

GESUNDHEITS TIPPS



„Post alive“-App auf
www.post.at/alive herunterladen,
Bericht scannen und staunen!

Schluss mit schlechtem Bauchgefühl

Grummeln, zwicken und rumoren – immer mehr Menschen leiden an Magen-Darm-Beschwerden. Was tun?

Gastritis, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Krämpfe, ... die Liste der Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ist lange. Eines jedoch haben alle diese Erkrankungen gemeinsam – sie beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden der Patienten und damit ihre Lebensqualität. Oft ist der genaue Ursprung für diese Symptome nicht leicht zu finden und darum eine erfolgreiche Therapie schwierig.

Vieles könnte schon im Vorfeld abgefangen werden – z. B. mit einer Ernährungsumstellung oder kleinen Änderungen der Lebensgewohnheiten.

Viele scheuen sich auch vor dem Gang zum Arzt, vielleicht weil sie das Thema „peinlich“ finden, vielleicht aus Angst vor unangenehmen Untersuchungen. Erst wenn der Leidensdruck zu groß wird, entschließen sich viele, professionelle Hilfe zu suchen. Und dabei könnte vieles schon im Vorfeld abgefangen werden – z. B. mit einer Ernährungsumstellung oder kleinen Änderungen der Lebensgewohnheiten.

DAS LIEGT MIR IM MAGEN

Dieses geflügelte Wort kommt nicht von ungefähr. Denn unsere Nahrung trägt natürlich maßgeblich zu einem guten Bauchgefühl bei. Eine ballaststoffarme, fettreiche Kost und eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme sind mögliche Ursachen für viele Beschwerden. Aber nicht nur was, sondern

auch wie gegessen wird, macht sich in unserem Verdauungssystem bemerkbar. Hastig, schnell und im Stress schmeckt es unserem Bauch eigentlich gar nicht.

KOPFSACHE

Das Wort Stress ist schon gefallen – ganz zu recht. Psychische Belastungen und Angststörungen können sich schnell wortwörtlich „auf den Magen schlagen“. Unser Körper reagiert auf Stress und Angst seit der Steinzeit gleich: Atmung und Herzschlag beschleunigen und die Muskeldurchblutung wird angeregt. Energie, Sauerstoff und Blut werden nun für diese Reaktionen benötigt. Da bleibt nicht mehr viel für Verdauungsvorgänge übrig, also werden diese drastisch zurückgefahren. Und das kann auf die Dauer zu Beschwerden führen.

STICHWORT DARMFLORA

Ein weiterer Faktor bei der Entstehung von Beschwerden kann eine gestörte Darmflora sein. Unser Dünn- und Dickdarm ist von Millionen unterschiedlicher Bakterien besiedelt, die einerseits unsere Nahrung aufarbeiten und andererseits unseren Körper vor der Besiedelung mit krankmachenden Keimen schützen. Verändert sich nun unsere Darmflora ungünstig – etwa durch Antibiotika, Abführmittel, Darminfektionen, Erkrankungen wie Morbus Crohn oder Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten – kommt



- GESUNDHEITSFRAGEN -



Haben Sie Fragen an unsere Expertin Dr. Dagmar Prinz?

DANN E-MAIL AN:
GESUND.KUVERT@POST.AT

ÜBRIGENS:

Weitere Infos finden Sie auf www.prinz-med.at

Wahlärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt auf Orthomolekulare Medizin, Gewichtsreduktion und Neuraltherapie.

unser gesamter Körper aus dem Gleichgewicht. Rasche Hilfe können hier probiotische Nahrungsergänzungen bieten. Aber auch die zusätzliche Gabe von Ballaststoffen, wie Flohsamenschalen oder Weizenkleie, trägt zu einer guten Funktion unseres Verdauungssystems bei.

DOCH WAS TUN?

Wenn Sie nur gelegentlich Beschwerden haben, rate ich Ihnen, zuerst Ihre Ernährung unter die Lupe zu nehmen. Mit abwechslungs- und ballaststoffreicher Kost und ausreichend Wasser (ca. 2 Liter pro Tag) können Sie schon viel erreichen. Ausreichend Bewegung wirkt sich ebenfalls positiv aus – auf den Verdauungs-Trakt selbst und auf Ihre Psyche, indem Spannungen und Stress abgebaut werden. Und natürlich: Sprechen Sie früh genug mit Ihrem Hausarzt. Dann haben Sie bestimmt schnell wieder ein gutes Bauchgefühl.

IMPRESSUM:

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion: Österreichische Post AG, Haidingergasse 1, 1030 Wien; office.kuvert@post.at; Verlags- und Herstellungsort: Wien; Offenlegung gem. § 25 MedienG siehe: www.post.at/impresum; Grafik: onefootvisual.com; Druck: MEILLERGHIP GmbH, 92421 Schwandorf; Druck- und Satzfehler vorbehalten.



RECYCLED
Papier aus
Recyclingmaterial
FSC® C111946