

toppharm

Apotheken

Wie bleiben Magen und Darm gesund?

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.

Inhalt

- 4** Magen-Darm-Trakt
- 5** Das Mikrobiom: Freund und Helfer
- 6** Mein Mikrobiom
- 9** Das Mikrobiom und Medikamente
- 10** Sodbrennen
- 12** Übelkeit und Erbrechen
- 14** Durchfall
- 16** Zu wenig Flüssigkeit
- 17** Ernährungsaufbau
- 18** Verstopfung
- 19** Bauchkrämpfe
- 20** Blähungen
- 22** Reizdarm
- 23** Blinddarm
- 24** Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 26** Gesund für Magen und Darm
- 27** TopPharm Dienstleistungen

Impressum

TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Grabenackerstrasse 15, 4142 Münchenstein
kommunikation@toppharm.ch
www.toppharm.ch

Der Darm ist das Tor zum Leben

Asiatisches Sprichwort

Wenn uns Übelkeit plagt oder wir uns wegen Bauchweh krümmen, zeigt sich die Wichtigkeit von Magen und Darm für unser Wohlbefinden: Sie sind das Tor zum Leben. Wir lernen immer mehr über das komplexe Zusammenspiel von Magen, Darm, Gehirn und unserer Wahrnehmung.



3

Wussten Sie das?

Die Bauch-Hirn-Verbindung

Der Darm ist von einem dichten Nervengeflecht umgeben. Dieses übernimmt so viele Aufgaben, dass man es auch Bauchhirn nennt. Die Signale aus dem Bauchhirn beeinflussen unsere Stimmung und unser Verhalten.

Darmflora – Eine riesige Menge notwendiger Bakterien

Ein bis zwei Kilogramm Bakterien leben im Darm von

Erwachsenen. Sie übernehmen wichtige Funktionen beim Verdauen, bei der Vitaminproduktion sowie bei der Abwehr von Schadstoffen und Krankheitserregern.

Wie oft soll man müssen?

Als Richtwert gilt folgende Stuhlgang-Regel:

- mindestens dreimal pro Woche
- nicht öfter als dreimal am Tag

Magen-Darm-Trakt

Dünndarm

Mit den Säften der Galle und der Bauchspeicheldrüse wird der Nahrungsbrei weiter verdaut. Über die Darmschleimhaut gelangen die Nährstoffe in den Blutkreislauf.

Magen

Der saure Magensaft tötet im Nahrungsbrei viele Krankheitserreger ab und spaltet Eiweiße.

Blinddarm mit Wurmfortsatz

Dieser spielt eine Rolle für unser Immunsystem und bei der Regeneration des Dickdarms nach einer Durchfallerkrankung.

Dickdarm

Hier wird ein Teil der schwer verdaulichen Nahrungsreste abgebaut. Wasser und Mineralstoffe werden in den Blutkreislauf abgegeben.

Mastdarm

Der Verdauungsbrei wird als Kot gespeichert und über zwei Schließmuskeln koordiniert als Stuhlgang ausgeschieden.

Das Mikrobiom: Freund und Helfer

Auf der Haut und den Schleimhäuten lebt eine immense Vielfalt von Mikroorganismen in Form von Bakterien und Pilzen. Die Gesamtheit dieser Mikroorganismen nennt man Mikrobiom. Die grosse Mehrheit davon befindet sich im Darm, wo eine grössere Anzahl Mikroorganismen lebt, als unser Körper Zellen hat. Jeder Mensch hat sein eigenes, einzigartiges Mikrobiom, das sich den äusseren Bedingungen anpassen kann.

Stoffwechsel

Dank des Mikrobioms im Darm verwerten wir die Nahrung effizient: Was im Dünndarm nicht aufgespalten wird, bauen die Mikroorganismen im Dickdarm zu einem Teil ab. Ausserdem sind einige Mikroorganismen in der Vitaminproduktion involviert.

5

Schutz vor Krankheitserregern

Die Mikroorganismen halten sich gegenseitig in Schach und bilden einen lebendigen Schutzschild. Krankheitserreger haben es dadurch schwerer, sich anzusiedeln oder werden teilweise gar vernichtet. Im Darm stärkt das Mikrobiom ausserdem die Barrierefunktion der Schleimhaut. Dies erschwert es schädlichen Substanzen – wie zum Beispiel bakteriellen Giftstoffen – in den Blutkreislauf zu gelangen.

Interne Kommunikation

Das Mikrobiom trainiert unser Immunsystem. Dieses lernt, die angesiedelten Mikroorganismen zu tolerieren sowie schädliche Eindringlinge zu erkennen und zu beseitigen. Mikroorganismen im Darm beteiligen sich zudem an der Steuerung der Produktion von Botenstoffen.

Mein Mikrobiom

Entwicklung des Mikrobioms

Aktuelle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass bereits ein ungeborenes Kind mit Mikroorganismen im Fruchtwasser in Kontakt kommt. Zudem verändert sich die Zusammensetzung der Mikroorganismen in der Scheide der Mutter im Laufe der Schwangerschaft. Bei der Geburt erhält das Baby eine wichtige Dosis des mütterlichen Mikrobioms. Der Kontakt zwischen diesen Mikroorganismen und dem Kind während einer natürlichen Geburt ist wichtig für den Aufbau seines Mikrobioms und fehlt bei einer Kaiserschnittgeburt. Später im Leben lässt sich aber kein grosser Unterschied im Mikrobiom von Kaiserschnittkindern und natürlich geborenen Kindern erkennen.

6

Stillen hilft bei der Entwicklung des kindlichen Mikrobioms

Die Muttermilch enthält Nährstoffe, die von Mikroorganismen im Darm genutzt werden können. Die Darmflora von gestillten und nicht gestillten Kindern unterscheidet sich entsprechend deutlich. Darüber hinaus verändert sich im Säuglingsalter das Mikrobiom durch Umwelteinflüsse und Medikamente.

Pflege des Mikrobioms

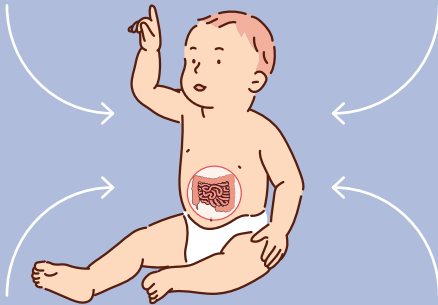
Das Mikrobiom ist wandlungsfähig. Allgemein gilt: Menschen mit gewissen Erkrankungen (z.B. Adipositas) haben meist ein weniger facettenreiches Mikrobiom.

Einflussfaktoren auf das kindliche Mikrobiom

Babyernährung



Natürliche Geburt oder Kaiserschnitt



Medikamente
(z.B. Antibiotika)



Umwelteinflüsse



8

Wussten Sie das?



Ernährung

Pflanzenfasern helfen, unser Mikrobiom und unsere Verdauung in Schwung zu halten. Essen Sie darum viel Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte.

Umgebung

Kinder sollten nicht in einer zu sterilen Umgebungen aufwachsen. Konkret heisst dies: Der Kontakt zu natürlichen Mikroorganismen im Freien und zu Haustieren im frühen Kindesalter reduziert das Risiko,

Allergien im Schulalter zu entwickeln, deutlich.

Küssen

Wer sich 10 Sekunden lang küsst, überträgt rund 80 Millionen Mikroorganismen.

Das Mikrobiom und Medikamente

Antibiotika schädigen das Mikrobiom

Antibiotika zerstören nicht nur die Erreger, gegen die sie eingesetzt werden, sondern auch viele der nützlichen. Das Gleichgewicht der Darmflora gerät dadurch durcheinander. Das kann zu Durchfall, Bauchschmerzen und Infektionen mit antibiotikaresistenten Keimen führen. Deshalb sind Ärztinnen und Ärzte angewiesen, Antibiotika so wenig wie möglich und nur so viel wie nötig zu verschreiben.

Medikamente verändern das Mikrobiom

Auch einige Schmerz- und Magenschutzmittel sowie gewisse Diabetesmedikamente beeinflussen die Zusammensetzung der Mikroorganismen im Darm. Deshalb lohnt es sich, mit einer Fachperson anzuschauen, wie Sie in dem Fall Ihre Darmflora besonders unterstützen können.

Mikroorganismen als Medikament

Es gibt bewährte Mittel zum Aufbau und zur Unterstützung der Darmflora während und nach einer medikamentösen Therapie. Diese enthalten entweder lebende nützliche Mikroorganismen (sogenannte Probiotika), oder Inhaltsstoffe, die das Mikrobiom nähren und unterstützen (Präbiotika). Aktuell wird gar erforscht, ob eine Unterstützung und/oder gezielte Veränderung des Mikrobioms bei Krankheiten, die Symptome ausserhalb des Verdauungstrakts zeigen (bspw. Depression, Übergewicht und einige entzündliche Erkrankungen) Linderung bringen kann.

Sodbrennen

Das brennt wie Feuer!

Es brennt im Oberbauch, hinter dem Brustbein oder in der Speiseröhre hoch bis zum Kehlkopf. Manche leiden an saurem Aufstossen nach dem Essen, beim Bücken oder Einschlafen. Wenn der Magensaft wiederholt bis in die Speiseröhre hochsteigt, können sich auch die Stimmbänder entzünden. Die Betroffenen sind dann heiser, ohne erkältet zu sein.

Ursache

Der Muskel zwischen Magen und Speiseröhre schliesst nicht richtig, und ein Teil des Mageninhalts fließt zurück in die Speiseröhre. Der undichte Verschluss kann verschiedene Gründe haben. Verschlimmern kann sich dies durch Rauchen, den Konsum von fettigen Nahrungsmitteln, Alkohol, Schwarztee und Kaffee oder durch Veränderungen des Bindegewebes, etwa während einer Schwangerschaft und im Alter. Auch eine Überproduktion von Magensäure kann zu Sodbrennen führen.

Was tun?

Akute Schmerzen lindern und Schäden verhindern

Der brennende Schmerz soll gestillt und mögliche Schäden der Speiseröhre verhindert werden. Gelegentlicher Kontakt mit dem Mageninhalt machen den Zellen in der

Speiseröhre nichts aus. Regelmässiger Kontakt kann jedoch zu Blutungen und der Bildung von Geschwüren führen.

Magensäure hemmen

Mit dem Neutralisieren der Magensäure verschwindet der akute Schmerz meistens schnell. Neben Hausmitteln wie Kartoffelsaft oder andere stärkehaltige Nahrungsmittel sind Magenschutzmittel eine Option. Säureblocker beispielsweise sind verschreibungspflichtige Medikamente, welche die Säureproduktion des Magens hemmen. Es kann drei bis vier Tage dauern, bis Sie diese Wirkung bemerken. Einige Magenschutzmittel

können auch rezeptfrei in der Apotheke bezogen werden.

Ernährung

Es ist hilfreich zu wissen, worauf der eigene Magen besonders sauer reagiert. Achten Sie dabei speziell auf Schwarztee, Kaffee, Alkohol und zuckerbeziehungsweise fettreiche Esswaren. Nur schon eine zu deftige Mahlzeit kann zu saurem Aufstossen führen.



Übelkeit und Erbrechen

Erbrechen ist eine Meisterleistung des Körpers. Die Bewegungen des Magens und der Speiseröhre kehren um und befördern den Speisebrei über den Mund nach draussen. So unangenehm und eklig das für uns ist, so sinnvoll ist es als Schutzmechanismus. Schnell und effizient wird der Körper so Unverdauliches und Gefährliches los.

Ursachen



Zu viel gegessen

Die Magenwand ist überdehnt. Das kann entlastendes Erbrechen auslösen.



Reisekrankheit

Die Informationen der Augen und des Gleichgewichtssinns stimmen nicht überein. Das Gehirn reagiert darauf mit Übelkeit und Erbrechen.



Sonnenstich

Der Wärmestau im Kopf kann Übelkeit und Erbrechen auslösen. Ohne sofortige Gegenmassnahmen wie Betroffene in den Schatten setzen und ihnen Wasser geben, kann das Gehirn anschwellen.



Migräne

Migräneschmerzen können mit Übelkeit und Erbrechen verbunden sein.



Vergiftung

Je nachdem, wie Magen, Darm und Gehirn eine Vergiftung wahrnehmen, aktivieren sie Übelkeit und Erbrechen (z.B. bei einer Alkoholvergiftung).



Infektionskrankheiten

Bei einer Magen-Darm-Grippe zum Beispiel lösen Bakterien oder Viren eine Entzündung der Magen- und Darmschleimhaut aus und so kommt es zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.



Stresssituationen

Extreme Stresssituationen können zu Übelkeit führen.

Dies ist nur eine kleine Auswahl möglicher Ursachen. Man tut gut daran, gehäuft auftretender Übelkeit auf den Grund zu gehen. Holen Sie sich in diesem Fall Hilfe bei einer Fachperson.

Was tun?

Übelkeit und Erbrechen sind unangenehm. Darum will man nicht nur die Ursache behandeln, sondern auch die Symptome rasch lindern.

Medikamente

Einige Medikamente hemmen den Brechreiz direkt im Gehirn. Andere hemmen die Signalwege, die dem Gehirn Alarm aus Magen und Darm melden. Wieder andere regen die Verdauung und die Magenentleerung an. Das entlastet einen

übervollen Magen. Medikamente gibt es als Kaugummis, Tropfen, Schmelztabletten, Tabletten, Kapseln, Zäpfchen, Pflaster oder als pflanzliches Heilmittel auch in Form von Tee. Bei Migräne wird Ihnen bei Bedarf ein spezifisches Migränemittel verschrieben.

Durchfall

Mehr als dreimal täglich wässriger Stuhlgang gilt in der Medizin als Durchfall.

Ursachen

Viren, Bakterien, Parasiten oder Pilze

Diese gelangen meist über Lebensmittel in unseren Darm. Dort lösen sie eine Entzündung aus, produzieren Giftstoffe und/oder schädigen die Darmschleimhaut. Die Folge ist Durchfall.

Verdorbene Lebensmittel

Beim Verderben vermehren sich Erreger und Stoffe, die neben Erbrechen auch Durchfall auslösen können.

Unverträglichkeiten und Allergien

Die Reaktionen auf entsprechende Nahrungsmittel oder Allergene führen unter anderem zu Wasserabsonderung im Darm und damit zu Durchfall.

Nebenwirkungen von Medikamenten

Sie können die Schleimhaut im Magen und Darm reizen und/oder die Darmflora schädigen. Die Flüssigkeit im Darm vermehrt sich und verursacht Durchfall.

Angst, negativer Stress

Eine intensive Stressreaktion kann die Darmbewegung verlangsamen oder beschleunigen. Beschleunigung bedeutet Durchfall.

Andere Erkrankungen

Es gibt entzündliche Darmerkrankungen mit massivem Durchfall. Auch können Krankheiten, die den Stoffwechsel oder die Darmbewegung stören, Durchfall auslösen.

Was tun?

Abwarten und Tee trinken

Viele Arten von Durchfall sind harmlos und heilen von alleine innert Tagen. Besonders wichtig: Ersetzen Sie die ausgeschiedene Flüssigkeit. Den Verlust der Mineralsalze gleichen Sie mit Bouillon oder Elektrolytgetränken aus. Mit gekochten Rüebli oder Aktivkohle können Sie die Flüssigkeit im Darm binden. Die Aktivkohle nimmt zudem einen Teil der Giftstoffe auf.

Schutz beim Reisen

Allgemein gilt auf Reisen die Regel: «Boil it, cook it, peel it or forget it!» oder auf Deutsch «Kochen, anbraten, schälen oder die Finger davon lassen.» Putzen Sie zudem unterwegs Ihre Zähne nie mit Leitungswasser.

Ärztliche Hilfe

Bei Durchfall benötigen Sie in folgenden Fällen ärztliche Hilfe:

- bei starken Durchfällen, mehr als dreimal pro Tag;
- bei Blut im Stuhl (in jedem Fall, sobald Blut im Stuhlgang ist);
- bei hohem Fieber;
- bei anhaltenden Bauchkrämpfen;
- bei auffälliger Stuhlfarbe, etwa pechschwarz;
- wenn Sie nach einer Reise an Durchfall erkranken;
- wenn Säuglinge, Kleinkinder oder betagte Menschen an Durchfall leiden. Bei ihnen wird ein Flüssigkeitsverlust schnell bedrohlich.

Zu wenig Flüssigkeit

Durch heftigen Durchfall und Erbrechen verlieren Sie manchmal mehr Flüssigkeit, als Sie mit Trinken ersetzen können. Auch Verbrennungen oder bestimmte Krankheiten können zu einem Flüssigkeitsmangel führen.

Anzeichen

Der Mund ist trocken und die Lippen werden spröde. In dem Fall lassen sich meist «stehende Hautfalten» feststellen: Bilden Sie dafür mit zwei Fingern eine Hautfalte auf dem Handrücken, und lassen Sie diese anschliessend los. Normalerweise glättet sich die Haut sofort wieder. Ausgetrocknet bleibt sie für kurze Zeit wie ein gefaltetes Stück Papier stehen.

Zu wenig Flüssigkeit im Kreislauf stört unsere Allgemeinverfassung. Ausgetrocknete Personen können benommen sein und einen tiefen Blutdruck haben. Sie lösen keinen Urin mehr oder nur noch ganz wenig. Der Urin ist dunkel und riecht stark.



Achtung!

Anzeichen von Austrocknung sind ein Notfall! Die Abklärung durch eine Ärztin oder einen Arzt ist in jedem Fall zwingend.



Ernährungsaufbau

Unterdessen weiss man, dass nach einer Magen-Darm-Infektion eine Nahrungspause nicht sinnvoll ist. Essen Sie, sobald Sie wieder mögen, leicht verdauliche Kohlenhydrate: Zwieback, Salzstängeli, Reis, gekochte Äpfel oder Rüebli-suppe. Elektrolyt-getränke helfen, den Wasserhaushalt zu stabilisieren. Teemi-schungen wirken lindernd und heilend.

Verstopfung

Bei einer Verstopfung ist der Stuhlgang entweder gar nicht mehr möglich oder nur unter starkem Pressen. Betroffene leiden unter einem unangenehmen Druckgefühl im Bauchraum, manchmal auch an Bauchschmerzen, Blähungen oder Bauchkrämpfen. Es können Hämorrhoiden entstehen. Auch leiden viele unter langanhaltender «chronischer» Verstopfung.

Ursachen



Lebensstil

Wer ballaststoffarm isst, zu wenig trinkt und sich kaum bewegt, erhöht das Risiko für eine Verstopfung.



Umgebungsänderung

Manchmal reagiert der Darm auf Reisen oder nach einem Umzug mit Verstopfung.



Stress

Stress kann die Verdauung hemmen. Wenn der Stress andauert, kann das mit einer Verstopfung einhergehen.



Krankheiten und Medikamente

Manche Krankheiten und Nebenwirkungen von Medikamenten können die Darmtätigkeit verlangsamen und damit eine Verstopfung auslösen.



Unbekanntes

Nicht immer lässt sich rückschliessen, woher die Verstopfung kommen könnte. Fragen Sie in dem Fall eine Fachperson um Rat.

Was tun?

Manchmal hilft es schon, mehr zu trinken und sich mehr zu bewegen. Zudem gibt es eine breite Auswahl an nahrungsergänzenden Ballaststoffen. Sie weichen im Dickdarm den Stuhl auf und aktivieren die Darmbewegung. Abführmittel aus Salzen oder Zuckerverbindun-

gen ziehen mehr Wasser in den Darm. Ähnlich wirken Pflanzenprodukte aus Aloe Vera und Senna. Gleitmittel umhüllen dagegen den Stuhlgang und erleichtern so seine Ausscheidung. Andere Abführmittel regen direkt die Darmbewegung an.

Bauchkrämpfe

Ursachen

Bauchkrämpfe können viele Ursachen haben: Blähungen, Infekte verbunden mit Durchfall und Erbrechen, Verstopfung, Monatsblutungen oder extremen Stress.

Was tun?

Wenn sich der Bauch verkrampft, kann Wärme helfen: Legen Sie eine Wärmeflasche auf Ihren Bauch und trinken Sie eine Tasse wohltuenden Tee. Fenchel und Kamille im Tee wirken zusätzlich krampflösend. Eine sanfte Bauchmassage kann ebenfalls Erleichterung

bringen. In der Apotheke erhalten Sie zudem krampflösende pflanzliche Produkte und Medikamente.

Blähungen

Wie kommt Luft in den Bauch?

Wir schlucken beim Essen, Trinken und Reden Luft, und beim Verdauen bilden sich Gase. Das ist ein natürliche Vorgang. Blähungen stören erst, wenn die Luft Magen oder Darm dehnt, oder wenn die Gase hörbar entweichen und übel riechen.

Ursachen

Ernährung

Manche Ballaststoffe und bestimmte Lebensmittel verursachen speziell viele Darmgase. Dazu gehören etwa Zwiebeln, Hülsenfrüchte und Kohlrabi.

Umstellung der Ernährung

Der Darm braucht Zeit, bis er sich an eine neue Ernährungsform angepasst hat. Bis es soweit ist, kann es zu Blähungen kommen.

Getränke mit Kohlensäure

Sie bringen Gas in den Magen. Das Gas entweicht in den meisten Fällen durch rülpsen. Manchmal «reist» es jedoch mit durch den Darm.

Stress und hastiges Essen

Anhaltender Stress und hastiges Essen können ebenfalls zu Blähungen führen.

Verlangsamte Darmbewegung

Bei manchen Menschen bewegt sich der Darm von Natur aus langsam. Auch Verstopfungen können zu Blähungen führen.

Unverträglichkeiten

Manchmal verursachen diese Blähungen.

Was tun?

Die Verdauung unterstützen

Wenn Sie essen, konzentrieren Sie sich aufs Essen. Essen Sie nicht nebenbei, nicht während der Arbeit und nicht beim Lesen. So kann sich der Körper ohne Ablenkung um die Verdauung kümmern.

Essen Sie zudem langsam. Dadurch kauen Sie besser, schlucken weniger Luft und essen tendenziell weniger. Das alles verringert Blähungen.

Wenn Sie nach dem Essen einmal durchs Quartier gehen, fördert dies zusätzlich die Darmbewegung. Bevorzugen Sie hingegen eine Siesta, legen Sie dabei kurz die Hände auf den Bauch. Die Berührung regt die Darmtätigkeit ebenfalls an.

Reduzieren Sie kohlenstoffhaltige Getränke und blähende Nahrungsmittel.

Pflanzliche Mittel

Anis, Fenchel, Kümmel und Pfefferminze bewähren sich zur Reduktion von Blähungen. Es gibt sie einzeln oder in Mischungen als Tee, Tropfen und Kapseln.

Medikamente

Fragen Sie die Fachpersonen in Ihrer Apotheke: Es gibt Medikamente, welche die Gasblasen auflösen, die Verdauung anstossen, die Darmbewegung fördern und krampflosend wirken.

Reizdarm

Eine häufige Krankheit

10 bis 20% der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz leiden an einem Reizdarmsyndrom. Unter diesem Sammelbegriff werden häufige Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts zusammengefasst. Betroffene haben länger als sechs Monate wiederholt Bauchweh, meistens in Zusammenhang mit Verstopfung oder Durchfall. Um die Diagnose Reizdarm stellen zu können, sind vertiefte Abklärungen bei einer Fachärztin bzw. einem Facharzt notwendig.

Ursache

Bei der Entwicklung eines Reizdarmsyndroms kommen meist mehrere Faktoren zusammen. Dazu können gehören: schwere Magen-Darm-Infektionen, eine Antibiotikum-Therapie oder belastende Lebensereignisse. Manchmal tragen auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu den Beschwerden bei. Zudem verstärkt Stress die Symptome.

Was tun?

Es gibt leider noch keine Ursachentherapie. Die Behandlung richtet sich nach den Symptomen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, wie Sie Ihre Symptome mildern und einzelne vielleicht gar auflösen können.



Blinddarm

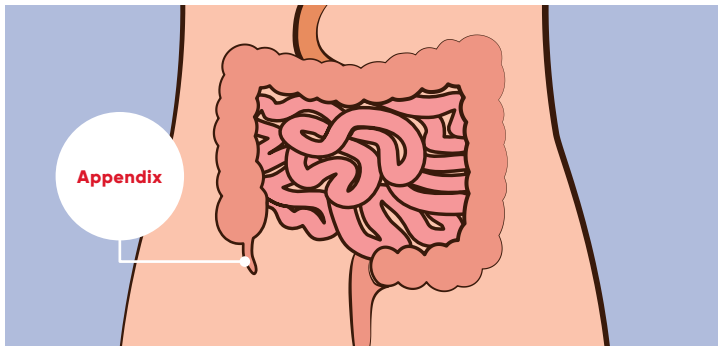
Gar nicht unnütz

Der Blinddarm ist eine kleine Ausstülpung am Anfang des Dickdarms, mit einem unscheinbaren Wurmfortsatz (Appendix). Er spielt eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem: Seine Immunzellen reagieren auf Keime im Nahrungsbrei. Zudem hat der Blinddarm einen wichtigen Einfluss auf den Neuaufbau der Darmflora nach einer Krankheit oder Antibiotikatherapie. Was wir Blinddarmentzündung nennen, meint den entzündeten Appendix.

Gefährliche Entzündung

Der Beginn der Entzündung zeigt sich unspezifisch mit Bauchweh. Dann wandert der Schmerz in den rechten Unterbauch. Dazu kommen Übelkeit und Erbrechen, gefolgt von Fieber und Verstopfung. Die Entzündung lässt den Appendix anschwellen. Er kann in der Folge platzen und seinen Inhalt in den Bauchraum entleeren, was lebensgefährlich ist. Lassen Sie starke Bauchschmerzen immer von einer Ärztin oder einem Arzt beurteilen.

23



Nahrungsmittel- unverträglichkeiten

Ursachen

Unverträglichkeiten

Dabei reagieren Magen und Darm negativ auf bestimmte Nahrungsmittel. Je mehr man davon isst, desto grösser sind die Beschwerden. Häufige Unverträglichkeiten bestehen gegen Milchzucker (Laktose) und Gluten.

Allergien

Bei Allergien löst jeder Kontakt mit dem entsprechenden Nahrungsmittel eine allergische Reaktion aus. Dafür genügt schon eine kleine Menge. Die Erdnussallergie ist eine bekannte Lebensmittelallergie.

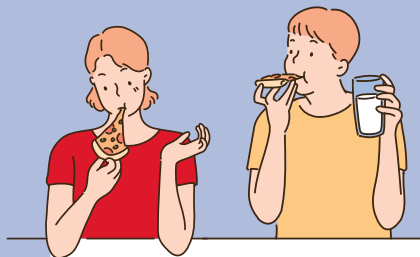
Zöliakie

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung. Bei ihr löst Gluten Entzündungen im Dünndarm aus. Die Darmwand geht kaputt, Nährstoffe können kaum mehr aufgenommen werden, was zu einer Mangelernährung führen kann. Für die Diagnose braucht es eine Darmspiegelung. Mit Zöliakie müssen Sie sich vollkommen glutenfrei ernähren.



Was tun?

Unverträglichkeiten können Sie selber auf die Spur kommen: Führen Sie über einige Wochen ein Ernährungstagebuch. Meiden Sie ein verdächtiges

Nahrungsmittel eine Zeit lang. Erleben Sie eine Besserung Ihrer Beschwerden, kann dies auf eine Unverträglichkeit hindeuten.



Unverträglichkeit

Lebensmittel	Laktose	Gluten
Geeignete 	<ul style="list-style-type: none"> • Für die meisten Produkte gibt es laktosefreie Varianten (Milch, Joghurt und weitere) • Soja, Hafer, Mandel • weitere Produkte* 	<ul style="list-style-type: none"> • Amaranth • Buchweizen • Hirse • Quinoa • Mais • Reis • Soja • weitere Produkte*
Ungeeignete 	<ul style="list-style-type: none"> • Milch, Joghurt, Quark • Butter, Käse, Molkereiprodukte • Backwaren • Süßigkeiten • Fertigprodukte • Wurstwaren • Medikamente können Milchzucker enthalten • weitere Produkte* 	<ul style="list-style-type: none"> • Bulgur und Couscous • Weizen-, Dinkel-, Gersten- und Roggenmehle • Weizenkleie • Kamut, Emmer, Einkorn • Grünkorn, Eibly und Perlgraupen • Hartweizenpasta • Malzprodukte (z.B. Ovomaltine und Bier) • weitere Produkte*

Gesund für Magen und Darm

En Guete!

Magen und Darm schätzen Nahrungspausen zwischen den Mahlzeiten. Idealerweise essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind. Aber Achtung: Das Sättigungsgefühl tritt verzögert ein. Entscheiden Sie darum frühestens 20 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit, ob Sie noch Hunger haben und eine zweite Portion benötigen. Am Abend stellt der Körper zudem auf Regeneration um. Eine fettreiche Mahlzeit oder Rohkost sind aufwendig zu verdauen und belasten Magen und Darm abends unnötig. Wenn Sie abends dennoch Salat essen möchten, ist ein gekochter Gemüsesalat eine gute Variante. Es lohnt sich, das Mikrobiom des Darms gezielt zu «bewirten». Die für uns guten Mikroorganismen mögen Gemüse, Früchte, Nüsse und Vollkornprodukte. Das gilt für Kinder und Erwachsene.

Von vielen geschätzt: Fasten

Vielen Menschen tut es gut, eine gewisse Zeit auf feste Nahrung zu verzichten. Keine Angst: Der menschliche Stoffwechsel ist eigentlich darauf ausgelegt, auch mal ein paar nahrungslose Tage ohne grössere Einschränkung zu überstehen. Es muss auch nicht gleich eine Woche sein: Nehmen Sie sich einen Fastenplan vor, den Sie mit der Zeit gar nicht mehr als Verzicht wahrnehmen (zum Beispiel 16 Stunden täglich ohne Nahrung).

Und dann noch das Herz – Notfall Herzinfarkt!

Plötzliche Übelkeit, Atemnot und Bauchschmerzen, oft in Kombination mit Blässe und kaltem Schweiß, sind Warnzeichen für einen Herzinfarkt. In diesem Fall brauchen Sie rasche ärztliche Hilfe. Vor allem bei Frauen kann sich eine mangelhafte Durchblutung des Herzmuskels in Magen-Darm-Beschwerden äussern. Typisch ist dabei, dass die Symptome sehr plötzlich und heftig auftreten.

TopPharm Dienstleistungen

Vertiefte Abklärung bei Magen-/ Darmbeschwerden

27

Magen-Darm-Probleme wie zum Beispiel Krämpfe, Verstopfung oder Durchfall können verschiedene Ursachen haben. Damit diese Beschwerden gezielt behandelt werden können, ist es wichtig, der Ursache und dem Schweregrad auf den Grund zu gehen. Vielfach ist dazu nicht zwingend ein Arztbesuch nötig: Sie können auch direkt in der Apotheke eine vertiefte Abklärung vornehmen lassen. Wir beraten Sie diskret und unkompliziert und Sie erhalten noch vor Ort das richtige Mittel, um die Symptome zu lindern – gegebenenfalls auch ein rezeptpflichtiges.

**Buchen Sie heute
einen Termin
oder kommen Sie
spontan vorbei
und lassen Sie sich
vor Ort beraten.**

Entdecken Sie unsere Dienstleistungen in Ihrer TopPharm Apotheke

Abklärung & Behandlung

- Blasenentzündung
- Augenentzündung
- Erkältungs- und Grippe-
symptome
- Hautausschlag
- Wundversorgung

Checks & Messungen

- Allergie-Check
- Herz-Kreislauf-Check
- Blutdruck-Messung
- Blutzucker-Messung
- Cholesterin-Messung

Impfungen

- Grippeimpfung
- Zeckenimpfung
- Impf- und Reiseberatung