den kommenden Jahren anzeigt. So werden die Weichen gestellt

60 Jahre

Der Stoffwechsel verlangsamt sich nach dem 60. Lebensjahr. Die gute Nachricht ist, dass der Kalorienverbrauch nur allmählich sinkt – etwa um 0,7 Prozent jährlich. Mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung hält man seinen Körper auch weiterhin gesund.

Alles unter Kontrolle?

Der Body-Mass-Index (BMI) setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körperlänge. Für Frauen gilt ein BMI von 17,5 bis 23,9 als normal, für Männer von 18,5 bis 24,9.



Geburtsgewicht

Wie schwer oder leicht ein Mensch zu Beginn seines Lebens ist, hängt von vielen Faktoren ab: Die Gene spielen eine Rolle, aber auch die Dauer der Schwangerschaft, die Anzahl der Geschwister, das Geschlecht und wie sich die Mutter während der Schwangerschaft ernährt hat. Kinder, die ein hohes Geburtsgewicht mitbringen (über 4500 Gramm), haben laut dem Robert Koch-Institut ein größeres Risiko, im Verlauf ihres Lebens adipös zu werden, als normalgewichtige Babys (2800 bis 4200 Gramm).



3480
Gramm

wiegt ein Neugeborenes in Deutschland im Durchschnitt

45 Jahre

Während der Wechseljahre erfahren viele Frauen eine Gewichtszunahme. Ab etwa Mitte 40 beginnt der Körper, die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen zu reduzieren. Der Anteil des männlichen Geschlechtshormons Testosteron nimmt zu. Das Hormon sorgt dafür, dass Fett anders verteilt wird. Es lagert sich mehr am Bauch statt an Po und Hüfte an. Gleichzeitig schwindet mit zunehmendem Alter die Muskelmasse immer mehr. Die Muskeln sollten deshalb weiterhin durch Sport gestärkt werden. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung hält zudem schlank.

Kinder zwischen dem neunten und 15. Lebensmonat verbrennen Kalorien doppelt so schnell wie Erwachsene. Sie haben den größten Energieumsatz, wie letztes Jahr Forscher im Fachmagazin „Science“ berichteten. Nach dem ersten Lebensjahr verlangsamt sich der Stoffwechsel jedoch um etwa drei Prozent jährlich bis zum 20. Lebensjahr.

Säuglinge

1-2 Jahre

Wie wichtig die ersten Lebensjahre für den weiteren Verlauf der Gewichtsentwicklung sind, konnten auch Forscher der Universität Leipzig an einer Bevölkerungsstudie mit mehr als 51000 Kindern 2018 zeigen. So ist für die Entstehung von Adipositas die frühe Kindheit entscheidend. Die Chancen, später normal viel zu wiegen, liegen für Kinder, die bis zum Alter von zwei Jahren stark übergewichtig sind, gerade einmal bei 50 Prozent.

3 Jahre

Fast 90 Prozent der Kinder, die im Alter von drei Jahren übergewichtig sind, bleiben es auch als Jugendliche, zeigt die Studie der Universität Leipzig. Bei ihnen erfolgt der stärkste Zuwachs im Alter von zwei bis sechs Jahren. Bei Kindern mit Verdacht auf Übergewicht sollte ein Kinderarzt zurate gezogen werden. Oft können ungünstige Lebensgewohnheiten (zu wenig Bewegung, zu viele Snacks) noch korrigiert werden.



Kindheit allgemein

Die Anzahl der Fettzellen wird in der Kindheit festgelegt und bleibt ein Leben lang konstant. Ob die Zellen jedoch prall gefüllt oder schmal sind, hängt von der Ernährung und der Bewegung ab.



Vorpubertät

Keine Sorge, wenn die Sprösslinge nun etwas fülliger werden. Der Organismus braucht den Körperspeck, um in die Pubertät starten zu können. Das Fettgewebehormon Leptin teilt dem Hirn mit, ob ausreichend Energiereserven vorhanden sind, damit der Körper gute Voraussetzungen hat, sich fortzupflanzen.

60 70 80 90
50 100
40 110
30 120
20 130
10 140
kg

40 50 60 70 80 90
30 40 50 60 70 80 90
20 30 40 50 60 70 80 90
10 20 30 40 50 60 70 80 90
kg



40 Jahre

Spätestens jetzt lohnt es sich, dem Muskelabbau mit regelmäßiger Bewegung entgegenzuwirken. Muskelzellen verbrauchen mehr Energie als Fettzellen. Pflunde setzen nicht so leicht an.

Eine Frage des Umfangs

Bauchfett setzt Entzündungsreaktionen in Gang. Der Bauchumfang gibt Hinweise darauf, ob Stoffwechsel-erkrankungen vorliegen.

102 cm und mehr sind für Männer kritisch
88 cm und mehr sind für Frauen kritisch



30 Jahre

Der Mensch baut ab 30 Jahren bis zu einem Prozent Muskelmasse pro Jahr ab. Die Muskeln werden nach und nach in Fett umgewandelt.



20 Jahre

Der Kalorienverbrauch pendelt sich ein und bleibt etwa bis zum 60. Lebensjahr konstant. Das zeigt eine Studie der Duke University in North Carolina von 2021 an 6600 Männern und Frauen. Bislang nahmen die Forscher an, mit höherem Alter nähme der Kalorienverbrauch ab. Laut den Untersuchungen bleibt er aber nun für viele Jahre so.



Schwangerschaft

Viele Schwangere verspüren oft einen Heißhunger auf Süßes. Für zwei Personen essen brauchen sie zwar nicht, tatsächlich erhöht sich ihr täglicher Energiebedarf ab dem vierten Schwangerschaftsmonat um 250 Kilokalorien. Das entspricht etwa zwei Scheiben Vollkornbrot. Ab dem siebten Schwangerschaftsmonat verbrennt eine Frau 500 Kilokalorien mehr pro Tag. Das entspricht zwei Schokoriegeln oder vier mittelgroßen Bananen.



Junge Erwachsene

Zwischen 18 und 24 Jahren ist der Mensch laut einer Studie von 2021 wieder besonders anfällig für Übergewicht. Die Forscher vermuten, dass die großen Veränderungen des Lebens, etwa der Auszug von zu Hause oder der Beginn einer Ausbildung, eine wichtige Rolle dabei spielen. Mit den neu gewonnenen Freiheiten könne sich leicht ein ungesunder Lebensstil einschieleichen, der dann beibehalten wird. Die Regenerationskraft ist in jungen Jahren noch besonders groß. Wer anfängt, mit seinen WG-Kollegen zu kochen statt den Pizzaservice zu rufen, und regelmäßig Sport treibt, hat gute Chancen, schlank zu bleiben.

Quellen: Duke University, American Association for the Advancement of Science (AAAS); Universität Leipzig; Duke University; Berlin Institute of Health in der Charité (BILH) und Londoner University College (UCL); Robert Koch-Institut



Leichte Rohkost In der Paprika steckt viel Vitamin C, vor allem in roter!

JOGHURT, BEEREN UND GRÜNKOHL

Immungesunde Ernährung, die schmeckt

In den kalten Wintermonaten sollten wir unsere **Abwehrkräfte** stärken. Mit diesen 10 Lebensmitteln bringen wir das Immunsystem in Schwung und schützen auch den Darm



1 Zitronen

bringen Vitamin C

Reich an Vitamin C sind Zitrusfrüchte. Eine Zitrone plus eine Orange decken den Tagesbedarf von 100 mg Vitamin C – und haben damit einen Top-Anti-Erkältungs-Effekt.

Gut zu wissen: Da Vitamin C in Kombination mit sekundären Pflanzenstoffen am besten funktioniert, täglich auf Frischkost setzen.

My Life Senioren-Tipp: Zitrusfrüchte nicht so akribisch schälen, denn in der weißen Haut stecken gesunde Stoffe wie die Flavonoide. Vitamin-C-reich sind auch rote Paprika, Brokkoli und Sanddornsäft.

2 Joghurt

stärkt den Darm

Über einen Becher Naturjoghurt täglich freut sich das Immunsystem sehr. Milchsäurebakterien, sogenannte Probiotika, tragen zur Balance im Darm bei. 80 Prozent unserer Immunzellen befinden sich nämlich im Dünnd- und Dickdarm. Ein gesundes Verdauungsorgan stärkt deshalb den ganzen Körper.

Gut zu wissen: Auch Kefir oder milchsauer vergorene Lebensmittel, wie Sauerkraut, enthalten Probiotika.

3 Ingwer

aktiviert die Abwehr

Seine entzündungshemmenden und antimikrobiellen Eigenschaften machen Ingwer zu einem hervorragenden Immun-Booster. Eine Studie des Leibniz-Instituts München stellte



Nachschub fürs Immunsystem

Diese Dinge geben der Abwehr einen Extra-Schub:

► Heilpflanzen

Echinacea stimuliert kurzfristig die Abwehr und hilft, mit einem Infekt fertigzuwerden. Die Kapland-Pelargonie wirkt laut In-vitro-Studie sogar gegen Coronaviren und lindert Entzündungen der Lungenzellen. Homöopathisch kann der Blaue Eienschuh den Infekt abkürzen.

Wichtig: alle Präparate möglichst bei den ersten Symptomen nehmen.

► Vitamine und Mineralstoffe

Die wichtigsten Mikronährstoffe für starke Abwehrkräfte sind Vitamin A, C und D sowie Zink und Selen. Viele Hersteller (Apo.) bieten Mischungen der Immunstärker an, damit man rundum geschützt ist.

zudem fest: Der darin enthaltene Scharfstoff 6-Gingerol aktiviert das molekulare Virenabwehrsystem im Speichel.

Gut zu wissen: Ideal als Anti-Erkältungs-Tee, 3-4 Scheiben Ingwer mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

4 Beeren

schützen die Zellen

In der Pflanzenheilkunde gelten Heidelbeeren als bewährte Zellschützer. Sie punkten mit Vitamin A, C und E. Das Trio gilt als schlagkräftige Truppe – sowohl im Einsatz gegen Viren als auch gegen freie Radikale. Die intensive Farbe beruht auf enthaltenen Anthozyanen, die entzündungshemmend wirken.

Gut zu wissen: Bedienen Sie sich auch bei Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Erdbeeren. Außerhalb der Saison sind Tiefkühlbeeren oder Säfte eine gute Alternative.

5 Nüsse

liefern Zink

Wer täglich eine Handvoll Nüsse knabbert, tut seiner Abwehr einen Gefallen. Neben herzschützenden Omega-3-Fettsäuren liefern 100 g Nüsse 3-4,5 mg Zink (Tagesbedarf: 7-10 mg). Wenn es einen erwischt hat, aktiviert Zink die Bildung von Antikörpern. Kein Wunder, dass ein Mangel laut Studien die Infektanfälligkeit erhöht.

Gut zu wissen: Der Körper kann Zink nicht gut speichern. Deshalb täg-

→ lich aufnehmen und in der Erkältungszeit gerne die Dosis verdoppeln (*notfalls helfen auch Supplamente, siehe Kasten S. 17*).

6 Knoblauch

erledigt Keime

Das Zwiebelgewächs, das schon vor über 5000 Jahren in Zentralasien kultiviert wurde, hat es in sich. Auch wenn das Aroma nicht jeder mag: Die Inhaltsstoffe von Knoblauch wirken wie ein natürliches Antibiotikum. Allicin ist z.B. in der Lage, Bakterien und Pilze zu bekämpfen.

Gut zu wissen: 2-3 Zehen täglich sollen vor Erkältungen schützen. Knoblauch wird übrigens bekömmlicher, wenn man ihn vor dem Verzehr kurz erhitzt.

7 Linsen

spenden Eisen

Wer eine gute pflanzliche Quelle für Eisen sucht, kann zu Linsen greifen: In 100 g stecken 8 mg. Das wichtige Spurenelement ist für den Sauerstofftransport im Blut zuständig. Kein Eisen bedeutet keine Leistung: Der Körper samt Abwehrkräften schwächelt. Tagesbedarf: 10-15 mg.

Gut zu wissen: Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen im Körper. Deshalb am besten ein Glas Orangensaft zu den Linsen trinken.



Was Sie jetzt sonst noch gesund hält

Stress reduzieren

Sorgen Sie im Alltag immer wieder für Ruhepausen und Momente der Erholung und Entspannung: Augen schließen, ruhig durchatmen.

Frischluft tanken

Täglich ein Spaziergang macht den Kopf frei und stärkt gleichzeitig die Schleimhäute, Viren können schlechter eindringen.

In Bewegung bleiben

Moderater Sport aktiviert den Kreislauf, auch das Immunsystem kommt dadurch in Schwung.

Ausreichend schlafen

Während wir schlummern, laufen im Körper zahlreiche Regenerationsprozesse ab. Sieben bis neun Stunden Schlaf gelten als optimal.

8 Kurkuma

stoppt Entzündungen

Sie verleiht Curry seine Farbe und ist bei uns unter dem Namen „Gelbwurz“ bekannt. In der indischen Medizin dient Kurkuma seit Jahrtausenden als Heilmittel. Heute weiß man: Ihr Curcumin hemmt Entzündungen und stärkt die Abwehr.

Gut zu wissen: Beliebt ist „Goldene Milch“, dafür 1 TL Kurkuma mit einer Tasse Milch erhitzen. Frisch gemahlene schwarzen Pfeffer zugeben, dann entfaltet sich die Wirkung besser.

9 Grünkohl

schützt die Schleimhäute

Jede Menge Ballaststoffe und Carotinoide – sekundäre Pflanzenstoffe wie etwa Quercetin und Lutein – machen Grünkohl so wertvoll. Sein hoher Anteil an Betacarotin stärkt zudem die Schleimhäute: Erreger können schwerer eindringen.

Gut zu wissen: Schonend gegarter Grünkohl weist mit 70 mg/100 g mehr Vitamin C auf als eine unverarbeitete Zitrone (50 mg/100 g).

10 Hering

liefert Selen

Das Spurenelement wird oft unterschätzt. Dabei ist Selen ein echter Booster für die Abwehr. Der Tagesbedarf liegt bei 70 µg: In 100 g Hering stecken 43 µg.

Gut zu wissen: Da die Böden in Deutschland sehr arm an Selen sind, enthalten pflanzliche Lebensmittel nur sehr geringe Mengen. Dem Tierfutter wird Selen zugesetzt, weshalb Fleischesser mit dem Mikronährstoff in der Regel besser versorgt sind als Vegetarier oder Veganer. 

Sodbrennen – was tun?

Ein **Hausmittel** ist sehr beliebt – kann aber auf Dauer für Probleme sorgen. Was wirklich hilft



Feuer hinterm Brustbein Sodbrennen kennt kein Alter, viele Senioren sind davon betroffen

► Oft überrascht einen das unerträgliche Brennen in der Speiseröhre mitten in der Nacht: Wenn wir im Bett liegen, steigt die Säure leichter aus dem Magen auf, bis wir von dem unangenehmen Sodbrennen aufwachen. Der einzige Gedanke ist dann, die Schmerzen schnell zu beseitigen. Zum Glück finden sich Akutmittel in jeder Küche – und auch in der Apotheke.

Säurebinder. Zuerst kann es helfen, rasch Wasser oder Tee zu trinken, am besten in lauwarmer Temperatur. So verdünnt sich die Säure. Auch ein Teelöffel Natron, aufgelöst in einem Glas Wasser kann schnelle Linderung bringen. Dieses Hausmittel sollte man allerdings nicht zu oft anwenden, denn es kann den pH-Wert des Körpers durcheinander-

bringen. Durchfall und Magenschmerzen sind dann meist die Folge.

Empfehlenswerter ist Heilerde (Apo.). Sie kann die überschüssige Säure binden und unschädlich machen. Das feine Pulver einfach statt Natron in ein halbes Glas Wasser rühren. Ein Antazidum ist ebenfalls ein Säurebinder, der z.B. mit dem Wirkstoff Magaldrat rasch als Gel oder Tablette wirkt (Apo.). Gänsefingerkraut, Angelikawurzel, Wermutkraut enthalten natürliche Bitterstoffe, die den Magen-Darm-Trakt beruhigen können. Eine ähnliche Wirkung soll gekochter Reis haben (s. unten). Melden sich die Beschwerden tagsüber, lassen sie sich auch mit stärkehaltigen Produkten wie trockenem Weißbrot oder Kartoffeln abmildern. Die Nahrungsmittel saugen die Magenflüssigkeit auf und lindern die Symptome kurzfristig.

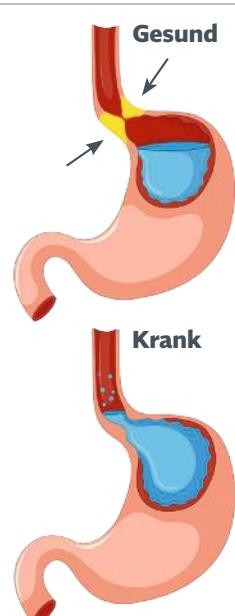
Arzneien gegen den Magensaft

Wenn das schmerzhafte Sodbrennen sehr häufig auftritt, ist ein Besuch beim Arzt ratsam. Gegen starke Beschwerden kann er Medikamente (Säureblocker) verschreiben. Noch besser ist es allerdings, selbst vorzubeugen. Das funktioniert vor allem über die Ernährung: stark verarbeitete, fettige, scharfe und süße Speisen eher vermeiden. Auf mageres Fleisch, säurearmes Obst wie Äpfel und Bananen oder Gemüse wie Brokkoli, Möhren und Erbsen setzen. ◀



Reis, egal ob braun oder weiß, gilt als basisch und kann den überschüssigen Magensaft neutralisieren. Reisschleim beruhigt die Darmschleimhaut, auch bei Kindern und Babys

Ein Muskel schließt nicht richtig



Der Schließmuskel (gelb) am Mageneingang dichtet die Speiseröhre ab.

Magensäigkeit (blau) kann nicht nach oben steigen. Bei Sodbrennen schließt der Muskel nicht richtig und Magensäure fließt in die Speiseröhre zurück.

Lassen
Sie sich in Ihrer
APOTHEKE
beraten

ES GIBT MEHR ALS EINE URSACHE

Wenn der Darm gereizt ist

Durchfälle, Blähungen und Magenkrämpfe gehören zum Alltag von **Reizdarm-Patienten**. Wie ganzheitliche Therapieansätze und digitale Angebote helfen

Viele Betroffene
bringen eine
erbliche
Komponente mit



Prof. Dr. med. Martin Storr,
Facharzt für innere Medizin
und Gastroenterologie
am Zentrum für Innere Medizin,
Gauting, sowie am Zentrum
für Endoskopie, Starnberg



Hirn an Darm

Prof. Martin Storr setzt in der Therapie auch auf Hypnose. Die Suggestionstechnik beruhigt die Darm-Hirn-Achse



Mit dem Thema Reizdarm kam ich erstmals 2015 im Rahmen einer Forschungsarbeit an der Uniklinik Hamburg-Eppendorf in Berührung“, erzählt Start-up-Gründer Jesaja Brinkmann. Es war die Zeit nach den EHEC-Infektionen, die 2011 in Deutschland bei Tausenden Menschen blutige Durchfälle auslösten, 53 Betroffene starben. Bis heute vermuten Forscher, der Verzehr von Sprossen habe den Keim übertragen. „Auffällig an unserer Studie war, dass ca. 30 Prozent der EHEC-Patienten nach der Erkrankung ein chronisches Reizdarm-Syndrom entwickelten, das sie nicht mehr in den Griff bekamen“, so der ehemalige Medizinstudent weiter. „Erschreckt hat mich, dass es so viele junge Menschen traf, die von jetzt auf gleich chronisch krank wurden, nur weil sie was Falsches gegessen hatten.“

Empfindlich. Rund 15 Prozent der Deutschen leiden am Reizdarm-Syndrom (RDS). Frauen doppelt so oft wie Männer (s. auch *Grafik rechts*). Die Beschwerden sind vielfältig und reichen von schleimigen Durchfällen, Bauchkrämpfen, Blähungen, starken Darmwinden, die nicht gehalten werden können, bis zu Verstopfung. Meist treten die Symptome über Jahre auf, bis Ärzte endlich eine Diagnose stellen. Doch auch dann lässt sich der empfindliche Magen-Darm-Bereich nur schwer be-

sänftigen. Viele fühlen sich mit der Erkrankung alleingelassen, denn Mediziner finden oft keine Ursache oder Pauschallösung für die unterschiedlichen Beschwerdebilder. Laut Arztreport der Barmer Krankenkasse von 2019 werden Reizdarm-Patienten in Deutschland oft ungeeignete Medikamente verschrieben oder die Gesundheitsfachkräfte der verschiedenen Disziplinen arbeiten nicht richtig zusammen. „Gerade beim Reizdarm ist ein ganzheitlicher Therapieansatz am wirkungsvollsten“, betont jedoch Prof. Martin Storr, Internist und Gastroenterologe u. a. am Zentrum für Endoskopie in Starnberg. Zu dem Behandlungsspektrum gehört auch eine psychologische Begleitung, weil Betroffene häufig mit seelischen Beschwerden kämpfen haben.

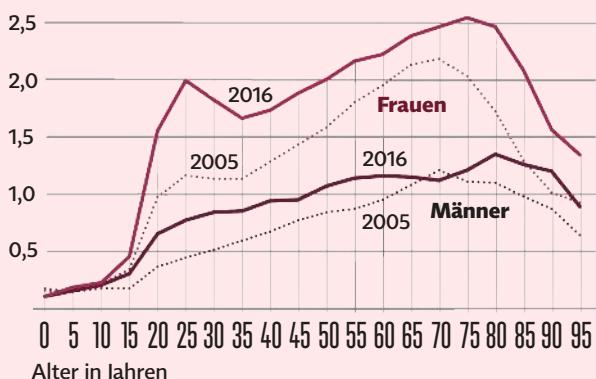
Multimodal. Die Lücken der Vor-Ort-Versorgung könnten künftig digitale Therapieangebote schließen. So wurde Anfang 2022 etwa die App „Cara Care“ ins DiGA-Verzeichnis aufgenommen – und damit als Digitale Gesundheitsanwendung zugelassen, die vom Arzt verschrieben und von den Krankenkassen bezahlt werden kann. Einer ihrer Entwickler ist Jesaja Brinkmann, den das Thema Reizdarm nach der EHEC-Studie nicht mehr losließ. Das digitale Programm, das der Hamburger mit seinem Studienkollegen Dr. André Sommer ➤

Sensible Mitte

Für den Reizdarm gibt es nicht die eine Ursache. Einen besonderen Anteil am Entstehen der Erkrankung hat, wie Forscher vermuten, das sogenannte Darm-Mikrobiom. Dieses setzt sich im besten Fall zum Großteil aus gesunden Bakterien wie Laktobazillen und Bifidobakterien zusammen. Bei vielen Reizdarm-Patienten ist die Darmflora jedoch aus der Balance geraten. In der Folge wird der Darm durchlässiger für entzündungsfördernde Substanzen.

Steigende Zahlen

Reizdarm-Diagnose nach Alter und Geschlecht in den Jahren 2005 bis 2016, Angaben in Prozent

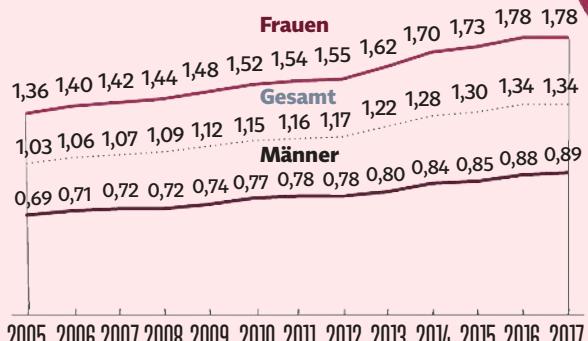


Bei jungen Erwachsenen nahm die Zahl der Reizdarm-Diagnosen innerhalb von zehn Jahren im Schnitt um 70 Prozent zu.

Quelle: Barmer-Arztreport 2019

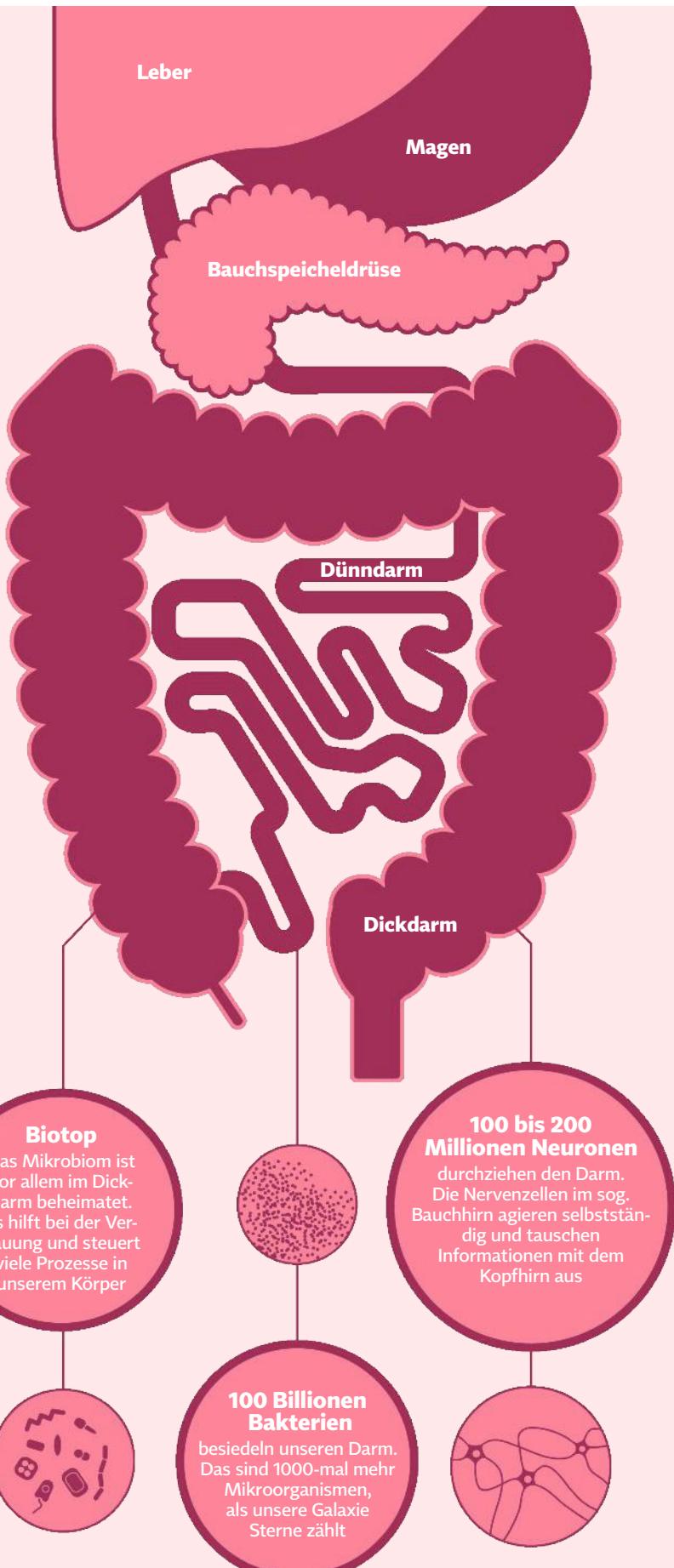
Geschlechterunterschiede

Häufigkeit von Reizdarm-Diagnosen, Angaben in Prozent



Bei Frauen diagnostizieren Ärzte fast doppelt so häufig das Reizdarm-Syndrom wie bei Männern.

Quelle: Barmer-Arztreport 2019



Schonkost-Programm

Bei der Low-FODMAP-Diät werden Lebensmittel, die den Darm reizen, gestrichen

Erfolg Bei ca. 80 Prozent der Betroffenen erzielt diese Diät eine Besserung. Ihren Namen hat sie von den Anfangsbuchstaben der Lebensmittel, die ein Reizdarm-Patient meiden sollte: **F**ermentierbare **O**ligosaccharide, **D**isaccharide, **M**onosaccharide **A**nd **P**olyole. FODMAPs sind kurzkettige Kohlenhydrate, die zur schmerzhaften Gasbildung im Darm führen können.

› **Oligosaccharide:**
In Gerste, Roggen, Weizen, Einkorn, Emmer, Erbsen, Fenchel, Johannisbrot, Linsen, Knoblauch, Zwiebeln

› **Disaccharide:**
In Dickmilch, Kondensmilch, Molke, Joghurt, Milch, Sahne

› **Monosaccharide:**
In Äpfeln, Birnen, Honig, Kirschen, Maisirup, Spargel, Trockenobst, Fruchtsaft, Früchtetee

› **Polyole:**
In Äpfeln, Birnen, Kirschen, Aprikosen, Pfirsichen, Pflaumen, Nektarinen, Kaugummi, Süßstoffen, Algen

→ erstellte, basiert auf einem multimodalen Ansatz, vereint Wissensvermittlung, Ernährungs- und Verhaltenstherapie sowie audiogeführte Hypnosen.

Komplexer Mix an Auslösern

Wie bei den meisten chronischen Erkrankungen, die Körper und Psyche gleichermaßen belasten, lässt sich die Frage, was Henne und was Ei ist, nicht so leicht beantworten. Bis vor wenigen Jahren gingen Forscher noch davon aus, dass es sich beim RDS um eine psychische Erkrankung handelt. „Heute weiß man, dass auch Keime akuter Magen-Darm-Infekte, wie man sie sich etwa im Mexiko-Urlaub einfangen kann, ein Auslöser für Reizdarm-Beschwerden sind“, sagt Magen-Darm-Experte Prof. Storr.

„Viele Betroffene bringen zudem eine erbliche Komponente mit. Diese ist im Zusammenhang mit Umwelteinflüssen, Lebensstil sowie Veränderungen der Bakterienzusammensetzung im Darm meist die Hauptursache.“ Das Gleichgewicht gesunder Bakterien, die zur Verdauung und zum Schutz vor fremden und schädlichen Bakterien beitragen, ist bei RDS-Patienten oft aus dem Gleichgewicht geraten. „Der Darm ist daher durchlässiger, etwa für Giftstoffe“, erläutert der Gastroenterologe. Die Folgen sind Entzündungen und Beschwerden.

Eine App als Therapiebegleiter

Aber wie lässt sich ein Reizdarm-Syndrom von Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen abgrenzen? „Wir Mediziner sprechen vom chronischen Reizdarm, wenn Bauchschmerzen länger als drei Monate anhalten, mit Veränderungen des Stuhlgangs einhergehen, die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigt ist und es keine

andere medizinische Ursache gibt“, sagt Prof. Storr. Die größte Schwierigkeit sei zu erkennen, welche individuellen Auslöser den schmerzenden Darm befeuern und welche Maßnahmen ihn besänftigen.

Ursachenforschung. Das Digitalprogramm der „Cara Care“-App begleitet Betroffene zwölf Wochen in der akuten Erkrankungsphase. In einem Tagebuch machen die Anwender dort Angaben zu ihrer Ernährung, zum psychischen und physischen Wohlbefinden oder zur Stuhlbeschaffenheit. So lässt sich besser sehen, welche stressauslösenden Faktoren die Erkrankung verstärken, welche Lebensmittel vertragen werden und welche Auslöser zu vermeiden sind.

Beruhigen durch Weglassen

Eine Ernährungsumstellung, so belegen viele Studien, kann das RDS lindern. Bei der sogenannten Low-FODMAP-Diät (s. Spalte links) verzichten Patienten etwa sechs Wochen lang auf alle schwer verdaulichen Kohlenhydrate, die im Darm Gase erzeugen, auf sogenannte FODMAPs. Danach führen sie Nahrungsmittel für Nahrungsmittel schrittweise wieder ein und prüfen, ob sie es vertragen.

Künstliche Intelligenz. Mediziner raten, die Diät nur unter ärztlicher Anweisung sowie unter Betreuung eines Ernährungsberaters durchzuführen, der beim Einhalten der komplexen Regeln hilft. Bei Brinkmann und Dr. Sommer soll künstliche Intelligenz die User unterstützen: „Wir haben ein Medizinprodukt entwickelt, das herauszufinden hilft, welche Lebensmittel den Betroffenen bekommen und welche weniger“, sagt Dr. André Sommer. Die Nutzer geben etwa an, ob sie Vegetarier sind oder für die gesamte Familie ko-

Über 100 Millionen

Nervenzellen, die ständig über das Rückenmark Informationen an das Großhirn weiterleiten, verfügt der Darm

chen. Basierend auf diesen Informationen schlägt das Programm dann Lebensmittel und Rezepte vor oder warnt vor dem Verzehr bestimmter Speisen. In einer groß angelegten klinischen Studie wollen die Gründer jetzt noch nachweisen, dass ihre digitale Therapiebegleitung die Symptome und die Lebensqualität der Reizdarm-Patienten nachhaltig verbessert.

Per Darmhypnose gegensteuern

Ein beliebtes Angebot der App ist die sogenannte Darmhypnose. Was nach Esoterik klingt, lässt sich medizinisch gut erklären: „Der Darm verfügt über 100 Millionen Nervenzellen“, weiß Prof. Martin Storr. Diese leiten über das Rückenmark ständig Informationen an das Großhirn weiter, welches die Kommunikation aller Organe und Gewebe miteinander abstimmt. Bauch und Hirn stehen über die Nervenbahnen in stetem Kontakt. Mediziner sprechen auch von der Darm-Hirn-Achse. „Diese bemerkt man zum Beispiel, wenn man verliebt ist und Schmetterlinge im Bauch hat oder wenn Kinder auf unangenehme Situationen mit Bauchschmerzen reagieren“, sagt der Reizdarm-Spezialist. Bei RDS-Patienten ist die Informationsverarbeitung fehlreguliert. Ihre Reizschwelle ist niedriger, das gilt sowohl bei Schmerzen im Darm als auch in Bezug auf Stress. Viele Betroffene entwickeln psychische Beschwerden, die ihre Erkrankung meist verstärken. Maßnahmen, die zur Entspannung beitragen, sind laut Prof. Storr daher ein wichtiger Therapiebaustein.

„Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsübungen wie Mindful Darm, Darmhypnose oder spezielles Reizdarm-Yoga beruhigen die Darm-Hirn-Achse“, erläutert der Fachmann. Bei der Darmhypnose programmieren

Suggestionsübungen die empfindliche Informationsverarbeitung neu. Die speziell für den Reizdarm entwickelte Hypnose bewirkt wissenschaftlichen Studien zufolge bereits nach vier Wochen eine Besserung, gilt daher als anerkannte Therapiemaßnahme und ist in den Leitlinien verankert.

Wieder neue Lebensqualität

Wirken Ernährungstherapien oder Stressreduktion nicht ausreichend, stehen Patienten medikamentöse Therapien zur Verfügung. Probiotika sind lebende Keime, die helfen sollen, die Darmflora zu stärken. „Im akuten Fall können sogenannte Spasmolytika Krämpfe lösen“, sagt Prof. Storr. „Auch für pflanzliche Präparate, etwa aus Myrrhe, gibt es klinische Nachweise.“ Die Phytotherapien werden in den Leitlinien genannt. Weil in Phasen, in denen der Darm besonders gereizt ist, häufig aber auch das psychische Wohlbefinden der Betroffenen leidet, empfiehlt der My Life Senioren-Experte eine begleitende Psychotherapie.

Ende der Scham. Wie stark ein akuter Schub den Alltag einschränkt, wissen die „Cara Care“-Gründer Dr. André Sommer und Jesaja Brinkmann von ihren Anwendern. Ihre User sind im Schnitt 35 Jahre alt und überwiegend weiblich. „Viele leben mit der Sorge, etwa auf einer Party ständig auf die Toilette zu müssen oder Darmwinde nicht halten zu können“, so Jesaja Brinkmann. Das Thema sei mit viel Scham besetzt. Verhaltenstherapien, so belegten Studien, helfen, das Ohnmachtsgefühl der Krankheit gegenüber zu durchbrechen. „Freunde treffen, im Fitnessstudio trainieren, seiner Arbeit nachgehen – das sollte auch für Reizdarm-Patienten selbstverständlich sein“, betont er abschließend. ◀

Smarte Helper



Die App „Cara Care“ begleitet die Reizdarm-Therapie digital. In Ernährungs- und Symptomtagebüchern halten Nutzer ihre Gewohnheiten und deren Auswirkungen auf den Darm fest. Zertifizierte Ernährungsberater helfen bei der Suche nach einer reizarmen Kost oder begleiten bei einer Reizdarm-Diät. Methoden der Verhaltenstherapie sowie audiogeführte Darmhypnosen sollen für Entspannung sorgen (für iOS und Android; nur auf Rezept erhältlich).



Nicht zu üppig speisen Frische Kost mit vielen Ballaststoffen regt die Verdauung an

7 Mythen über die Verdauung

Draußen ist es kalt, drinnen macht man es sich gemütlich und schlemmt. Der My Life Senioren-Experte Prof. Martin Storr hat die gängigsten **Irrtümer** rund um Magen und Darm unter die Lupe genommen



1

Ein Nickerchen nach dem Essen

„Nach dem Essen sollst du ruh'n – oder tausend Schritte tun“, sagt der Volksmund. Und legt sich also nicht fest.

Magen-Darm-Experte Prof. Storr stellt klar: „Idealerweise macht man einen moderaten Spaziergang nach dem Essen. Denn wenn man sich direkt danach hinlegt, kann Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließen. Das kann Sodbrennen und Verdauungsbeschwerden verursachen“, betont der Gastroenterologe.

2

Schnaps fördert die Verdauung

Von wegen! Hochprozentiger Alkohol kann das Völlegefühl nach einem zu üppigen Mahl zwar zunächst reduzieren – verzögert aber eher die Verdauung. Denn Alkohol wirkt nachweislich entspannend auf die Muskeln, auch auf jene in der Magenwand. Normalerweise kneten die Magenmuskeln das Gegessene durch. Alkohol aber lässt sie erschlaffen. Der Nahrungsbrei liegt folglich länger im Magen und wird langsamer in Richtung Darm befördert. Alkohol bremst zudem den Fettabbau in der Leber. Besser: einen Kräutertee trinken. Auch pflanzliche Mittel mit Artischocken-Extrakt (Apo.) können helfen.

3

Käse schließt den Magen

„**Da wird natürlich nichts abgeschlossen**“, betont Prof. Storr. Allerdings: Käse besteht aus reichlich Fettsäuren, die bei der Verdauung im Magen freigesetzt werden und bei Kontakt mit der Darmwand reagieren. Der Darm schüttet daraufhin Hormone aus, darunter Enterogastron. Dieses sorgt z.B. dafür, dass der Magenschließmuskel etwas enger wird. Der Verdau-

ungsprozess verzögert sich, was zu einem Sättigungsgefühl führt. Prof. Storr: „Alle fett- und proteinreichen Lebensmittel verlangsamen den Magen-transport und sind dadurch sättigende Lebensmittel.“ ➔



4

Milch wirkt gegen Sodbrennen



„Das ist im Bereich der Fabeln einzuordnen“,

sagt Prof. Storr. „Milch kann keine Magensäure neutralisieren, sie hat selbst schon einen leicht sauren pH-Wert von 6,5.“ Dass ein Schluck Milch bei akutem Sodbrennen dennoch oft lindernd wirkt, liegt schlicht daran, dass die Flüssigkeit die aufgestiegene Magensäure aus der

Speiseröhre spült. „Sie wird aber nur kurzfristig beiseitegeschafft. Ein nachhaltiger Effekt ist hierdurch nicht zu erreichen.“ Als wirksames Naturmittel gegen Sodbrennen hat sich in Studien Heilerde (Apo.) erwiesen. Feinst vermahlen besitzt sie eine riesige Oberfläche, an die überschüssige Säure gebunden wird.

5

Salzstangen und Cola helfen bei Durchfall

Im Gegenteil! „Bei Durchfall verliert der Körper große Mengen Wasser und Elektrolyte, darunter Mineralstoffe wie Kalium“, erklärt Prof. Storr. „Der hohe Zuckeranteil in der Cola verstärkt die Wasserabgabe aus dem Körper und kann den Durchfall noch verschlimmern. Zudem regt das

Koffein der Cola die Nieren zu erhöhter Kaliumausscheidung an.“ Salzstangen schaden zwar nicht, liefern jedoch lediglich Salz. Besser sind daher spezielle Elektrolytlösungen aus der Apotheke. Sie enthalten Wasser, Zucker und Salze in der richtigen Konzentration.



6

Bananen führen zu Verstopfung



„Das kann man so pauschal nicht sagen“,

betont Prof. Storr. „Unreife, grüne Bananen enthalten zwar große Mengen resisterter Stärke, die dazu führt, dass der Stuhlgang etwas fester werden kann. Dass sich daraus aber Verstopfung bildet, ist sehr unwahrscheinlich.“ Zumal reife gelbe

Bananen auch lösliche Ballaststoffe wie Pektine enthalten. „Pektine binden Wasser und verleihen dem Stuhl eine geschmeidige, gelartige Konsistenz. Durch das Aufquellen dehnen sich die Darmwände.“ Dieser Reiz sorgt bei Darmtrügigkeit dafür, dass der Stuhl schneller nach draußen befördert wird.

7

Bei Verstopfung soll man viel trinken

„Ideal ist eine Menge von 1,5 bis zwei Litern am Tag, darüber hinaus bringt es nichts, weil das Wasser nicht im Dickdarm ankommt“, erklärt Prof. Martin Storr. „Gut sind stilles Wasser, Kräutertee oder Kaffee.“ Auch mehr Bewegung hilft bei Darmtrügigkeit nur bedingt. Sinnvoll ist es aber zu frühstücken, um die Aktivität des Darms (die morgens zunimmt) zu unterstützen. Grundsätzlich hat Experte Prof.

Storr nichts gegen Abführmittel – im Gegenteil: „Der Mythos, dass sie schädlich sind, hält sich hartnäckig. Dabei können Abführmittel – in Abstimmung mit dem Arzt – gut helfen.“ Viele haben zudem eine falsche Vorstellung von Verstopfung. Ärzte sprechen erst dann von Obstipation, wenn der Patient sich „voll“ fühlt, der Stuhl hart ist und/oder Stuhlgang dauerhaft nur durch starkes Pressen möglich ist.



Mehr zu diesem Thema auf netdoktor.de/verdauung



Was haben Bienen mit unserem Immunsystem zu tun?

Werden Sie Teil der großen Initiative zum Schutz der Wildbienen. Weitere Informationen auf beebetter.de



”

Vitamine und Pflanzenstoffe stärken unser biologisches Abwehrsystem. Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich werden für eine gesunde Ernährung empfohlen, doch vier davon würde es ohne die Bestäubung durch Bienen nicht geben. Der Schutz der Wildbienen ist somit auch eine direkte Investition in unsere eigene Gesundheit.

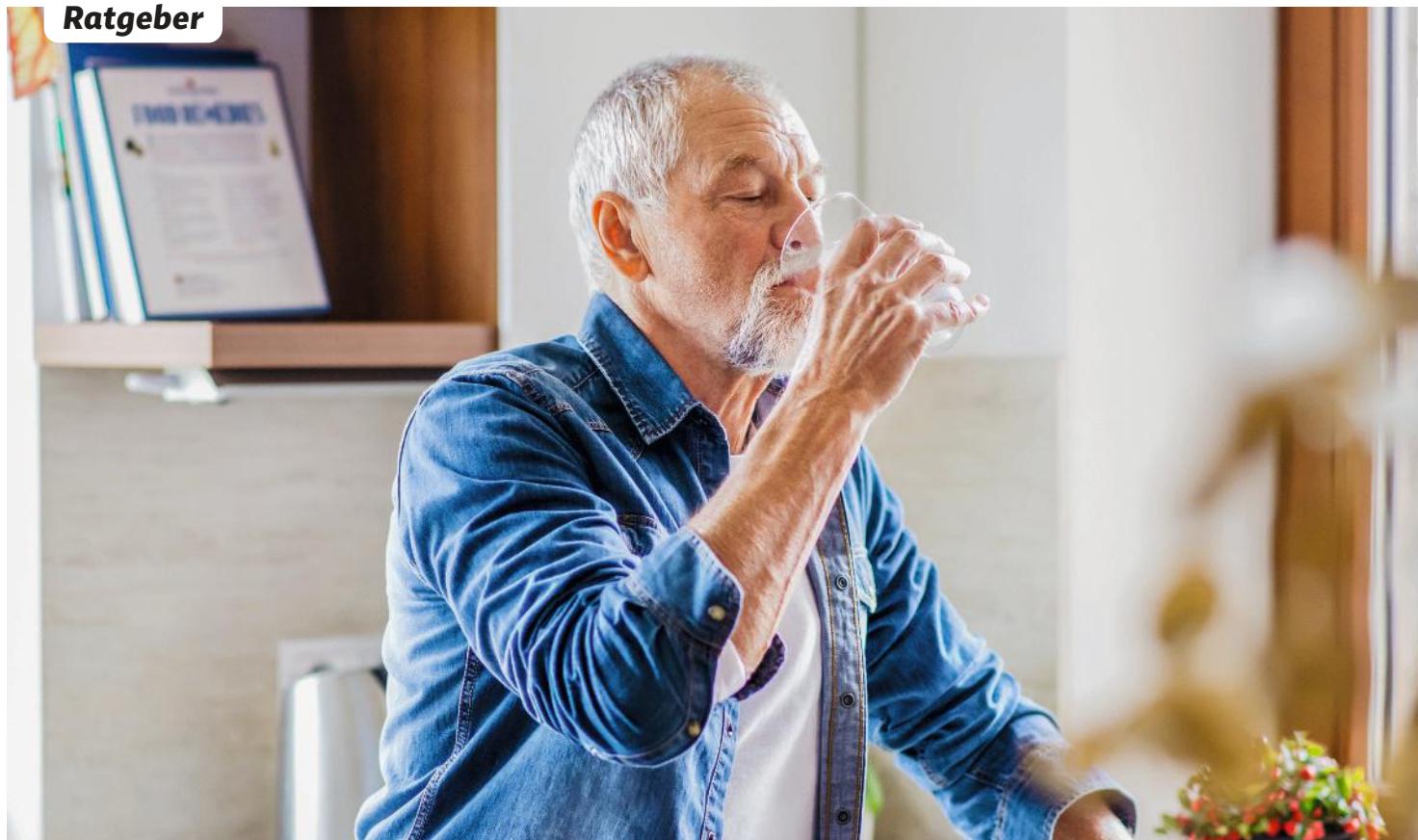
Kai Winckler,
Chefredakteur Freizeit Revue

mylife
Senioren



FISKARS®





Rhythmus Morgens bereits die Tagesration an Wasser vorbereiten und über den Tag verteilt zu sich nehmen

AM BESTEN JEDEN TAG 1,5 LITER

„Immer an genug Flüssigkeit denken!“

Das rät die Apothekerin



Andrea Prochaska

Seit 28 Jahren arbeitet die Zwillingsmutter in der Sonnen-Apotheke in Mönchengladbach. Seit 1999 führt die geprüfte Heilpraktikerin sie mit viel Engagement und Herz. sonnen-apotheke-moenchengladbach.de

❓ „Mir ist was auf den Magen geschlagen“ – was raten Sie älteren Kunden, die damit zu Ihnen kommen?

Die erste Frage ist immer: „Seit wann haben Sie die Beschwerden?“ Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, das alles können Symptome für etwas sein, das einen psychisch belastet. Dazu gehört übrigens auch ein Herzschmerz. Hat man sich z.B. mit jemandem gestritten oder etwas Falsches gegessen? Diese Informatio-

nen können helfen, das richtige Produkt zu finden. Bei Beschwerden des vegetativen Nervensystems empfehle ich gerne ein Kombinationspräparat, das hervorragend hilft und in Tropfen- oder Tablettenform angeboten wird. Es enthält eine Kombination aus neun Pflanzen wie Passionsblume, Baldrian, Traubensilberkerze und Frauenschuh. Bei akuten Beschwerden gibt es ein Präparat, dessen Wirkmechanismus darin besteht, dass mit dem Speichel das Me-

dikament gebildet wird. Dadurch entstehen Schleimstoffe, die die Magenschleimhaut wieder aufbauen und auch akut Magensäure binden. Ganz wichtig ist es, dem Apotheker mitzuteilen, ob man bereits einen Säureblocker (Protonenpumpenhemmer), z.B. Pantoprazol oder Omeprazol, einnimmt.

❸ Was tun bei Appetitlosigkeit?

Das hört man oft bei älteren Menschen – dann können Tropfen aus Bitterstoffen helfen. Sie fördern die Magensäureproduktion und dadurch wird der Appetit angeregt. Wir haben auch immer einen Blick darauf, ob der Patient sich verändert hat. Liegt ein starker Gewichtsverlust vor? Dann sollte der Hausarzt mit ins Boot geholt werden. Das rate ich übrigens auch Angehörigen, denen auffällt, dass ihre älteren Verwandten an Gewicht abbauen.

❸ Auch Sodbrennen ist oft ein Problem.

Es gibt ein gutes Produkt mit dem pflanzlichen Wirkstoff Alginat. Das ist ein natürliches Extrakt, das aus der Braunalge gewonnen wird.

❸ Gibt es auch Hausmittel, die gegen das unangenehme Brennen hinterm Brustbein helfen?

Da könnte ich z.B. Haferschleim empfehlen. Mit Wasser zubereitet, ist er sehr magenfreundlich. Der zähflüssige Brei bindet die überschüssige Magensäure und wirkt dadurch wohltuend und lindernd. Auch der Kartoffeltrunk ist ein natürliches Mittel, um Sodbrennen zu lindern. Der kaliumreiche Kartoffelsaft ist basisch, dämmt damit die Übersäuerung ein und neutralisiert.

❸ Warum trinken gerade ältere Menschen oftmals zu wenig?

Manche Patienten machen sich das gar

nicht so bewusst. Sie denken, dass sie viel trinken, aber es sind nur ein Glas Wasser und zwei Tassen Kaffee am Tag. Das ist zu wenig. Senioren wird empfohlen, mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich zu nehmen. Viele trinken aber zu wenig, weil sie Angst haben, dann zu oft auf die Toilette zu müssen. Sie haben auch oft mit Inkontinenz zu kämpfen. Dennoch ist weniger trinken keine Lösung. Der Körper braucht Flüssigkeit. Noch erschwerend hinzu kommt, dass manche Patienten Wassertabletten einnehmen und mit denen dann auch vermehrt Natrium und Kalium ausgeschieden werden. Es entsteht ein Mineralstoffmangel. Und: Fehlt Flüssigkeit, funktionieren die Zellen nicht mehr so gut. Durch die Dehydrierung kann es auch zu starker Verwirrung kommen. Man könnte dann eine Kochsalzlösung anlegen und alles reguliert sich, das sollte aber nur im Notfall passieren. Es gibt übrigens Mineralstofftabletten, die man in Wasser auflöst. Ich empfehle dann, sie in ein richtig großes Glas zu geben, weil man damit automatisch mehr Wasser zu sich nimmt. ◀



Hausmittel Mit Wasser zubereiteter Haferschleim hilft gegen das unangenehme Sodbrennen



Nux vomica für Magen und Darm

Die Brechnuss ist das klassische homöopathische Mittel bei Übelkeit, Bauchschmerzen und Sodbrennen. Die Samen des Tropenbaums können auch stressbedingte Magenprobleme beseitigen. Zudem reguliert Nux vomica die Verdauung. In manchen Fällen kann es Reizbarkeit und Schlafstörungen lindern. Die Homöopathie kennt auch eine bewährte Kombination aus Okoubaka und Nux vomica, die unsere Darmflora wieder stabilisiert und für mehr Wohlbefinden sorgt.

Als Kur: drei Wochen dreimal täglich vor dem Essen D6 Nux vomica und nach dem Essen D3 Okoubaka.



STAUB

STAUB

Puten-
röllchen

Vital-Menü des Monats

Bekömmlich & delikat

Mit Geflügel, viel Gemüse, Obst und ballaststoffreichen Zutaten fördern Sie Ihre **Magen- und Darmgesundheit**, ohne auf Genuss zu verzichten

Hauptspeise Putenröllchen

Mageres Geflügel wie Pute liefert hochwertiges Eiweiß, ist kalorienarm & sehr bekömmlich.

Für 4 Portionen:

- 4 Putenschnitzel • 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • 1 Paprika
- 1 Bund Petersilie • 2 Zweige Minze • 100 g Feta • 100 g Frischkäse • 2 TL Gyros-Gewürz
- Salz • Pfeffer • 2 EL Öl
- 100 ml Brühe • 150 g Gouda

1. Schnitzel trocken tupfen, flacher klopfen und längs halbieren. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen. Paprika halbieren, putzen. Eine Hälfte in 8 Streifen, eine in Würfel schneiden. Kräuterblättchen abzupfen und hacken.
2. Feta, Frischkäse, Kräuter, Knoblauch und Gewürz verrühren. Auf die Schnitzel streichen. Mit einem Paprikastreifen belegen. Einrollen. Salzen und pfeffern.
3. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Röllchen in Öl anbraten. In eine Auflaufform legen. Zwiebeln, Paprikawürfel und Brühe zugeben. Gouda in Streifen auf den Röllchen verteilen. 15 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen. Die Röllchen evtl. garnieren. Dazu passt Reis.

Zubereitung: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 480 kcal, 28 g F, 7 g KH, 51 g E



Vorspeise Pikante Möhrensuppe

Möhren beruhigen den Magen und wirken gegen Sodbrennen, enthaltenes Vitamin A stärkt das Immunsystem.

Für 4 Portionen:

- 500 g Möhren • 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe • 2 EL Öl
- 1 TL Kreuzkümmel • 1 EL Currypulver
- 750 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer
- 1 Beet Kresse • 150 g Schmand

1. Möhren, Schalotten sowie Knoblauch schälen bzw. abziehen und alles grob zerkleinern. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin andünsten. Kreuzkümmel und Curry darüberstäuben und kurz mitdünsten. Brühe zugießen und das Gemüse bei kleiner Hitze weich köcheln. Die Suppe pürieren und schaumig aufmixen. Evtl. durch ein Sieb streichen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Kresse vom Beet schneiden. Den Schmand glatt rühren. Die Suppe in Schalen anrichten und den Schmand aufträufeln. Pfeffer darübermahlen. Die Suppe mit Kresse bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 270 kcal, 21 g F, 15 g KH, 3 g E

Dessert Orangensalat mit Karotten, Apfel & Minze

1,5 Orangen decken den Tagesbedarf an Vitamin C, der Ballaststoff Pektin sorgt für eine geregelte Verdauung.

Für 4 Portionen:

- 600 g Möhren • 4 Orangen
- 1 EL körniger Senf
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Rapsöl • 1 Prise Chilisalz
- 1 EL Agavensirup • 1 Apfel
- 2 EL Minzeblätter
- 1 EL Thymianblätter

1. Möhren schälen und in feine, lange Streifen hobeln. Die Orangen mit einem Messer schälen. Die Filets herausschneiden. Orangenreste in eine Schüssel auspressen.

2. Orangensaft, Senf, Essig, Öl, Chilisalz und Sirup verrühren. Möhrenstreifen untermischen. 30 Min. ziehen lassen. Apfel waschen, vierteln, entkernen. Die Viertel in Spalten schneiden. Mit den Orangen unter die Möhren mengen.

3. Salat anrichten. Mit Kräutern und evtl. essbaren Blüten garnieren.

Zubereitung: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 100 kcal, 6 g F, 32 g KH, 3 g E



Rätsel-Spaß

Hier kommt unsere kleine Auszeit vom Alltag.
Die getönten Felder im Rätsel ergeben die Lösung

	ergriffen, bewegt		wüst und leer schmale Spalte		Sunda- insel niederl. Flüsschen	radioakti- ves chem. Element				kl. Flüs- sigkeits- menge	
ehe- maliges US-Mond- programm		Begriff aus der Klima- technik	Auto (engl.) munter, lebhaft	US-Münze alte dt. Münze	Prinz in der „Zauber- flöte“ Ruhegeld			Auf- sichts- rat (Abk.) US-Staat			
grif- bereit											
Mediziner- titel im Kranken- haus								un- ver- heiratet		tropische Vege- tation	
				Schaltstel- lung i. Auto US-Raum- fahrtbehörde							
allgemein (Abk.)			1								
Stadt in Westfalen											
				TV-Sender Mandel- gebäck							
Platz vor oder hinter einem Gebäude	Fluss in Sibirien Bestandteil d. Erdkruste				Futteral ehemaliger Reitersoldat						
Schul- leistungs- studie der OECD (Abk.)		schlecht, dürftig Musik- stück				Staat in Südwest- afrika US-Staat					
gewöhn- lich, üblich				eh. Wäh- rung von Lettland				Mittel- deutscher Rundfunk (Abk.)			
			7								
						Laut kleine Deich- schleuse					
Blut- ader											
Teilzahlung											
Angriffs- spielzug im Sport											
von geringer Größe	Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3x3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten

Leicht

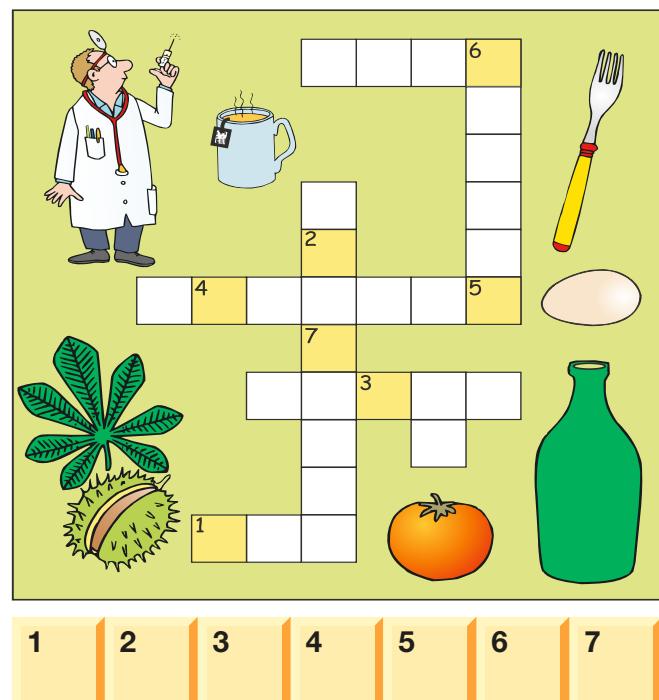
7		1		8	4			
	4					7		
9		3		5	7		4	
			7	3		5		4
4		5	2		6	8		3
2		9		4	8			
	5		4	9		2		1
		2					3	
			6	2		9		7

Schwer

2				3	8			
							1	
	4	9		1	5			
	8	6		3	9		2	
4			1					5
6	9	4		2	8			
	3	7		5	2			
4								9
		3	8					6

Bildergitter

Tragen Sie die Namen der Abbildungen in die passende Spalte oder Zeile ein. Die Buchstaben in den gekennzeichneten Kästchen ergeben der Reihe nach das Lösungswort.



Rätselauflösung

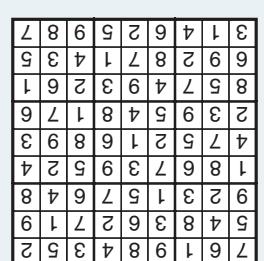
Leicht

Seite 33



Leicht

Seite 32



Vorschau

Die neue **my life Senioren**, ab 1. April
gratis für Sie in Ihrer Apotheke



Gut sehen, besser hören!

- Ob grauer oder grüner Star, altersbedingte Makuladegeneration oder Fehlsichtigkeit – **Augenprobleme** können viele Ursachen haben. In My Life Senioren erklären unsere Experten die Möglichkeiten der Behandlung und welche Maßnahmen wirklich sinnvoll sind
- 7 Tipps für einen prima **Durchblick**; die besten Vitalstoffe, die unsere Sehkraft ganz natürlich stärken, und effektive Augengymnastik-Übungen
- Moderne **Hörsysteme** helfen dabei, trotz nachlassenden Gehörs ein normales Leben zu führen – und mit der Welt verbunden zu bleiben

Nützliche Infos

Mangelernährung erkennen und vermeiden In diesem Leitfaden für Angehörige gibt es Ratsschläge bei Problemen mit der Nahrungsaufnahme oder Appetitlosigkeit bei Senioren. Denn diese Symptome können zu körperlicher Schwäche oder einem verstärkten Abbau geistiger Fähigkeiten führen. Kostenlose Broschüre unter: **deutsche-seniorenliga.de**



Gesund trinken im Alter

Ältere Menschen sollten besonders darauf achten, regelmäßig und ausreichend zu trinken. Dieses Faltblatt klärt über die gesundheitlichen Folgen bei Flüssigkeitsmangel auf und gibt wertvolle Tipps. **aelter-werden-in-balance.de**

Geistig fit im Alter Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität sind wichtig für das Wohlbefinden im höheren und hohen Lebensalter. Gratis-Broschüre: **bundesgesundheitsministerium.de**

my life Senioren

my life Senioren erscheint einmal im Monat in der mylife media GmbH & Co. KG

Vertretungsberechtigte des Verlags:
mylife media Verwaltungs GmbH

Verlagsanschrift:

Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Geschäftsführung:

Oliver Eckert, Leonie Bücher

My Life-Redaktion:

Postfach 1520, 77605 Offenburg;
Große Elbstraße 59–63, 22767 Hamburg

Telefon: 0781/84 01

E-Mail: leserfragen-mylife@burda.com

Datenschutzanfrage:

Telefon: 0781/639 6100, **Fax:** 0781/639 6101

E-Mail: mylife@datenschutzanfrage.de

My-Life-Bezugsmöglichkeiten für Apotheken:

Telefon: 0201/8024000

E-Mail: anfragen@zukunftspakt-apotheke.de

Chefredaktion: Klaus Dahm

und Silvia von Maydell (V.i.S.d.P.)

Stellv. Chefredakteurin: Sabine Schipke

Redaktionsleitung My Life Senioren:

Annette Postel

Art Director: Jürgen Thies

Textchefin: Irene Biemann

Redaktion: Mike Dütschke

Bildredaktion: Petra Meerjanssen (Ltg.)

Grafik: Eva-Maria D'Auria, Juliane Kruschke

Gesunder Genuss: Heinrich Ackermann (Ltg.)

Rätsel: Andrea Kind (Ltg.)

Redaktionsassistenz:

Daniela Gibson, Constanze Röhr

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Carolin Binder, Ana Goldscheider, Jutta Danzer-Thom, Eva Maria Vogel, Britta Zimmermann

Experten dieser Ausgabe:

Jesaja Brinkmann, Prof. Dr. med. Thomas Frieling, Dr. med. Elisabeth Rauh, Dr. med. André Sommer, Prof. Dr. med. Andreas Stengel, Prof. Dr. med. Martin Storr

Fachliche Beratung: RA Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand Deutsche Seniorenliga e.V.; Apothekerin Andrea Prochaska, Sonnen-Apotheke Mönchengladbach

Production Manager: Diana Wenzel

Schlussredaktion: Kresse & Discher GmbH
BCN BRAND COMMUNITY NETWORK GmbH,
Geschäftsführer: Philipp Welte

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Alexander Hugel, Ad Tech Factory GmbH & Co. KG, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Anzeigenpreisliste:

mylife Senioren Nr. 2022 a vom 01.01.2022

Printed in Czech Republic. Für unverlangte Manuskripte und Fotos keine Haftung. Der Bezug von MYLIFE Senioren in Deutschland erfolgt über Apotheken. Regulärer Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Magazins an verteilende Apotheken: 0,40 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

Druck: Severotisk s.r.o., Mezní 3312/7, 400 11 Ústí nad Labem, Tschechien

MY LIFE Senioren darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export der MY LIFE Senioren und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind von Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Die Verantwortung für werbliche Druckindividuallisierungen trägt die verteilende Apotheke.



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern
und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

Jetzt über
peturals.de oder in
Ihrer lokalen **Apotheke**
bestellen und noch
heute erhalten*

*abhängig von Öffnungszeiten
und Verfügbarkeit.



DAMIT UNSERE FREUNDSCHAFT IN BEWEGUNG BLEIBT!

GELENKAKTIV von Peturals
schützt die Gelenke meines Hundes.

-  Aktive Vorsorge mit wertvollen natürlichen Inhaltsstoffen und Mineralstoffen.
-  Hohe Qualität exklusiv aus Ihrer Apotheke.
-  Mit Tierärzten entwickelt, von Apothekern empfohlen!

Peturals
Apotheken-
exklusiv





Auch im Web und per App – überall für Sie da.

Machen Sie uns jetzt auf **IhreApotheken.de** oder in unserer App zu Ihrer Lieblings-Apotheke.

Einfach und sicher:

- Medikamente bestellen
- Rezepte oder E-Rezepte einlösen
- Mit uns kommunizieren
- Mehr über unsere Leistungen erfahren



Jetzt hier
bei uns
bestellen!



IhreApotheken.de
Für Sie nah. Überall.