

Verdauung

im Gleichgewicht

Gesundheitstipp Juli/August 2011

besser gesund



Guter Rat aus der **Drogerie**

Liebe Mitarbeitende

Wer gesund bleiben will, sollte unbedingt auf eine gute Verdauung und seine Darmgesundheit achten: Denn in der Schleimhaut des Dickdarms sitzen mehr als 70 Prozent der Abwehrcellen des Immunsystems! Sie haben die Aufgabe, Krankheitserreger und Giftstoffe unschädlich zu machen, die vorwiegend mit der Nahrung in unseren Körper gelangen. Unterstützt wird die Immunabwehr von einem Milliardenheer nützlicher Bakterien und Pilze. Mehr als 500 Arten bilden zusammen die Darmflora. Ist sie intakt, können sich schädliche Mikroorganismen nicht dauerhaft im Darm einnisten.

Sie und Ihre Gesundheit, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sind Ihrem Arbeitgeber wichtig. Damit Sie aber auch selbst etwas zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können, stellt Ihnen Ihr Arbeitgeber mit diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

[Hier geht es direkt zum Gutschein >](#)

Magen und Darm



- [Chemielabor Magen >](#)
- [Ein sensibles Organ >](#)
- [Übelkeit und Erbrechen >](#)
- [Überwachungsstation Darm >](#)
- [Der Abwehrspezialist >](#)
- [Verstopfung: kein Durchkommen >](#)
- [Durchfall: kein Halten >](#)
- [Bewährte Hilfe gegen Durchfall >](#)
- [Von der Rolle >](#)
- [Richtig ernährt >](#)
- [Kräuter für den Bauch >](#)

Mehr zum Thema: vita.gate.ch



Chemielabor Magen

Der Magen ist mehr als eine simple Knetmaschine, er ist ein ausgeklügeltes Chemielabor. Er ist ein komplexes Gebilde aus Muskeln, Drüsen und Nerven, das von Botenstoffen, Enzymen, Hormonen und Verdauungstoffen in seiner Funktion unterstützt wird. Mitspieler in diesem eng vernetzten Prozess ist eine Schleimwand, die die Magenwand schützt. Alles wird von einem eigenständigen Teil des vegetativen Nervensystems gesteuert. Das sogenannte enterische Nervensystem wird auch als Bauchhirn oder zweites Gehirn bezeichnet. Mit nahezu 100 Millionen Neuronen reicht es in seiner Grösse nahe an die zentrale Datenautobahn unseres Körpers, ans Rückenmark, heran. Die Nahrungsumwandlung beginnt im Mund durch Einspeichelung und Zerkleinerung der Nahrung. Über die Speiseröhre gelangt der Speisebrei in den oberen Teil des Magens. Bei Nahrungsaufnahme dehnen sich die Muskeln, um das Magenvolumen an die Nahrungsmenge anzupassen. Im Magen selbst produzieren die Drüsen der Magenschleimhaut den salzsäurehaltigen Magensaft, der die Verdauung einleitet und dem Darm wichtige Arbeit bei der Zerkleinerung abnimmt. Muskelbewegungen des Magens mischen und zerlegen den Speisebrei. In kleinen Portionen gelangt er in den unteren Teil des Magens und über den Magenausgang in den Zwölffingerdarm. In diesen münden die Gänge der Galle und der Bauchspeicheldrüse, die Verdauungssäfte und Enzyme zur Aufspaltung der Nahrung beisteuern.

Hätten Sie gewusst, dass...?

...der Magen in ungefülltem Zustand etwa 20 Zentimeter lang ist und ein Fassungsvermögen von durchschnittlich 1,2 bis 1,6 Litern hat? Form, Grösse und Lage des Magens hängen von individuellen Faktoren wie Lebensalter, Füllungsstatus oder Körperlage ab.

Ein sensibles Organ

Wenn uns – im wörtlichen oder übertragenen Sinn – Geschehnisse «auf den Magen schlagen» oder uns «sauer aufstossen», dann zeigt das, dass der Magen ein gefühlssensibles Organ ist. So können denn nicht nur falsche Ernährungsgewohnheiten, sondern auch Stress zu Magenproblemen führen. **Am besten, Sie beugen den unangenehmen Beschwerden vor:**

- Vermeiden Sie Stress, Ärger und hastiges Essen.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für regelmässige Mahlzeiten.
- Nehmen Sie statt einer üppigen lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich.

Kommt es doch einmal zu Magenproblemen, können folgende Rezepte Linderung bringen:

- Tees, beispielsweise aus Melisse, Engelwurz oder Eibisch, beruhigen und stärken die Magenschleimhaut.
- Bei Schleimhautentzündungen helfen Kamille und Ringelblumen. Um die Schleimhaut zu schützen, können Sie auch Tausendguldenkraut oder Spitzwegerich hinzufügen.
- Ist der Magen durch Stress angespannt, kann die Passionsblume Linderung bringen.

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen treten als Begleiterscheinungen der unterschiedlichsten Erkrankungen auf. Dazu gehören Infektionen des Magens oder des gesamten Magen-Darm-Traktes mit Bakterien oder Viren, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -vergiftung, übermässiger Alkoholkonsum oder die Einnahme bestimmter Medikamente. Auch psychische Stresssituationen können Übelkeit auslösen, und nicht selten zeigt Erbrechen eine Blinddarminfektion, eine Hirnerschütterung oder Migräne an. Erbrechen als Folge der Reisekrankheit steht in Zusammenhang mit einer Reizung des Gleichgewichtsorgans, und bei den hormonellen Ursachen ist vor allem die Frühschwangerschaft dafür bekannt, Brechreiz auszulösen. Wer erbrochen hat, sollte einige Stunden nichts essen, leicht gesüßten Tee oder Wasser trinken. Um den Elektrolytverlust (Salz- und Zuckerverlust) wieder auszugleichen, ist möglicherweise auch eine Rehydratationslösung angezeigt. Wer mag, kann zur Beruhigung des Magens eine warme Bettflasche oder einen Kamillenwickel auflegen oder die Übelkeit mit ätherischen Ölen – beispielsweise Pfefferminz- oder Zitronenmelissenöl – lindern.

Reiseübelkeit vorbeugen

Gegen Reiseübelkeit helfen homöopathische Mittel (Brechnuss, Brechwurzel oder Herbstzeitlose), Ingwerpastillen, spagyrische Essenzen aus China- und Kockelskörnern oder aus der Pflanzenheilkunde Artischockenblätter und Schöllkraut. Möglich sind auch synthetische Mittel in Form von Tabletten, Zäpfchen oder Kaugummis. Informieren Sie sich in Ihrer Drogerie.

Aufgepasst beim Erbrechen

Muss man immer wieder erbrechen oder tritt gar eine Bewusstseinsstrübung während des Erbrechens auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Es ist zudem wichtig, darauf zu achten – besonders auch bei Kindern und geschwächten Menschen – in einer vornübergebeugten Haltung zu erbrechen, damit kein Erbrochenes in die Luftröhre gelangt.

Jetzt
mitmachen & gewinnen

Gewinnen Sie 1 Jahr
Krankenkassenprämie

Mehr Energie dank Eisen



Rund eine Million Menschen in der Schweiz haben einen tiefen Eisenspiegel. Floradix unterstützt die ausreichende Eisenzufuhr.

Frauen bluten ...
... in ihrem Leben zusammengezählt über 5 Jahre lang.

Frauen verlieren ...
... dadurch immer wieder wertvolles Eisen.

Frauen leiden ...
... oft an den Folgen eines tiefen Eisenspiegels und sind ohne Energie, schlapp und lustlos.

Floradix hilft ...
... Ihren Körper mit Eisen und Vitaminen zu versorgen. Das aufgenommene Eisen ist notwendig für die Blutbildung und den Transport von Sauerstoff in die Gewebe zur Energiegewinnung.

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

mitnehmen & anmelden
WWW.FLORADIX.CH



Überwachungsstation Darm

Mehr als 100 Millionen Nervenzellen im Darm steuern die Verdauung. Dieses autonome Nervensystem analysiert die Zusammensetzung der Nahrung, organisiert die Abwehr von Bakterien, kontrolliert Hormone und Sekrete und schickt Alarmsignale ins Gehirn, wenn es Giftstoffe entdeckt hat. Der menschliche Darm gleicht zudem einer Riesenschlange: 400 Quadratmeter Oberfläche, sieben bis neun Meter Länge, wenige Zentimeter Durchmesser und Millionen Zotten.

Und das passiert in den einzelnen Abschnitten:

- Im **Dünndarm** spalten Verdauungsenzyme den Speisebrei auf. Die grosse Kontaktfläche des Dünndarms ermöglicht die Aufnahme der Nahrungsbausteine in die Blutbahn und ins Lymphsystem.
- Im **Dickdarm** werden Wasser und Mineralstoffe aufgenommen. Der Speisebrei wird dicker.
- Im **Mastdarm** endet die Reise der Nahrungsmittel durch den Körper. Die nicht verdaulichen (Ballast-)Stoffe werden einfach ausgeschieden, das heisst, wir spülen sie die Toilette runter.

Therapien für ein gutes Bauchgefühl

Es gibt viele verschiedene Therapieformen, die für ein gutes Bauchgefühl sorgen.

Ob **Ab- und Ausleitungsverfahren, Akupressur, Ayurveda, Colon-Hydro-Therapie** oder **klassische Massage und Phytotherapie**. Lesen Sie mehr über diese und andere Therapien unter:

www.vitagate.ch/bauch_therapien.aspx >

Verstopfung: kein Durchkommen

Fachleute sprechen von Verstopfung oder Obstipation bei weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche. Mögliche Gründe sind eine schlechte Ernährung (Mangel an Nahrungsfasern), fehlende körperliche Aktivität, ungenügende Flüssigkeitszufuhr oder die Einnahme bestimmter Medikamente. Wie beim Durchfall können auch psychische Faktoren – Stress, Nervosität – eine Rolle spielen. Gegen Verstopfung hilft:

- Es gibt zahlreiche Pflanzen, die abführend wirken: Feigen, Leinsamen, Faulbaum, Pflaumen, Rhabarber, Aloe vera, Flohsamen.
- Dreimal täglich einen warmen Tee mit Fenchel, Anis und Kümmel trinken. Diese Pflanzen haben eine wärmende Wirkung und entspannen den Verdauungstrakt.
- Auf eine faserreiche Ernährung achten. Wer Vollkornprodukte nicht verträgt, kann auf Gemüse ausweichen.
- Spagyrische oder homöopathische Zubereitungen.
- Kurzfristig helfen auch Abführmittel.

Entspannung für den Darm

Sorgen Sie bei Darmbeschwerden und Blähungen für Wärme und Entspannung. Zum Beispiel mit einer Massage mit (ätherischen) Ölen. Diese wird immer im Uhrzeigersinn durchgeführt.

Mehr zum Thema Blähungen: www.vitagate.ch/flatulenzen.aspx >

Mehr zum Thema Alkohol als Verdauungshilfe: www.vitagate.ch/digestif.aspx >

Der Abwehrspezialist

In der Schleimhaut des Dickdarms sitzen mehr als 70 Prozent der Abwehrzellen des Immunsystems. Sie haben die Aufgabe, Krankheitserreger und Giftstoffe unschädlich zu machen, die vorwiegend mit der Nahrung in unseren Körper gelangen. Unterstützt wird die Immunabwehr von einem Milliardenheer nützlicher Bakterien und Pilze. Mehr als 500 Arten bilden zusammen die Darmflora. Ist sie intakt, können sich schädliche Mikroorganismen nicht dauerhaft im Darm einnisten.

Wird das Gleichgewicht im Darm jedoch gestört, sind die natürlichen Bakterien nicht mehr in der Lage, Eindringlinge zu bekämpfen. So kann eine Störung der Darmflora durch Fehlernährung, Medikamente wie Kortison und Antibiotika, Infektionskrankheiten, Stress, Nahrungsmittelintoleranzen (z. B. Laktose- oder Glutenunverträglichkeit) und Nahrungsmittelallergien hervorgerufen werden.

Damit der Darm seine vielfältigen Aufgaben wahrnehmen kann, braucht er: **Rhythmus:** Wenn möglich immer zur gleichen Zeit (zum Beispiel nach dem Frühstück) und regelmässig den Darm entleeren.

Ballaststoffe: Zur Gesunderhaltung des Darms gehören Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Früchte, weil diese besonders viele verdauungsfördernde Ballaststoffe enthalten.

Flüssigkeit: Soll der Darm gut funktionieren, benötigt er mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit, am besten Wasser oder Tee.

Bewegung: Ausreichend Bewegung regt die Darmtätigkeit an.

www.luvos.ch

Jetzt entgiften und entschlacken. Ideal zur Darmsanierung und gegen Blähungen.

Ohne Chemie – ganz natürlich

NEU

Luvos
HEILERDE Micro
Kapseln
Kapseln zum Einnehmen

Zur Bindung von Cholesterin, Fetten und Schadstoffen aus der Nahrung. Unterstützt Darmsanierung, Entgiftung, Entschlackung. Lindert Blähungen, Magendruck, Völlegefühl.

Inhalt: 40 Kapseln

Durchfall: kein Halten

Durchfall gilt als die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Diarrhö ist allerdings keine Krankheit im eigentlichen Sinne, sondern ein Symptom, für das neben Magen-Darm-Infektionen auch noch zahlreiche andere Ursachen verantwortlich sein können. Ein Durchfall liegt vor, wenn folgende Kriterien zutreffen:

- Es erfolgen mehr als drei Stuhlentleerungen täglich.
- Der Stuhl ist sehr weich bis flüssig.
- Die Stuhlmenge ist deutlich erhöht.

Meist wird eine Diarrhö durch eine Infektion mit Bakterien (z. B. Escherichia coli, Shigellen, Salmonellen) oder Viren (Noro-, Rotaviren) ausgelöst, seltener durch eine Infektion mit Einzellern (Protozoen). Auch Bakteriengifte (Toxine), die mit der Nahrung aufgenommen werden, können Auslöser der Beschwerden sein – man spricht in diesen Fällen von einer Lebensmittelvergiftung.

Von der Rolle

Obwohl der Darm und seine – lauten und leisen – Funktionen eher ein Tabuthema sind, gibt es doch auch eine vergnügliche Seite: Bevor man sich den Hintern mit weichem, duftendem und mit Kamille oder Aloe vera getränktem Hygienepapier reinigen konnte, verstrichen ganze Epochen, während denen die Menschheit nach dem besten Mittel suchte, die kleinen und grossen Geschäfte abzuschliessen. Vor der Erfindung des WC-Papiers griffen je nach Land und Sitten die Reichen zu Wolle, Spitzen oder Hanf. Im 16. Jahrhundert gab es am Hof Henrichs VIII. sogar einen Toiletendiener, dessen aparte Aufgabe es war, mit seinen Händen den königlichen Allerwertesten zu säubern. Weniger gut Betuchte benutzten die eigenen Hände oder suchten die Nähe eines Gewässers oder Gebüschs. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts startete der Amerikaner Joseph Cayetty mit der industriellen Herstellung von Toilettenpapier. Er hat damit eine lukrative Marktlücke entdeckt, verbringt doch ein Mensch durchschnittlich 10 000 Stunden seines Lebens auf dem Thron und verbraucht 13 Kilo Papier jährlich, das heisst 8,6 Blatt pro Sitzung...

Bewährte Hilfe gegen Durchfall

Ein Darminfekt ist zwar unangenehm, aber meist nach wenigen Tagen ausgestanden. Hilfreich ist:

- Viel trinken, um den Wasserverlust auszugleichen.
- Ein Präparat zum Beispiel mit Bifidus-, Hefe- oder Laktobakterien einnehmen, damit die Darmflora wieder ins Gleichgewicht kommt.
- Getrocknete Heidelbeeren, deren Kapseln oder Saft enthalten viele Gerbstoffe, die bei der Behandlung unterstützend wirken.
- In der Homöopathie wird beispielsweise Okoubaka oder Sulfur und in der Spagyrik Heidelbeere und Kamille eingesetzt. Um sicherzugehen, dass Sie das für Sie passende Mittel wählen, sollten Sie sich in der Drogerie beraten lassen.
- Folgende Speisen sollten gemieden werden: Milchprodukte, Zitrusfrüchte, Fleisch, scharfe Speisen, Produkte mit Weizenmehl.

Nicht harmlos

Manche Erreger verursachen besonders schwere Durchfälle, die eine Antibiotika-Behandlung oder spezielle Therapien erforderlich machen. Selten steckt eine andere, gefährlichere Erkrankung hinter dem Symptom Durchfall. In folgenden Fällen sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden:

- Bei Säuglingen und Kleinkindern sowie bei alten Menschen mit Nieren- und Kreislaufproblemen.
- Die Durchfälle halten länger als drei bis vier Tage an.
- Die Durchfälle gehen mit hohem Fieber, starken, lang anhaltenden Bauchkrämpfen oder Schwindel, Schwäche oder Benommenheit einher.
- Es kann nicht ausreichend ausgleichende Flüssigkeit zugeführt werden.
- Es treten Zeichen der Austrocknung auf (dunkler Urin, stehende Hautfalten).
- Dem Stuhl ist Blut, Schleim oder Eiter beigemischt.
- Der Stuhl ist extrem dunkel.
- Der Durchfall tritt während oder nach der Einnahme von Antibiotika auf.
- Es kommt nach einer Fernreise zu starkem Durchfall.



Richtig ernährt

Hygiene in der Küche und das gründliche Händewaschen nach dem Gang zur Toilette sind ein Muss für den Schutz vor einer Magen-Darm-Erkrankung durch Fäkalbakterien. Hat es einen doch erwischt, sollte man folgende Punkte beachten:

- Viel trinken: beispielsweise gezuckerten Tee oder Mineralwasser.
- Ernährung in den ersten Tagen: Bouillon, Salzstangen, Zwieback.
- In den nachfolgenden drei Tagen: Reis, Haferschleimsuppe, gekochte Kartoffeln, passiertes Gemüse, Birnen, Äpfel, Bananen.
- Verzichten sollten Sie auf Milch, rohes Obst, Süssigkeiten, treibende Nahrungsmittel wie Zwiebeln, Kohl und Bohnen.

Darmreinigung

Die Darmreinigung ist zwar wissenschaftlich umstritten, wird aber in der Naturheilkunde gerne und mit Erfolg eingesetzt: die Colon-Hydro-Therapie. Bei der Behandlung werden etwa zehn Liter Wasser mit wechselnder Temperatur ohne Druck in den Darm geleitet, was sich positiv auf die Darmtätigkeit auswirkt. Ziel ist es, den Darm vor allem von Kotresten zu reinigen und schädliche Bakterien und Hefepilze auszuspülen. Anwendungsgebiete: Entgiftung, Verstopfung, Pilzbefall, Migräne, Allergien oder Verdauungsprobleme.



Kräuter für den Bauch

Durchfall, Magenkrämpfe oder Sodbrennen sind nur drei von vielen Beschwerden, die unser Verdauungssystem aus dem Gleichgewicht bringen können. Verschiedene Heilpflanzen können Abhilfe schaffen. Einige Beispiele:

Heilpflanze	Zubereitung	Anwendung
Echte Kamille bei gereizter Magenschleimhaut	3 TL getrocknete Kamillenblüten oder zwei Teebeutel mit einer Tasse heissem, nicht kochendem Wasser übergießen, 5–10 Min. abgedeckt ziehen lassen und abseihen.	3–4-mal täglich eine Tasse schluckweise trinken, am besten morgens auf leeren Magen, am Tag zwischen den Mahlzeiten und abends vor dem Zubettgehen. – Bei akuten Magenkoliken 2–3 Tassen im Abstand von 10–30 Min.
Pfefferminze gegen Magenkrämpfe	2 TL getrocknete Blätter oder zwei Teebeutel mit einer Tasse heissem, nicht kochendem Wasser übergießen, 5–10 Min. abgedeckt ziehen lassen und abseihen.	Warm und schluckweise trinken, am besten nach den Mahlzeiten. Bei akuten Beschwerden: 10 Tropfen Pfefferminzöl in ein Glas Wasser geben und trinken. – Vorsicht bei starker Übersäuerung des Magens, da diese verstärkt werden kann.
Heidelbeeren lindern Durchfall	3 EL getrocknete Heidelbeeren in 5 dl Wasser 10 Min. kochen und abseihen.	Mehrmals täglich ein Glas warm trinken. Gerbstoffgehalt dieses Heidelbeergetränks: 7%.
Fenchelsamen reduzieren Blähungen	1 TL frisch gequetschte Fenchelsamen mit 1 Tasse heissem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen und abseihen.	Mehrmals täglich eine Tasse trinken. – Variation: mit Anis, Kamille und Kümmel zu gleichen Teilen.
Kümmel beruhigt den gereizten Darm	1 TL frisch angestossenen Kümmel mit einer Tasse heissem Wasser übergießen, abgedeckt 5 Min. ziehen lassen, abseihen.	3-mal täglich warm zu den Mahlzeiten trinken. – Variation: mit Anis und Fenchel zu gleichen Teilen.

besser gesund



Guter Rat aus der **Drogerie**

Gutschein einlösen

Sie können diesen in einer Drogerie Ihrer Wahl einlösen.

Luvos Heilerde Micro

Jetzt entgiften und entschlacken.

Ideal zur Darmsanierung.

Lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihre Drogistin/Ihren Drogisten.

www.luvos.ch



10% GUTSCHEIN

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie beim Kauf einer Packung Luvos Heilerde Micro-Kapseln einen Rabatt von 10%. Einlösbar bei einem Einkauf in Ihrer Drogerie. Der Rabatt ist nicht kumulierbar. Gültig bis 30. September 2011.



SDV Schweizerischer Drogistenverband

