

Das
Wohlfühl-
MAGAZIN

Nr. 1

vital

GEFÜHL DES MONATS
HALTUNG

Wer erhobenen Hauptes
eigene Pfade beschreitet,
wird immer mutiger

Lust auf Wandern

Schritt für Schritt
gute und tiefe
Erholung finden

Einfach mal abschalten

4 clevere Wege,
die das Gedanken-
karussell stoppen

Endlich Spargel!

Und Erdbeeren!
8 Rezepte mit den
Saisongästen

10 Fragen an mein Haar

Wie es schöner,
kräftiger und
glänzender wird

Für ein gutes Bauchgefühl

Antworten auf
die wichtigsten
Fragen zur
Verdauung



3,20 €
Österreich 3,40 €
Schweiz 6,00 CHF
vital.de

Leichter leben

Eine **Artenvielfalt der Gefühle** besitzen wir alle.
Wer sie versteht, wird **souveräner** und **glücklicher**.
Plus Test: Wie gut verstehe ich meine Emotionen?

Die große vital-

Verdauungs- Sprechstunde

Vier Expertinnen und Experten – ein Thema: **Magen-Darm-Beschwerden.** Antworten auf die wichtigsten Fragen zu diesem Thema aus Schulmedizin, Naturheilkunde und Ernährungsmedizin auf einem Blick

REDAKTION: ANDREA BERNING

FOTO: WESTEND61 / GETTY IMAGES



Unsere vier vital-Experten



Dr. Marisa Hübner, 36

Als leitende Ärztin behandelt die Fachärztin für Innere Medizin, Ernährung und Ayurveda-Spezialistin Patientinnen und Patienten im komplementärmedizinischen Zentrum JIVITA in Zürich



Claudia Ritter, 52

Die Heilpraktikerin betreibt ihre Praxis in Schwandorf, schreibt naturheilkundliche Bücher. Sie ist Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker und der Kommission E (Phytotherapie)



Dr. Matthias Riedl, 57

Internist, Ernährungsmediziner und Diabetologe – bekannt aus den „Ernährungs-Docs“ (NDR) – ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg und Experte des Magazins „Iss Dich Gesund“



Prof. Dr. Martin Storr

Neues Buch des Facharztes für Innere Medizin und Gastroenterologie, Zentrum für Endoskopie Starnberg: „Sofortratgeber Leaky Gut“, BoD, 168 S., 16,99 Euro. Er lehrt an der LMU München

Haben Ihrer Erfahrung nach Verdauungsbeschwerden in den letzten Jahren zugenommen?

PROF. DR. MARTIN STORR: Nicht generell. Auffällig ist aber, dass sich die Menschen viel häufiger mit dem Thema Ernährung, insbesondere gesunder Ernährung, beschäftigen.

DR. MATTHIAS RIEDL: Möglicherweise besteht auch mehr Bewusstsein in der Öffentlichkeit für das Thema. Menschen sehen Verdauungsbeschwerden nicht mehr als Kleinigkeit an und nehmen sie ernster. Und so gehen sie heute häufiger zum Arzt oder zur Ernährungsberatung.

CLAUDIA RITTER: Definitiv, ja. Vermutlich spielen da mehrere Faktoren zusammen, wie Lifestyle oder die Ernährung mit stark veränderten Nahrungsmitteln aus dem Supermarkt.

DR. MARISA HÜBNER: Ich bemerke jedenfalls, dass sie sehr, sehr häufig sind. Auch bei Patient*innen, die wegen ganz anderer Beschwerden kommen. Oft geht es eben bei Beschwerdebildern außerhalb des Magen-Darm-Trakts darum, zuerst die Verdauung zu normalisieren. Im Ayurveda ist schon seit Jahrtausenden bekannt, dass Gesundheit und Krankheit im Darm entstehen.

Welche Verdauungsbeschwerden begegnen Ihnen in der Praxis am häufigsten?

PROF. DR. MARTIN STORR: Reflux, also Sodbrennen und saures Aufstoßen, dann Völlegefühl, insbesondere direkt nach dem Essen, außerdem chronische Bauchschmerzen mit Blähungen sowie Stuhltextrurveränderungen wie Durchfall oder Verstopfung.

DR. MATTHIAS RIEDL: In unserer ernährungsmedizinischen Sprechstunde stellen sich Patienten mit den unterschiedlichsten Erkrankungen des oberen und unteren Verdauungstraktes vor: von Gastritis, Sodbrennen, Reizdarm, Divertikulitis, Verstopfung oder Durchfall, Blähungen und Blähbauch, Bauchkrämpfe, Laktose-, Fruktose-, Sorbitunverträglichkeiten, Glutenintoleranz bis chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

DR. MARISA HÜBNER: Am häufigsten sehe ich funktionelle Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen/-krämpfe, Völlegefühl und Sodbrennen – ohne dass eine klare (körperliche) Ursache bekannt ist oder gefunden werden konnte. Häufig werden Unverträglichkeiten als Ursache vermutet.

Inwieweit helfen Lebensstilveränderungen, und was halten Sie für die verdauungsschädlichsten Angewohnheiten?

CLAUDIA RITTER: Aus meinem Blickwinkel ganz klar: Zucker und Weißmehlprodukte. Allen voran der Weizen, der in den letzten Jahrzehnten züchterisch stark verändert wurde und nicht mehr die gesundheitsfördernden Eigenschaften von einst hat. So ist der Glutenanteil stark gestiegen, doch Gluten schädigt auf Dauer die Darmwand, macht sie durchlässig.

DR. MARISA HÜBNER: Meiner Ansicht nach ist es ein fehlender Bio-Rhythmus. Von Natur aus sind wir Gewohnheitstiere, und unsere innere Uhr wirkt sich auch auf die Verdauung aus. Je regelmäßiger unser Alltag ist, desto besser passt sich die innere an die äußere Uhr an. Unregelmäßiges Essen oder ständiges Snacken ohne richtige Mahlzeitenpausen, führt zu einer schlechteren Verdauungsleistung und über die Zeit dann auch häufig zu Beschwerden.

PROF. DR. MARTIN STORR: Der Lebensstil hat bei Verdauungsbeschwerden einen sehr hohen Stellenwert. Die Art und Weise, wie wir uns ernähren – zu häufig, zu hastig gegessene Mahlzeiten, zu schlecht gekaut, zu große Mengen, unregelmäßige Nahrungsaufnahme –, sind nur einige der ungünstigen Faktoren, die Verdauungsprobleme fördern können.

Wie bewerten Sie die Bedeutung des Mikrobioms, und beziehen Sie Ihre Kenntnisse dazu in die Therapie ein?

DR. MATTHIAS RIEDL: Die Bedeutung des Mikrobioms ist durch dessen Erforschung in den letzten Jahren immer mehr in den Vordergrund gerückt. So wissen wir heute, dass eine gesunde Darmflora das Darmkrebsrisiko senkt, bei Entzündungsneigung der Darmschleimhaut und bei entzündlichen Darmerkrankungen hilft. Bei Verdacht auf eine Fehlbesiedelung ordnen wir eine Stuhluntersuchung an.

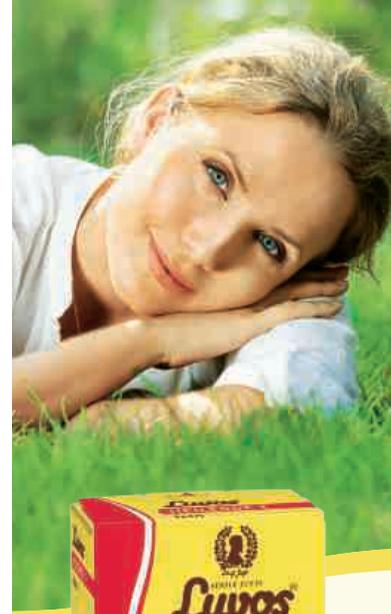
CLAUDIA RITTER: Aus meiner Sicht: riesig. Es ist nicht nur Verdauungshelfer, sondern stabilisiert maßgeblich das Immunsystem. Forscher sprechen davon, dass 70 bis 80 Prozent aller Immunzellen im Darm sitzen. Denken Sie an Corona, wir können den Viren nicht entgehen. Aber mit einem stabilen Immunsystem werden die Verläufe schwächer sein. Davon bin ich persönlich überzeugt.

PROF. DR. MARTIN STORR: Das Mikrobiom hat bei der Verdauung einen großen Stellenwert. Die Darmflora unterstützt uns bei der Verdauung und versorgt uns teilweise auch mit Nährstoffen, Spurenelementen

oder Vitaminen. Wer den Eindruck hat, dass die Darmflora gestört ist, sollte zunächst seine Ernährung hinterfragen. Stuhlanalysen sind hilfreich, um bekannte krankmachende Keime, Parasiten oder Würmer zu identifizieren. Darüber hinausgehende Mikrobiomanalysen sind nach aktuellem medizinischem Forschungsstand jedoch nicht hilfreich.

DR. MARISA HÜBNER: Die Darmgesundheit spielt für unser Wohlbefinden und unsere körperliche und geistige Gesundheit eine zentrale Rolle. Auch wenn das Mikrobiom, wie wir es heute verstehen, im Ayurveda vor 2000 Jahren noch nicht bekannt war, sind die Korrektur und Stärkung der Verdauung zentrale Elemente jeder Krankheitsbehandlung. Viele ayurvedische Maßnahmen, wie ballaststoffreiche pflanzliche Ernährung, Heilpflanzen, z.B. Ingwer, Kurkuma, Fenchel und Koriander, Stressreduktion etc., tragen dazu bei, dass sich förderliche Darmbakterien besser vermehren können. Ich finde das Thema hochspannend.

ZU WEITEREN FRAGEN UND ANTWORTEN BITTE UMBLÄTTERN →



...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvos[®]
HEILERDE
— 100 JAHRE —

www.luvos.de

Adolf Justs Luvos[®] Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.

Empfehlen Sie auch mal Prä- oder Probiotika?

🍌 **CLAUDIA RITTER:** In meiner Praxis haben fast alle eine Fehlbesiedelung im Darm und einen Mangel an Probiotika. Die Präbiotika kommen erst als zweiter Schritt mit zur Therapie hinzu.

🍌 **DR. MARISA HÜBNER:** Das beste Präbiotikum ist eine bunte vollwertige pflanzenbasierte Ernährung. Über diese nehmen wir eine Vielzahl verschiedener Ballaststoffe zu uns, die helfen, eine große Vielfalt guter Bakterien in unserem Darm zu kultivieren. Inulin, das häufig als Präbiotikum gekauft werden kann, ist z. B. in Topinambur, Chicorée, Artischocken und Pastinaken enthalten. Stuhlanalysen und Probiotika setze ich daher nicht als ersten Behandlungsschritt ein. Um eine Veränderung der Ernährung kommt man – wenn notwendig – meines Erachtens nie herum. Mal schauen, ob es dann noch ein Probiotikum braucht.

🍌 **DR. MATTHIAS RIEDL:** Probiotika eignen sich bei vielen Verdauungsbeschwerden, etwa einer Dickdarmfehlbesiedelung, dem Reizdarmsyndrom oder zur Stimulation des Immunsystems und bei Allergien. Präbiotika empfehle ich zur Unterstützung der Probiotika gern in Form ihres natürlichen Vorkommens: Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Getreide, Topinambur, Chicorée und unreife Bananen.

🍌 **PROF. DR. MARTIN STORR:** Präbiotika haben einen großen Stellenwert in der Therapie von Verdauungsstörungen, z. B. helfen Flohsamenschalen vielen dabei, den Stuhl zu regulieren und die Beschwerden unter Kontrolle zu bekommen. Probiotika können bei funktionellen Beschwerden vom Reizdarmtyp hilfreich sein, hier müssen Betroffene das für sie geeignete Probiotikum herausfinden.

Zu welchen Maßnahmen raten Sie bei Übelkeit?

🍌 **DR. MATTHIAS RIEDL:** Gegen leichte Übelkeit helfen schon frischer Ingwertee, Anis, Kümmel, Melisse, Pfefferminze oder Wermut. Bei starker Übelkeit mit Erbrechen müssen wir unbedingt viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, und fettarme Lebensmittel möglichst schonend zubereiten (dünsten). Allgemeinmediziner sollten aber sicherheitshalber die Ursachen abklären.

🍌 **PROF. DR. MARTIN STORR:** Bei Übelkeit gilt es zunächst abzuklären, ob sie in Zusammenhang mit einer Nahrungsaufnahme auftritt oder unabhängig davon. Oftmals sind Medikamente oder ungünstige Nahrungsbestandteile, wie Kaffee oder stark blähende Speisen, die Ursache. Übelkeit kann aber auch auf eine Magenschleimhautentzündung oder sogar ein Magengeschwür hinweisen. Daher rate ich bei chronischer Übelkeit, die Abklärung einem Arzt zu überlassen.

Worauf könnten Bauchkrämpfe hinweisen?

🍌 **CLAUDIA RITTER:** Da gibt es zahlreiche Ursachen, z. B. Aufregung, Viren (Rota-/Noroviren u. a.), Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verstopfung, Divertikel, also Aussackungen in der Darmwand, Stenosen im Darm. Bei Frauen ist auch immer an gynäkologische Ursachen zu denken. Also erst mal sorgfältig diagnostizieren.

🍌 **DR. MATTHIAS RIEDL:** Sie können z. B. auf Laktose-, Histamin-, Sorbitintoleranz oder Fruktosemalabsorption hindeuten. Ich rate dazu, ein Symptomtagebuch zu führen, wann die Bauchkrämpfe auftreten. Dann lässt sich vielleicht ein Zusammenhang mit Lebensmitteln oder Lebensmittelgruppen herstellen. Als weitere Ursachen kommen aber auch Nierenbeckenentzündung, Gallensteine, chronische Gallenblasenentzündung, Krebs, Bauchspeicheldrüsenentzündung oder Appendizitis, auch chronisch, infrage.



Blähungen, Völlegefühl – auf welche Ursache würden Sie hier tippen?

PROF. DR. MARTIN STORR: Zu den häufigsten Ursachen zählt falsche Ernährung, also eine, die sehr zur Blähgasentwicklung neigt, wie Bohnen, Erbsen, Zwiebeln oder Linsen. Ebenso nachweisbare Kohlenhydratverwertungsstörungen, wie die Laktose-, Fruktose- oder Sorbitintoleranzen, die sich mit medizinischen Atemtests sehr gut nachweisen lassen. Oftmals übersehen wird dabei, dass sich auch ein träger, zur Verstopfung neigender Darm, mit Blähungen und Bauchschmerzen äußert.

DR. MARISA HÜBNER: Im Ayurveda spielt „Agni“, das Verdauungsfeuer, eine zentrale Rolle, es wird als „Wurzel von allem“ bezeichnet. Agni ist dafür verantwortlich, dass Nah-

rung adäquat verdaut, aufgespalten und dem Körper als Bausteine und Energie zur Verfügung gestellt wird. Blähungen und Völlegefühl können Anzeichen eines gestörten oder zu schwachen Agni sein. Zu den Ursachen zählen u. a. sehr schwer verdauliche Speisen wie Fast Food oder Rohkost oder der hohe Konsum kalter Lebensmittel vor allem abends („unser“ Abendbrot). Dagegen stärken warme, regelmäßige und leicht verdauliche Speisen wie vegetarische Currys und Eintopfgerichte das Agni. Auch warmes Wasser oder Ingwertee unterstützen die Verdauungskraft.

Was halten Sie von Bitterstoffen als Verdauungshelfer?

DR. MARISA HÜBNER: Vor allem bei Übelkeit und Völlegefühl empfinde ich Bitterstoffe als sehr hilfreich.

DR. MATTHIAS RIEDL: Ich halte sie für sehr hilfreich, denn sie fördern die Verdauung, enthalten wichtige Schutz- und Heilstoffe wie Antioxidantien, stärken das Immunsystem und helfen beim Abnehmen, da sie Heißhunger auf Süßes bremsen – z. B. aus Löwenzahn, Rosenkohl, Grapefruit, Endiviansalat, Rucola, Artischocken.

CLAUDIA RITTER: Genial, wenn die Leberleistung zu gering ist.

ZU WEITEREN AUSSAGEN UND TIPPS BITTE UMBLÄTTERN →

Blasenentzündung?

Wirksam vorbeugen – unterstützend behandeln

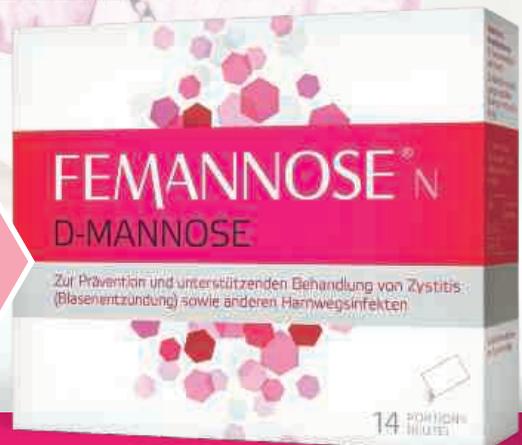
Tausche
Blasenfrust ...

... gegen
Lebenslust

FEMANNOSE^N

- D-Mannose mit einzigartigem Wirkprinzip
- D-Mannose blockiert E. coli-Bakterien in der Blase
- Antibiotikafrei und sehr gut verträglich

96%
zufriedene
Verwenderinnen¹



¹YouGov-Report: 2018 – Report für MCM Klosterfrau Vertriebsgesellschaft mbH, Anwender/-innen-Befragung zu FEMANNOSE^N.

Worauf kommt es bei Therapien chronisch entzündlicher Darmerkrankungen an?

CLAUDIA RITTER: In erster Linie, dass man als Therapeut an verschiedenen Stellen ansetzt: Nährstoffe zuführen, die Ernährung anpassen, die Fehlbesiedelung behandeln, und fast immer spielen auch seelische Faktoren eine Rolle – „etwas nicht verdaut zu haben“.

PROF. DR. MARTIN STORR: Hier gilt es zunächst herauszufinden, welche Erkrankung zugrunde liegt: eine Colitis ulcerosa oder ein Morbus Crohn, und dann zusammen, je nach Ausprägung und Schweregrad der Erkrankung, die geeigneten Medikamente auszuwählen und diese dann auch regelmäßig einzunehmen. CED sind heutzutage medizinisch sehr gut behandelbar.

DR. MATTHIAS RIEDL: Auf eine antientzündliche Ernährung, d. h. leichte, vollwertige Kost mit regelmäßigen Mahlzeiten. Je nach dem, ob es sich um eine Ruhe- und Akutphase

handelt, ist die Ballaststoffzufuhr anzupassen. Wichtig ist, Nährstoffmangel und Mangelernährung zu vermeiden. Bei bereits bestehendem Mangel durch die verminderte Aufnahme über den Darm, empfiehlt sich eine gezielte Supplementation. Bei einem schweren Krankheitsverlauf kann die künstliche, enterale oder parenterale, Ernährung notwendig sein.

DR. MARISA HÜBNER: Dabei handelt es sich um komplexe und schwere Krankheitsbilder. Um diese Krankheiten aus ayurvedischer Sicht in der Tiefe zu behandeln, ist meist eine komplexere Therapie in Form einer Kur notwendig. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind häufig nicht allein auf den Darm beschränkt, sondern Systemerkrankungen.

Welchen Verdauungs-Mythos möchten Sie gerne „entzaubern“?

DR. MATTHIAS RIEDL: „Cola und Salzstangen gegen Durchfall.“ Dabei verstärkt der Zucker in Cola Durchfall, und in Salzstangen stecken keine wichtigen Salze, sondern viele schnell resorbierbare Kohlenhydrate, aber Kalium und Nitrate fehlen. Und: „Verdauungsschnaps hilft der Verdauung“ – auch falsch. Schnaps verlangsamt sie eher und verstärkt Beschwerden.

PROF. DR. MARTIN STORR: Dass Abführmedikamente abhängig machen. Im Gegenteil: Bei konsequenter Einnahme helfen sie, die Symptome zu bessern, die Lebensqualität zu steigern. Falsch oder unregelmäßig eingenommen können sie jedoch Symptome verschlimmern, was dann als Nebenwirkung missverstanden wird.

CLAUDIA RITTER: „Milch hilft bei Sodbrennen“ – doch gerade Erwachsene vertragen die in Milch enthaltene Laktose nicht immer. Zudem hat Milch einen leicht sauren pH-Wert, kann daher Magensäure nicht neutralisieren.

vital-Tipps für den Bauch

Mit vielen Hausmittel oder rezeptfreien Medikamenten lassen sich die typischen **Verdauungsbeschwerden** lindern, sogar überwinden

Für die Darmwand

Die gereizte Darmschleimhaut braucht Schutz, um in Ruhe zu regenerieren. Und spezielle Bakterienstämme, die helfen, wieder ein gesundes Mikrobiom aufzubauen.

Z. B. „Gelsectan“, in Apotheken

Erfahrungssache

Bei Problemen im Magen-Darm-Trakt setzen viele auf die Homöopathie: Sie lindert sanft – und verträgt sich auch gut mit schulmedizinischen Mitteln.

Z. B. „Nux vomica D6 DHU“, in Apotheken



Knie anheben

Die Fachwelt rät bei Verstopfung S-förmig auf dem WC zu sitzen, um die Peristaltik zu unterstützen. Nutzen Sie das vielseitige Kissen als Fußstütze, und schon klappt's.

„GYMY“ von Weber Standard, ca. 70 Euro



Tee-Zeit

Süß- und Wildfenchelsamen sowie Fenchelkraut vereinen sich zu einem aromatischen Trio. Perfekt als wärmer, alkoholfreier Digestif.

„Drei Fenchel“ von Pukka, 20 Teebeutel ca. 4 Euro



Bitter macht lustig

Nach einer alten Klosterrezeptur aus 17 natürlichen Kräutern und ihren Bitterstoffen. Die Tropfen aktivieren alle Organe des Verdauungssystems.

„Original Bitterstern“ von Laetitia, 50 ml ca. 17 Euro