



Tabuthema Enddarmkrankung
 Mulmiges Gefühl muss nicht sein: Warum
 sich niemand bei einem Besuch beim
 Proktologen schämen sollte **SEITE 2**

Lesen Sie in den Thementagen Magen-Darm

14. 11. Das Mikrobium

18. 11. Covid-19 und Darmgrippe

25. 11. Darmkrebsvorsorge

MAGEN-DARM

KURIER THEMENWOCHE

EINE PRODUKTION DER MEDIAPRINT

SAMSTAG, 14. NOVEMBER 2020

Alles im Gleichgewicht

Mikrobiom. 1000 verschiedene Bakterienarten tummeln
 sich im Darm. Gerät das Gleichgewicht ins Schwanken,
 wirkt sich das auf den gesamten Organismus aus.



Beilage
zum
Entnehmen

Natürlich, von den circa 13 wichtigsten Organen unseres Körpers – ohne Sinnes- und Geschlechtsorgane – ist der Darm als Teil des Verdauungstraktes wohl das letzte Organ, das mit dem Adjektiv „sexy“ beschrieben wird. Dabei ist sein Ruf so viel schlechter, als er es verdient hat, denn ein gesunder Darm gehört zu den wichtigsten Indikatoren für unser Wohlbefinden überhaupt. Doch seine Reduktion auf das „dreckige“ Ausscheidungsorgan hat gesellschaftlich zur Folge, dass auch Darmerkrankungen als Tabu angesehen werden. Dabei sind Enddarmentzündungen & Co. sehr viel häufiger als angenommen: 70 Prozent der Erwachsenen haben laut Statistik zumindest einmal im Leben Hämorrhoiden.

Und die unangenehmen Beschwerden „auszusitzen“ ist auch hier keine gute Idee und können sogar schlimme Folgen haben. Als Gastroenterologe, Endoskopiker und Leiter der Inneren Medizin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Wien, hat Arnulf Ferlitsch tagtäglich mit den entsprechenden Regionen zu tun. Im Interview klärt der Experte auf, was denn auf der Liege bei einer proktologischen Untersuchung wirklich passiert und warum ein mulmiges Gefühl, Scham oder Angst bei Darmproblemen absolut nicht notwendig sind.

Herr Dr. Ferlitsch, bitte klären Sie uns auf, wie und warum es in Ihrer Karriere zur Spezialisierung Darm & Co. kam?

Arnulf Ferlitsch: Proktologisch tätig wird man in erster Linie als Bauchchirurg, aber auch Internisten mit dem Schwerpunkt Magen Darm und Lebererkrankungen (Gastroenterologie und Hepatologie) betreiben Proktologie. In meinem Fall führte die Möglichkeit, das „detektivisch“-internistische Arbeiten mit der praktisch-manuellen Tätigkeit, wie zum Beispiel im Rahmen einer Magen oder Darmspiegelung, zu verbinden, zur Spezialisierung auf dieses Fachgebiet.

Woran erkennt man, dass mit dem Darm etwas nicht stimmt?

Schmerzen und Stuhlveränderungen sind die häufigsten Probleme im Darm. Bestehen diese Probleme über längere Zeit, oder sind sie plötzlich sehr massiv, sollte man einen Arzt aufsuchen. Bis zu drei Mal am Tag Stuhlgang zu haben, oder alle drei Tage ist medizinisch gesehen normal und kein Grund zur Sorge. Darüberhinausgehende schmerzhafte Verstopfung, massiver Durchfall, vor allem Blutbeimengungen im Stuhl, Blähungen auf bestimmte Nahrungsmittel und ein unklarer, nicht gewollter Gewichtsverlust sind Gründe einen Arzt aufzusuchen.

Ab welchem Alter sollte man jedenfalls einmal seinen Darm untersuchen lassen?

Wenn man keine Beschwerden hat, sollte man auf alle Fälle ab dem 50. Le-



Warum Probleme mit dem Darm kein Tabu sein sollten

Darmerkrankungen. Angst und Scham sind oft der Grund, warum der Besuch beim Proktologen vermieden wird. Doch Hämorrhoiden & Co. sollte man keinesfalls „aussitzen“

bensjahr, wahrscheinlich schon ab dem 45. Lebensjahr eine Darmkrebsvorsorge machen: Es ist die einzige Vorsorgeuntersuchung, die darauf abzielt, schon Vorstufen oder Frühformen von Darmkrebs zu erkennen, die entfernt werden können, bevor Darmkrebs überhaupt auftritt. Dafür gibt es einerseits die Möglichkeit der Sanften Darmspiegelung (Koloskopie), in der solche Darmkrebsvorstufen (Polypen) auch gleich entfernt werden können. Es gibt aber auch die Möglichkeit, mit einer Stuhlprobe einen „immunologischen“ Stuhltest zu machen, der, zu Hause durchgeführt werden kann und einen guten Hinweis geben kann, ob eine Darmspiegelung jedenfalls notwendig ist.

Stichwort Untersuchung: Wie darf man sich als Patient einen generellen Besuch bei einem Proktologen genau vorstellen?

Oft führen Stuhlnunregelmäßigkeiten, Verstopfung, wiederkehrende oder akute Schmerzen beim Stuhlgang oder im Analbereich, Blut im Stuhl oder tastbare Hämorrhoiden den Patienten in die Proktologie. Die Anamnese (das erste ärztliche Gespräch) dient zur Befragung der Symptome. Zum Beispiel: Haben Sie Schmerzen? Seit wann? Wie oft? Wie lange? Ist sichtbares Blut am Stuhl? Ist der Stuhl schleimig? Besteht eine Juckreiz? Haben Sie eine Schwellung, wie sie durch Hämorrhoiden vorkommen, schon gehabt? Wie lange besteht die Schwellung?

Steht beim Proktologen tatsächlich ein besonderer Stuhl im Untersuchungszimmer?

Spezialisierte Proktologien haben eine dem Gynäkologen ähnlichen Stuhl zur Verfügung, meist wird zumindest die Erstuntersuchung aber in einer normalen Patientenliege in Seitenlage durchgeführt.

Muss man als Gastroenterologe den Patienten noch mehr die Angst vor einem Arztbesuch nehmen?

Ja unbedingt. Wir müssen dem Patienten das Gefühl geben, dass es einerseits eine körperliche Untersuchung wie jede andere auch ist, für die digital-rektale (mit dem Finger) Untersuchung benutzt der Arzt ein lokal betäu-

ndendes Gel auf den Handschuhen um es möglichst schmerzfrei zu gestalten. Es wird dem Patienten erklärt, dass das Austreten von Gerüchen und die Begutachtung des Stuhls auf Blut oder andere Bestandteile Teil der Untersuchung ist und kein unnötiges Schamgefühl beim Patienten auftreten soll.

Warum ist der Besuch beim Proktologen so mit Angst und Scham behaftet?

Der After ist ein hochempfindlicher Bereich mit vielen Druck- und Schmerzrezeptoren. Eine körperliche Untersuchung durch den Arzt birgt oft die Angst von Schmerzen durch die Untersuchung und die Scham der Betrachtung dieses immer schon tabuisierten Bereichs, verstärkt durch

die Angst, übel riechende Gase oder gar Exkrememente während der Untersuchung abzugeben.

Die Allgemeinheit assoziiert den Darm und den Anus durch dessen Tätigkeit der Stuhlausscheidung mit „dreckig“: Ist er das?

Nein, ein normaler, „gesunder“ Stuhl ist vielleicht eine Geruchsbelästigung und Exkrememente auch ästhetisch nicht schön, dennoch ist der Stuhl und auch ein gereinigter Analbereich sicher nicht dreckig im Sinne einer Ansteckungsgefahr für das Umfeld. Im Stuhl selbst finden sich unzählige Bakterien der Darmflora wieder, diese sind „reguläre“ und wichtige Bewohner unseres Körpers.

Warum denken Sie, ist der Darm und alles, was dazugehört, ein solches Tabuthema in der Gesellschaft?

Der Ausscheidungsvorgang findet in unserer Gesellschaft seit jeher am „stillen Örtchen“ statt, von Kleinkindes Beinen an wird uns suggeriert, dass das „Abfallprodukt“ des Körpers schmutzig ist, es stinkt und man soll seine Umwelt davon verschonen.

Dementsprechend ist auch ein unmittelbarer Kontakt des Analbereichs durch eine andere Person, wie dem Arzt, eine natürlich unangenehme Situation, da einem immer gelehrt wurde, sich in diesem Prozess von anderen fernzuhalten.



Prim. Priv. Doz. Dr. Arnulf Ferlitsch ist Gastroenterologe, Nephrologe und Leiter der Inneren Medizin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien



Ganz ohne Scham und Tabu ist die Vorsorgeuntersuchung des Darms essenziell

ANJA KRÄMER

Auf das Bauchgefühl hören

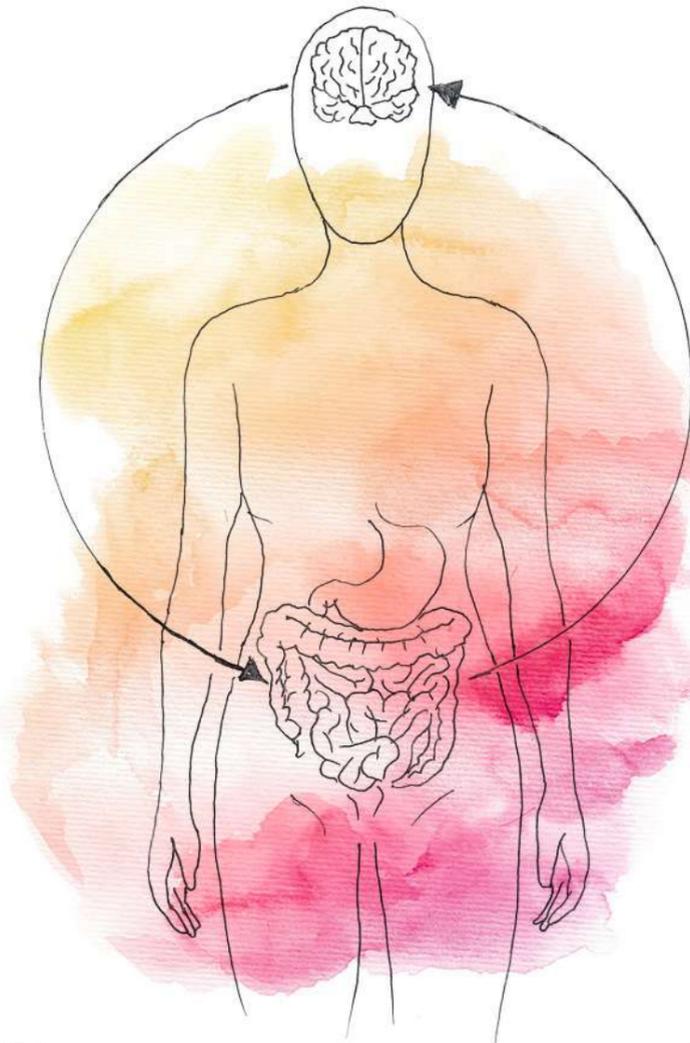
Bauchhirn. Was Psyche und Darm miteinander zu tun haben und womit man den Magen beruhigen kann

Ja, es ist wahr, wir sind nicht nur ein Gehirn sondern zwei. Das eine findet sich, wie bekannt, im Kopf und das andere im Bauch. Man mag es kaum glauben, unser Verdauungssystem wird deshalb auch als „Bauchhirn“ bezeichnet. Medizinisch korrekt handelt es sich dabei um das enterische Nervensystem, das mit weit über 100 Millionen Nervenzellen den gesamten Verdauungstrakt steuert.

Die Achse

Zwischen Kopf und Darm herrscht ein ständiger Austausch und sie beeinflussen sich gegenseitig. Diese Kommunikation funktioniert über eine spezielle Achse, die zwischen dem Verdauungstrakt und dem Gehirn, dem zentralen Nervensystem besteht. Eine zentrale Rolle spielt dabei der sogenannte Vagusnerv, der die Tätigkeit fast aller inneren Organe reguliert.

Er funktioniert als eine „Datenautobahn“. Im Normalfall spüren wir diesen „Datenaustausch“ außer wenn sich psychische Faktoren wie etwa Stress,



und Ärger auf den Magen schlagen. Das kann dann zu Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen führen. Dauerstress unter anderem Verstopfung oder sogar ein Magengeschwür verursachen. Neben diesen Nervenzellen sind es vor allem Botenstoffe, wie Neurotransmitter, Hormone und kurzkettige Fettsäuren, die Bauch und Hirn miteinander vernetzen.

Darmflora

Einen besonderen Stellenwert bei allem nimmt die Darmflora ein, denn im Darm werden Vorstufen vieler Neurotransmitter, wie etwa Serotonin oder Dopamin, die stimmungsaufhellend wirken, gebildet und auch weiterverarbeitet. Das bedeutet auch, dass wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht ist, sich das auch auf die Produktion von Glückshormonen auswirkt, was sich zum Beispiel in schlechter Stimmung, Schlafstörungen oder Depressionen äußern kann. Diese ganzen Erkenntnisse haben dazu geführt, dass in Forscherkreisen mitt-

lerweile der Begriff „Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse“ genutzt wird. Und sogar die Peristaltik, also der wellenförmige Transport des Nahrungsbreis, hat einen Anteil am Bauchhirn. Sie reagiert auf leichtesten Druck durch Speiseteile und stimuliert so Neuronen in den Darmwänden, die wiederum Botenstoffe und Muskelzellen aktivieren.

Runter schalten

Viele Österreicher leiden regelmäßig unter Bauchbeschwerden wie Schmerzen und Krämpfe, die sich in Coronazeiten oft noch verstärkt haben. Patienten mit einem „Reizdarmsyndrom“ nehmen stark zu, wo vor allem Frauen betroffen sind. Sie stehen oft besonders unter Druck durch Familie und Beruf und reagieren auf zu viel Stress mit Verdauungsproblemen, häufig begleitet von Schmerzen. Damit die Angelegenheit nicht dauerhaft wird, sollte man auf seinen Bauch hören, denn wenn er sich meldet, hat er auch was zu sagen. So können schon kleine Pausen vom Alltagsstress nervöse Magenerven beruhigen und eine Tasse warmer Tee tut immer gut. Wichtig ist es, eine für sich geeignete Methode zu finden um runterzukommen, die man im Bedarfsfall anwenden kann.

DOROTHE RAINER



Entspannung ist wichtig

Massage: Eine kurze Bauchmassage vor dem Aufstehen tut gut und kann Verstopfung vorbeugen. Dafür einfach mit sanften, kreisenden Bewegungen die Bauchdecke massieren und einen Moment der Ruhe genießen, bevor man das Tagwerk beginnt.

Natürliche Helfer: Besonders bewährt bei Blähungen, Verstopfung und Bauchschmerzen haben sich u. a. Kamille, Fenchel, Kümmel oder Pfefferminze. Sie haben eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt und regen die Verdauung an. Am besten als lauwarmen Tee trinken.

Entspannungstechniken: Ob mit Yoga, Atemübungen, Meditation oder autogenem Training, wer seinen Geist abschalten kann, beruhigt auch die Magenerven

Ab 19.11.2020 erhältlich

KURIER
GUTE FRAGEN.
GUTE ANTWORTEN.

Für weitere Informationen und zur direkten Bestellung die Anzeige mit der Gratis-App „Shortcut Reader“ scannen.

Infos, Anmeldung zu KURIER CLUB-Mitgliedschaft und Bestellung unter
Tel.: 05 9030-777 | Fax: 05 9030-701
eMail: kurierclub@kurier.at
Internet: www.kurierclub.at

Dr. Böhm®

PFLANZLICHE HILFE BEI REIZDARM

Dr. Böhm®
Pfefferminzöl 182 mg
Reizdarmkapseln

Leichte krampfartige Beschwerden des Verdauungstraktes insbesondere bei Reizdarm-Syndrom

15 magensaftresistente Weichkapseln Pflanzliches Arzneimittel

NEU!

Endlich Linderung.

Leiden Sie immer wieder an Bauchkrämpfen, Verstopfung oder Durchfall und Blähungen? Dann könnten dies Symptome eines gereizten Darms sein. Genau für diese Beschwerden gibt es jetzt die Reizdarmkapseln von Dr. Böhm® mit reinem Pfefferminzöl. Das pflanzliche Arzneimittel beruhigt die Verdauung auf 3-fache Weise:

- ✓ Lindert Bauchschmerzen und leichte Krämpfe
- ✓ Beruhigt den gereizten Darm und trägt zu einer Normalisierung der Verdauung bei
- ✓ Lindert Blähungen

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Dicht besiedeltes Gebiet

Mikrobiom. 1000 verschiedene Bakterienarten tummeln sich im Darm. Gerät das Verhältnis ins Ungleichgewicht, wirkt sich das auf den gesamten Organismus aus

Darmflora, den Begriff kennen viele Menschen vor allem im Zusammenhang mit Antibiotika. Wenn man nämlich eine Antibiotikakur machen muss „geht das auf den Magen“, wie es im Volksmund so schön heißt. Diese Medikamente zerstören nämlich die natürliche Darmbalance und das geht mit Verdauungsstörungen einher. Also wird zu jeder Antibiotikakur immer auch empfohlen, viel Joghurt zu essen oder probiotische Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, um die Darmflora zu schützen. Die enthaltenen Milchsäurebakterien stabilisieren beziehungsweise regenerieren das Innenleben des Darms und das ist wichtig, weil wir eine ausgewogene Bakterienvielfalt brauchen, um gesund zu bleiben.

Definition

Die Darmflora ist nur ein Teil aller Mikroorganismen und Bakterien, die im menschlichen Körper angesiedelt sind, man spricht hier vom menschlichen Mikrobiom. Damit sind alle mikrobiellen Gene im Organismus gemeint. Die Bakterien, die im Darm vorkommen machen also das Mikrobiom des Darms aus, was auch als Darmflora bezeichnet wird.

Die Darmmikroben haben enormen Einfluss auf verschiedene Stoffwechsel-Prozesse im Körper. So unterstützen sie unter anderem das Immunsystem, die Verdauung von Nahrungsmitteln, die Vitaminsynthese, sowie die Produktion von kurzkettigen Fettsäuren. Das Wunderwerk Darm enthält ganz verschiedene Bakterienstämme und Mikrobenarten, die wiederum aus Millionen von Mikroorganismen bestehen. So tummeln sich insgesamt an die 100 Billionen Keime in unserem Darm. Zwischen 90 bis 95 Prozent sind aerobe, also sauerstoff-abhängige Bakterien, der Rest sind anaerobe (sauerstoff-unabhängige) Bakterien, wobei die meisten unserer Schutzbakterien in den Bereich der anaeroben Flora gehören. Damit es uns gut geht, muss ein Gleichgewicht herrschen, wie Darmexperten Eva-Maria Steinkellner erläutert: „Von einer gesunden Darmflora spricht man dann, wenn ein ausgewogenes Verhältnis und eine hohe Diversität unterschiedlichster Keime vorhanden sind, die in der Lage sind, ein gesundheitsförderndes Milieu zu etablieren und zu stabilisieren.“ Die Experten sprechen in diesem Zusammenhang von der Resistenz-Homöostase-Resilience, also dem Zustand, der ein dynamisches Gleichgewicht eines Organismus und die Erhaltung der Stoffwechselprozesse garantiert. Für den Laien bedeutet das nichts anderes als: Geht es dem Darm gut, geht es auch mir gut. Die ideale Zusammensetzung ist sehr individuell und muss die physiologischen Aufgaben erfüllen können.

Wenn die die schützenden Bakterien kein ideales



SOLISTOCK/ISTOCKPHOTO.COM

Zahlen und Fakten

Unter „Mikrobiom“ versteht man die Summe aller Mikroorganismen, die den Menschen besiedeln. Es besteht aus Bakterien, Pilzen, Viren und Phagen (das sind Viren, die Bakterien befallen).

Das Darm-Mikrobiom (die Darmflora) besteht aus bis zu 1000 verschiedenen Bakterienarten, umfasst etwa 100 Billionen Zellen und besitzt damit etwa 10-mal mehr Zellen und 150-mal mehr Gene als der gesamte menschliche Organismus.

Die Darmschleimhaut besteht aus 10 Millionen fingerförmigen Zotten.

Die Oberfläche des Magen-Darmtrakts entspricht der Größe von zwei Tennisplätzen (300-500 m²).

1 Gramm Stuhl enthält 100 bis 1000 Milliarden Mikroorganismen

Prozesse – ganz oder teilweise – über den Darm gesteuert, beziehungsweise beeinflusst werden“, betont Steinkellner. Zudem regelt die Darmflora die Funktion der Darmbarriere, die kontrolliert, welche Stoffe vom Körper in den Darm gelangen und welche nicht.

Organ im Organ

Die Aufgaben des Mikrobioms sind so vielfältig und essenziell, dass es mittlerweile oft auch als „Organ im Organ“ bezeichnet wird. Außerdem wächst die Liste der Krankheiten, an denen die Darmbesiedlung in irgendeiner Weise beteiligt sein soll. Ganz oben stehen chronisch-entzündliche Darm-erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, aber auch neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose. Selbst bei der Entstehung von Störungen wie Depression und Autismus soll die Darmflora zumindest eine Rolle spielen. Die Forschung dazu sind im Gange.

Ist das Mikrobiom gestört, spürt man das in der Regel, denn es zeigt sich mit unangenehmen Begleiterscheinungen, wie Blähungen, Durchfall, Verstopfung, schlechter Stimmung, schlechter Haut. Vor allem, wenn die Beschwerden anhaltend sind, sollte man sie von einem Arzt abklären lassen. Mit mehrwöchigen Darmkuren kann das Gleichgewicht der Darmflora wieder hergestellt werden. „Zeitweises Fasten ist ein absolut sinnvolles Tool im Sinne der Entlastung und Entgiftung des Organismus“, weiß Steinkellner, betont aber, dass es die „eine“, Methode, die Wunder wirkt, nicht gibt, sondern das die Regeneration des Darms immer ein sehr individueller Prozess ist, der auf den Patienten zugeschnitten werden muss.

DOROTHE RAINER



„Nachdem es mittlerweile bekannt und sehr gut untersucht ist, dass viele physiologische Darmbakterien unter anderem auch anti-entzündlich wirksame Substanzen freisetzen, ist es denkbar, dass unsere Darmbesiedelung auch Auswirkungen auf das Krankheitsrisiko von viralen Infektionen hat“

Mag. Dr. Eva-Maria Steinkellner, Expertin für Darmsanierung

Lebensumfeld mehr vorfinden, nimmt ihre Anzahl ab, was sich dann negativ auf die Verdauung und die Immunabwehr auswirkt. Experten sprechen dann von einer Dysbiose. „Das ist das Überwuchern des Darms mit pathogenen oder fakultativ pathogenen Keimen, wie zum Beispiel Pilzen und Fäulniskeimen“, erklärt Steinkellner.

Viele Gründe

Die Gründe dafür können vielfältig sein. So gibt es Hinweise, dass Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Lebererkrankungen, aber auch psychische Depressionen dafür verantwortlich sein können. Und auch Medikamente, wie die eingangs erwähnten Antibiotika, haben den Nebeneffekt, die Anzahl und Vielfalt der Darmbakterien zu minimieren. So bekommen antibiotika-resistente Erreger freie Bahn und um das zu verhindern, gehört eine gestörte Darmflora behandelt. „Das therapeutische Spektrum kann eine Ernährungsthera-

pie bis zur Substitution mit Bakterienpräparaten, Aminosäuren oder Mineralstoffen umfassen“, so Steinkellner, die auf Darmsanierungen spezialisiert ist. Auch eine einseitige Ernährung mit hohem Fett- und Zuckergehalt, Mineralstoffmangel sowie chronischer Stress wirken sich negativ auf die Zusammensetzung des Mikrobioms aus. Deshalb rät die Expertin zu einer gesunden Ernährung mit ausgewogener Mischkost. Auf Fertigprodukte mit einem hohen Anteil an Fructose, Sorbit und Xylit – das sind Zusätze, die oft Softdrinks zugesetzt werden –, sollte man verzichten, da sie sich negativ auf die den Zu-

stand der Darmschleimhaut auswirken können.

Immunsystem

Schon sehr lange sind Darmbakterien als Verdauungshelfer bekannt. Sie produzieren Enzyme, die anders nicht verwertbare Nahrungsbestandteile, wie etwa Ballaststoffe, in Komponenten zerlegen, die der Körper aufnehmen kann. Und die Mikroben fungieren außerdem als wichtiger Trainingspartner für das Immunsystem und sorgen so dafür, dass sich die körpereigene Abwehr aktiv bleibt.

„Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass der Darm unser größtes Immunorgan ist und alle immunologischen

Das Mikrobiom besteht aus einer Vielzahl von Bakterien



IMAGE_JUNGLE/ISTOCKPHOTO.COM

Lebendige Nahrung für den Darm

Sauerkraut & Co. Man kann der Darmflora mit der täglichen Ernährung Gutes tun, indem man öfter zu Fermentiertem greift

Fermentieren – also das kontrollierte Vergären von Gemüse – liegt zur Zeit im Trend. Fast jeder tut es, weil es eigentlich auch jeder kann. Was man braucht, ist Gemüse, Salz, Wasser und ein Gefäß, das luftdicht verschlossen werden kann. Nach einigen Tagen oder Wochen gibt es köstliches sauer eingelegtes Gemüse. Das freut zu einem die Geschmacksnerven und es tut dem Darm gut, wie man schon lange weiß. Wer kann sich nicht an den Rat von Oma erinnern: „Iss Sauerkraut, das putzt den Darm durch.“ Und so ähnlich verhält es sich auch. Denn fermentierte Nahrungsmittel wie Kefir, sauer eingelegtes Gemüse, Oliven und Essiggurken enthalten viele wertvolle Milchsäurebakterien (Lactobacillus), die die Verdauung anregen und die Darmflora pflegen.

Alles natürlich

Der gesundheitliche Nutzen der Nahrungsmittel, wie Joghurt, Kefir, Miso, Käse, Wein, Bier, etc. entsteht durch das kontrollierte Vergären. Dabei müssen den Lebensmitteln in einem ersten Schritt eine sogenannte Starterkultur beigelegt wird. Das sind natürliche Mikroorganismen wie Hefe, gute Bakterien oder auch Schimmelpilze.



Eingelegtes Gemüse ist bekömmlich und gesund

Meist entstehen sie aus den Zutaten selbst und durch die luftdichte Lagerung vermehren sie sich. Kohlenhydrate werden zu Milchsäure umgewandelt und die wirken konservierend. Übrig bleiben das Gemüse, die guten Mikronährstoffe und Bakterien, die eine Quelle für die wichtigen Milchsäurebakterien sind.

Nützliche Winzlinge

Fermentiertes zählt zu „lebendiger“ Nahrung, die natürliche Enzyme und aktive Milchsäurebakterien enthält. Es sind gerade diese nützlichen Winzlinge, die wirklich Grosses vollbringen können. Sie schaffen ein ausgewogenes Milieu in den Verdauungsorganen und harmonisieren so die Darmflora. „Täglich ein bis zwei Esslöffel Fermentiertes zu konsumieren reicht aus, um die Darmflora in Schuss zu halten“, betont Fermentista und Buchautorin Ingrid Palmethofer. Ein ausgeglichenes Mikrobiom ist ein guter Schutz gegen unwillkommene Eindringlinge, wie schädliche Bakterien, Parasiten und Pilze.

Öfters zugreifen

Winter ist die ideale Zeit für Sauerkraut und das hat mehrere Gründe. Das durch Gärung konservierte Weißkraut sorgt für eine geregelte Ver-

dauung. Die enthaltenen Milchsäurebakterien schaffen ein gesundes und gegenüber Krankheitserregern resisten-tes Darmmilieu. Es ist außerdem reich an Vitamin C und Mineralstoffen. Die beste gesundheitliche Wirkung hat man, wenn man es roh oder nur leicht erwärmt isst, da sie Inhaltsstoffe durch zu viel Hitze zerstört werden.

Für eine schnelle Suppe, die dem Verdauungstrakt guttut, eignet sich Miso, bekannt aus der asiatischen Küche. Dabei handelt es sich um eine würzige Paste aus fermentierten Sojabohnen. Miso punktet mit einer hohen Anzahl an Mikroorganismen und Nährstoffen wie Kalzium, Kalium und Eisen.

Auch Joghurt gehört jetzt auf den Speiseplan, am besten als stichfestes Naturjoghurt. Stichfest deshalb weil, es so in der Packung vergoren wurde, was den Prozess dahingehend beeinflussen soll, dass er für den Darm noch gesünder und verträglicher ist. Abgesehen davon ist aber jedes Joghurt gleich gut, so lange es ohne Zusätze auskommt. Und auch Sauermilchgetränke, wie Kefir, fördern die gewünschte Bakterienvielfalt, die ein Garant für Wohlbefinden und Gesundheit ist.

DOROTHE RAINER

Fermentierte Karotten

Zutaten:
2–3 Karotten, 1 TL Ingwer (in Scheibchen geschnitten), ½ TL Curry, 250 ml Wasser, 5 g Salz, Schraubgläser und passende Glasgewichte.

Zubereitung:
• Karotten schälen und klein schneiden. Ingwer schälen und in Scheibchen schneiden. 5 g Salz in ¼ Liter Wasser auflösen, das ergibt eine 2%-ige Salzlösung.

• Currypulver und Ingwer zuerst, dann die vorbereiteten Karottensticks ins Glas stellen. Gewicht auf legen und das Glas mit der Salzlösung auffüllen. Das Gemüse sollte komplett unterhalb der Wasseroberfläche sein. Bei Zimmertemperatur stehen lassen.

• Nach 5 bis 7 Tagen kannst Du die erste Geschmacksprobe machen. Wenn es noch zu langweilig bzw. roh schmeckt, wieder zumachen und weiter fermentieren lassen. Wenn geschmacklich alles passt, im Kühlschrank lagern, dadurch wird der Fermentationsprozess gestoppt.

Ab 25.11.2020
In Ihrer Trafik um EUR 4,90
Für KURIER CLUB-Mitglieder ab nur EUR 2,90 versandkostenfrei

KURIER
GUTE FRAGEN. GUTE ANTWORTEN.

Für weitere Informationen und zur direkten Bestellung die Anzeige mit der Gratis-App „Shortcut Reader“ scannen.

Infos, Anmeldung zu KURIER CLUB-Mitgliedschaft und Bestellung unter
Tel.: 05 9030-777, Fax: 05 9030-701
eMail: kurierclub@kurier.at
Internet: www.kurierclub.at

OMni BIOTIC® 6

tägliches Begleiter seit 25 Jahren:
Für ein gutes Bauchgefühl

IMMUN-BONUS € 6,- für OMni-BIOTIC® 6 (60g)*

OMni BIOTIC® 6

Mit hochaktiven Leitkeimstämmen

Mit sechs natürlich im menschlichen Darm vorkommenden, vermehrungsfähigen Bakterienkulturen. Die Lebens- und Vermehrungsfähigkeit der Bakterien wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.

Nahrungsergänzungsmittel
30 Portionen à 2g Pulver e 60g

Wissenschaftlich geprüft

Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

*Gutschein gültig für OMni-BIOTIC® 6 (60g) bis 31. Jänner 2021. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 89975

Einfach einmal verzichten

Speiseplan. Die Fodmap-arme Diät kann Menschen mit Reizdarmbeschwerden helfen. Was versteckt sich hinter dem Begriff und welche Lebensmittel Betroffene besser meiden sollten

Menschen, die immer wieder mit Darmproblemen zu kämpfen haben, lernen mit der Zeit, sehr genau auf ihre Ernährung zu achten. Wenn sie Laktose nicht vertragen, verzichten sich auf Milchprodukte, bei einer Glutenunverträglichkeit auf Weizen.

Patienten mit Reizdarmbeschwerden gehören aber weder eindeutig zu der einen noch zur anderen Gruppe, obwohl sie durchaus auf Laktose und Gluten reagieren können. Denn unter anderem gehören Milchprodukte und Brot zu den sogenannten Fodmap-Nahrungsmitteln, die bei den Betroffenen zu Beschwerden führen können.

Hinter der Abkürzung stecken die sperrigen Namen bestimmter Nährstoffe, die Experten für so manche Verdauungsbeschwerden verantwortlich machen: fermentierende Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole (Fodmap). Solche Kohlenhydrate und Zuckeralkohole sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten und stellen für Gesunde überhaupt kein Problem dar, denn bei ihnen werden diese Bestandteile fast komplett im Dünndarm abgebaut und resorbiert. Anders verhält sich



das bei Menschen, die unter Darmbeschwerden leiden. Bei ihnen kann es passieren, dass manche Fodmaps nicht vollständig aufgespalten werden und in den Dickdarm gelangen. Dort ziehen sie entweder aufgrund ihrer wasserbindenden Fähigkeit Wasser in den Darm, oder sie werden von Bakterien unter Bildung von Gasen abgebaut. Die Folgen können unangenehme Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder unklare Bauchschmerzen sein.

Diagnose vom Arzt

Ist die Ursache für die Probleme auf die Ernährung zurückzuführen, kann ein spezieller Speiseplan helfen. Bevor man aber seine Ernährung dahingehend umstellt, sollte man seine Beschwerden unbedingt von einem Arzt abklären lassen. Erst wenn der eine genaue Diagnose gestellt hat und seine Zustimmung für die mehrwöchige Diät gibt, sollte man mit den Vorbereitungen beginnen.

Es ist ratsam Schritt für Schritt vorzugehen und sich der neuen Ernährungsweise anzunähern, also sich zuerst einmal Rezepte für eine Fodmap-arme Diät zu sammeln und dementsprechende Le-

bensmittel einzukaufen oder wegzulassen. So haben Gemüsesorten wie Karfiol, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen, Spargel und Zwiebel einen hohen Fodmap Wert. Bei Obst sollte man diaätkonform bei Äpfeln, Datteln, Mangos, Pfirsichen, Kirschen und Avocado acht geben.

So gewinnt auch das Lesen der Etiketten von Lebensmitteln an Bedeutung. Man sollte während der Diät alle Speisen meiden, die mit Obst/Gemüse, Honig, Inulin, Weizen, Soja, etc. hergestellt wurden. Betroffene können weiter glutenfreies Getreide kaufen, weil es keine(n) Weizen, Gerste oder Roggen enthält. Allerdings müssen sie nicht eine streng glutenfreie Diät einhalten, sondern sich vielmehr auf die Reduktion der kurzkettigen Kohlenhydrate konzentrieren. Ein weiterer wichtiger Punkt ist es genauer auf die Portionsgrößen zu achten und diese eher klein zu halten. Auch Laktosearme Milchprodukte werden auf ein Minimum reduziert und die Menge an Obst und Gemüse sollte sich auf eine ½ Tasse pro Mahlzeit beschränken, denn auch Fruchtzucker kann bei den Betroffenen Beschwerden auslösen. DR

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

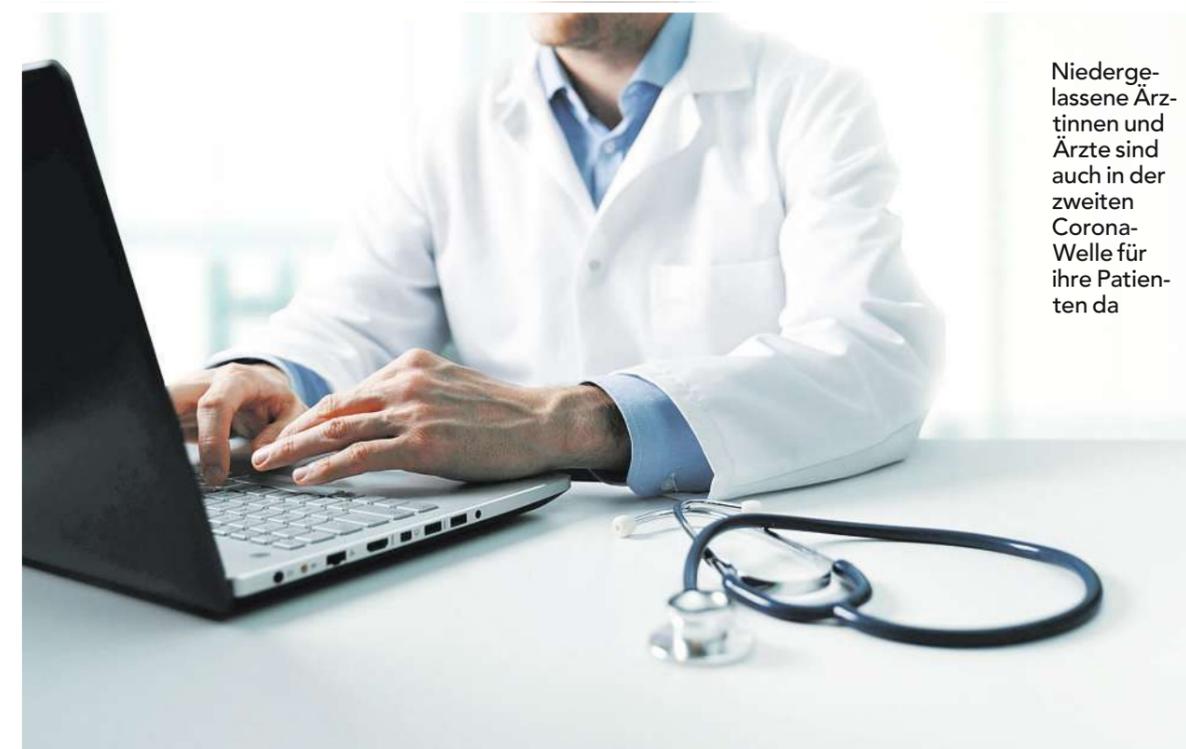
Auch jetzt für die Patienten da

Zusammenhalt in der zweiten Corona-Welle. Wie man dazu beitragen kann, dass Ordinationen ein sicherer Ort bleiben

Die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte sind selbstverständlich auch während der zweiten Welle der Corona-Pandemie für ihre Patientinnen und Patienten da“, betont Johannes Steinhart, Obmann der Kurie niedergelassene Ärzte und Vizepräsident der Ärztekammer für Wien. „Niemand sollte aus Angst, sich mit Covid zu infizieren, auf ärztlichen Rat verzichten. Das gilt natürlich und besonders auch für Vorsorge- und Routineuntersuchungen. Denn es besteht das Risiko, dass Krankheiten nicht diagnostiziert und erforderliche Behandlungen verschleppt werden. Solchen sogenannten Kollateralschäden muss vorgebeugt werden.“

Zahlreiche Maßnahmen

Ziel sei es, den Routinebetrieb in den Ordinationen mit geeigneten Schutzmaßnahmen zu führen, Patienten, Mitarbeiter und Ärzte bestmöglich vor einer Infektion zu schützen und das Ansteckungsrisiko zu minimieren, sagt Steinhart. „Selbstverständlich muss dabei eine Reihe von Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigt werden“, so Steinhart. „Wo immer möglich, sollten deshalb die Kontakthäufigkeit und die



Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte sind auch in der zweiten Corona-Welle für ihre Patienten da

RONSTIK/ISTOCKPHOTO.COM

direkte Kontaktzeit zwischen den Ärzten und ihren Mitarbeitern sowie den Patienten möglichst reduziert werden.“ Die Ärztekammer hat Empfehlungen für Ordinationen in der Covid-19-Pandemie erarbeitet, die ein Maximum an Sicherheit gewährleisten und bei Bedarf an die jeweils aktuelle Pan-

demie-Situation angepasst werden. Eine grundsätzlich sinnvolle Alternative zum Besuch einer Arztpraxis ist eine telemedizinische Behandlung per Telefon, Videotelefonie oder E-Mail. „Auf diese Weise kann nicht nur abgeklärt werden, ob ein Patient vielleicht Covid-Symptome hat, sondern es

können auch zahlreiche Beschwerden zugeordnet und angemessen behandelt werden“, sagt Steinhart.

Inzwischen besteht auch wieder die Möglichkeit der telefonischen Krankmeldung, und auch Rezepte und Überweisungen können ohne Besuch einer Arztpraxis telefonisch oder per E-Mail

abgewickelt werden. Generell gilt: Besteht Covid-Verdacht, sollte die betroffene Person zu Hause bleiben, sich von anderen Menschen fernhalten und mit dem Vertrauensarzt Kontakt aufnehmen.

Schutz als Selbstschutz

Alle Patienten sollten jedenfalls telefonisch einen Ter-

min vereinbaren und maximal zehn Minuten vorher in der Ordination eintreffen. Patientenkonzentrationen im Wartezimmer, Warteschlangen in der Ordination oder im Stiegenhaus sollten vermieden werden, um das Infektionsrisiko zu reduzieren. Zur Infektionsprophylaxe müssen Patienten eine den Mund- und Nasenbereich abdeckende Maske – kein Plastikvisier – vor, während und nach ihrem Aufenthalt in der Arztpraxis tragen, sich bei Betreten der Praxis die Hände gründlich waschen oder desinfizieren, ebenso beim Verlassen der Praxis. Ein Mindestabstand von einem Meter zwischen den einzelnen Personen muss eingehalten werden. Die Mitnahme von Begleitpersonen zum Termin in der Arztpraxis ist nur nach Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt möglich.

„Die Arztpraxen sind also wie gewohnt während der Pandemie für unsere Patienten geöffnet und beim Einhalten der Sicherheitsvorkehrungen bestmöglich sicher“, so Steinhart. „Damit sie ein sicherer Ort bleiben, müssen unsere Patientinnen und Patienten nur mitmachen und sich an diese sinnvollen Regeln halten.“