

DR. ANDREA FLEMMER

ICH HELFE MIR SELBST

Verdauungs- und Darmbeschwerden

Die besten Heilmethoden aus der konventionellen
und alternativen Medizin

Das
können
Sie selbst
tun



humboldt

Verdauungs- und Darmbeschwerden – alle allgemeinen Maßnahmen auf einem Blick

Autogenes Training	64
Ballaststoffe	21
Bauchmassage	67
Bewegung	58
Bifidobacterium infantis	43
Darmbakterien fördern	32
Darm-Auszeiten	66
Entspannungsübungen	61
Ernährungsprotokoll	24
Flohsamenschalen	123
Flüssigkeitsverluste ausgleichen	141
Glycerinzäpfchen	53
Heilpflanzen-ABC	142
In Ruhe essen	65
Ingwer	55
Inulin	44
Laktase	46
Leichte Vollkost	19
Low-FODMAP-Ernährung	21
Magnesium	47
MBSR: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion	61
Meditation	63
Nahrungsergänzungsmittel	42
Naturjoghurt	41
Pfefferminzöl-Kapseln	49
Präbiotika	35
Probiotika	36
Progressive Muskelrelaxation	64
Qigong und Tai-Chi-Chuan	62
Saccharomyces boulardii	51
Schlaf	66
Sport	59
Synbiotika	40
Vollwerternährung	16
Vitamin C	56
Wärme und Wickel	66
Xylose-Isomerase	57
Yacón	42
Yoga	62

DR. ANDREA FLEMMER

Ich helfe mir selbst – Verdauungs- und Darmbeschwerden

Die besten Heilmethoden aus der konventionellen
und alternativen Medizin

Das
können
Sie selbst
tun

4 VORWORT

7 DER DARM – DAS TUT IHM GUT

8 Was passiert bei der Verdauung?

8 Der Aufbau des Darms

11 Die Verdauung beginnt im Mund

11 Was der Dünndarm leistet

13 Die Aufgaben des Dickdarms

14 Der Stuhlgang

16 Ernährungsformen – was hilft wann?

16 Die Vollwerternährung

19 Die leichte Vollkost

21 Die Low-FODMAP-Ernährung

25 Warum Ballaststoffe wichtig sind

26 Lösliche und unlösliche Ballaststoffe

26 Wie viele Ballaststoffe täglich?

28 Wie erreiche ich einen hohen Ballaststoffanteil?

30 Ballaststoffe – vielfältig wirksam

32 Wie Sie Ihre Darmbakterien fördern können

34 Wozu benötigen wir Darmbakterien?

35 Prä- und Probiotika

41 Die gesunden Darmbakterien stärken

42 Nahrungsergänzungsmittel – einen Versuch wert!

43 Bifidobacterium infantis – vielfach einsetzbar

44 Inulin – das umstrittene Präbiotikum

46 Laktase – hilfreich bei der Verdauung von Milchprodukten

47 Magnesium – in hohen Dosen abführend

48 Acetylcystein – gegen Verstopfung

49 Pfefferminzöl-Kapseln – gut bei Blähungen

51 Saccharomyces boulardii – bei Durchfall wirksam

52 Alpha-Galaktosidase – gegen gasbedingte Blähungen

53 Glycerinzäpfchen – bei Dickdarmträgheit

54 Iberogast – neunfacher Kräuterextrakt

- 55 Ingwer – magenanregend und verdauungsfördernd
- 56 Vitamin C – gesund und abführend
- 57 Xylose-Isomerase – bei Fruktosemalabsorption
- 58 **Unerlässlich: Bewegung und Entspannung**
- 59 Die richtige Sportart finden
- 61 Entspannungsübungen beruhigen den Darm
- 65 **Damit der Darm sich wohlfühlt**
- 65 Hören Sie auf den Rhythmus des Darms
- 65 Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen
- 66 Gönnen Sie Ihrem Darm Auszeiten
- 66 Schlafen Sie ausreichend
- 66 Wärme und Wickel
- 67 Bauchmassage

- 69 **VERDAUUNGSBESCHWERDEN – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN**
- 70 **Beschwerden abklären lassen**
- 71 **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
- 84 **Das Reizdarmsyndrom**
- 92 **Blähungen**
- 101 **Blähbauch**
- 107 **SIBO – Dünndarmfehlbesiedlung**
- 112 **Pankreasinsuffizienz**
- 113 **Koliken und Krämpfe**
- 116 **Verstopfung**
- 137 **Durchfall**
- 142 **Das ABC der Heilpflanzen für den Darm**

- 156 **ANHANG**
- 156 **Hilfreiche Adressen**
- 157 **Stichwortverzeichnis**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen haben Probleme mit ihrer Verdauung – Verstopfung oder Blähungen kennt fast jeder von uns. Von den Ärzten bekommt man möglicherweise nur chemische Präparate, die zum Teil heftige Nebenwirkungen zur Folge haben, abhängig machen oder nur eine begrenzte Zeit wirken. An die Wurzel der Beschwerden gehen viele von uns oft nicht heran, geschweige denn, dass wir Hilfe zur Selbsthilfe bekommen.

Dies ändert sich mit diesem Buch. Es zeigt Ihnen, wie die Verdauung funktioniert, und erklärt die Ursachen von Problemen. Manche davon sind selbst gemacht und können von Ihnen selbst leicht behandelt werden.

Zwei Drittel der Deutschen gehen nicht mehr gleich zum Arzt oder zur Ärztin, wenn es im Bauch zwickt. Die Hälfte versucht Darmprobleme mit sanften Methoden zu lindern. Damit will man nicht nur lange Wartezeiten in der Arztpraxis umgehen: Der Wunsch, ohne Nebenwirkungen die Probleme selbst beheben zu können, steht im Vordergrund, und: Das ist in sehr vielen Fällen auch möglich.

Im vorliegenden Buch stelle ich Ihnen die besten Heilmethoden aus der konventionellen und alternativen Medizin vor, damit Sie sich effektiv selbst helfen können. Dabei bilden wissenschaftliche Erkenntnisse die Basis. Nicht für alle, aber für viele Beschwerden – nicht nur für Verdauungsprobleme – ist „ein Kraut gewachsen“. Dass Sie sich mit den beschriebenen Verfahren ganz leicht selbst helfen können und sich wieder rundum wohlfühlen, wünsche ich Ihnen!



Werden und bleiben Sie gesund!

Dr. Andrea Flemme



DER DARM – WIE ER FUNKTIONIERT UND WAS IHM GUTTUT

Verdauungsbeschwerden können die unterschiedlichsten Ursachen haben. In diesem Kapitel erfahren Sie zunächst, was eigentlich im Darm passiert, wenn wir etwas essen. Sie lernen, welche Speisen förderlich für die Verdauung sind und wie Sie mit bestimmten Ernährungsformen und ballaststoffreichen Lebensmitteln ihren Darm und Ihre Darmbakterien unterstützen können. Außerdem leisten auch Bewegung und Entspannungsmethoden einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden.

Was passiert bei der Verdauung?

Unter Verdauung versteht man alle Vorgänge im Körper, die die Zerkleinerung und Aufspaltung der Nahrung in kleinste Nährstoffe, deren Aufnahme (Resorption) und schließlich die Ausscheidung nicht verwertbarer Stoffe aus der Nahrung betreffen. Im Grunde bedeutet das nur, dass unsere Nahrung so weit zerkleinert wird, dass ihre Bestandteile (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine) über den Darm ins Blut aufgenommen werden können. Dies ist zwar normalerweise selbstverständlich, aber dennoch reichlich kompliziert, sodass sich zahlreiche Störungen bzw. Krankheiten einschleichen können.

Der Aufbau des Darms

Zum Verdauungstrakt gehören Mund und Rachen sowie die sich daran anschließende Speiseröhre, die in den Magen überführt. Darauf folgt der Magen-Darm-Trakt (auch Gastrointestinaltrakt genannt), der den Magen, den Dünndarm und den Dickdarm umfasst.

Der Dünndarm hat einen Durchmesser von 2,5 cm und eine Länge von drei bis fünf Metern. Er wird unterschieden in den Zwölffingerdarm (Duodenum), den Leerdarm (Jejunum) und den Krummdarm (Ileum). Auch die Drüsen, die die Verdauungssäfte absondern, gehören dazu. Damit der Dünndarm seine Aufgaben gut erfüllen kann, ist seine Schleimhaut in zahllose Falten gelegt. Diese sind wiederum von etwa vier Millionen fingerförmigen Schleimhauterhebungen, den 1,5 Millimeter hohen Darmzotten, überzogen. Der anschließende Dickdarm (Kolon) wird in den Blinddarm mit Wurmfortsatz, den Grimmdarm und den Mastdarm unterteilt. Er ist ca. 1,5 Meter lang und hat einen Durchmesser von sechs Zentimetern. Der Grimmdarm, der den größten Teil des Dickdarms ausmacht, und der Mastdarm werden zusammen als Enddarm bezeichnet. Außerdem unterscheidet man zwi-



Zum Verdauungstrakt gehören Mund, Rachen und Speiseröhre sowie Magen, Dünndarm und Dickdarm.

schen aufsteigendem, querliegendem, absteigendem und S-förmigem Dickdarm.

Im Unterschied zum Dünndarm ist die Schleimhaut des Dickdarms zottenlos. Dort wird im Rahmen der Darmbewegungen (Peristaltik) dem Speisebrei Wasser entzogen und der Darminhalt eingedickt, wodurch der auszuscheidende Kot entsteht. Schließlich bildet der Mastdarm (Rektum) den After (Anus), die Austrittsöffnung des Darmkanals, die von einem ringförmigen Schließmuskel umgeben ist, wodurch die kontrollierte Darmentleerung möglich wird. Der Mastdarm ist nur etwa 20 Zentimeter lang und besteht aus der Ampulle, dem erweiterten oberen Abschnitt des Mastdarms und dem Analkanal, der bis zum After führt. Erreicht der Kot den Mastdarm, entsteht der Stuhlreflex und wir spüren den Drang, zur Toilette zu gehen.

Etwa sechs bis acht Meter legt unser Essen zurück, bis es im Mastdarm angekommen ist. Dafür benötigt es ein bis drei Tage.

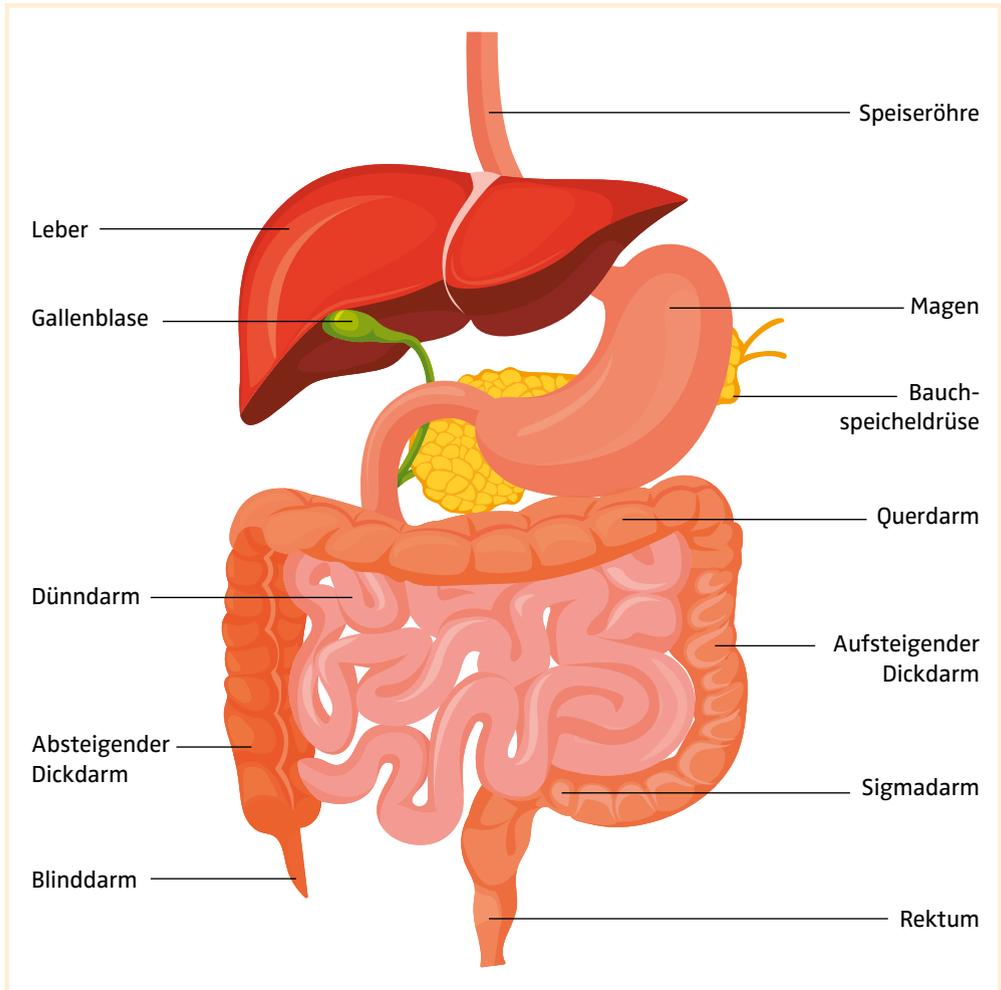
Peristaltik

Mit Peristaltik (von griech. peri = herum und stellen = in Gang bringen) ist die Muskeltätigkeit verschiedener Hohlorgane des Körpers gemeint. Nicht nur der Darm bewegt sich zu bestimmten Tageszeiten mal mehr und mal weniger, auch die Speiseröhre weist eine Peristaltik auf, um die gekaute Nahrung durch Transportbewegungen zum Magen zu befördern, der ebenfalls eine Eigenbewegung hat. Die körpereigenen Darmbewegungen können Sie beispielsweise durch Spazierengehen befördern (nicht umsonst heißt es „Verdauungsspaziergang“) oder durch kreisförmiges Massieren des Bauches im Uhrzeigersinn.

Wie fast alle unsere Organe und Knochen erneuert sich auch der Dünndarm immer wieder, und zwar besonders schnell: Es dauert nur drei bis sechs Tage, bis unreife Zellen tieferer Lagen zur Spitze

Die Nahrung durchwandert mehrere Verdauungsorgane. Jedes Organ erfüllt dabei eine bestimmte Funktion.

der Darmzotten wandern, dort reifen und abgestoßen werden. Sie werden durch neue, von unten nachwandernde Zellen ersetzt. Dieser Vorgang kann durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien gestört werden. Aber sehen wir uns erst einmal die Verdauungsvorgänge genauer an.



Die Verdauung beginnt im Mund

Im Mund wird die Nahrung mithilfe der Zähne zerkleinert. Dabei wird sie mit Speichel durchmischt. Diese „Spucke“ macht die Nahrung gleitfähig und enthält bereits Verdauungsenzyme, z. B. die sogenannte Speichelamylase, die mit der Zerlegung der Kohlenhydrate zu kleineren Bruchstücken beginnt.

Anschließend wird der Nahrungsbrei durch die Speiseröhre in den Magen transportiert. Dort sorgen dessen Muskelkontraktionen für die weitere Zerkleinerung und die Durchmischung mit dem Magensaft. Dieser wiederum enthält Enzyme, also weitere „Zerleger“, und u. a. Salzsäure. Die Säure sorgt dafür, dass der Inhalt des Magens sauer wird und dadurch mitgeführte Bakterien abgetötet werden.

Je nach Beschaffenheit der Nahrung, also fest oder flüssig, sollte der Magen nach zwei Stunden mindestens 65 Prozent und nach vier Stunden mindestens 90 Prozent seines Inhalts entleert haben. Schwer Verdauliches wie Hülsenfrüchte oder fette Speisen bleiben länger im Magen als leicht Verdauliches wie gekochte Kartoffeln, Reis oder Flüssigkeiten. Auch das Kauen hat Einfluss auf die Verweildauer im Magen: Schlecht gekaute Nahrungsmittel bleiben durchaus einmal fünf Stunden im Magen.



Der Magen sollte nach zwei Stunden mindestens 65 Prozent und nach vier Stunden mindestens 90 Prozent seines Inhalts entleert haben.

Was der Dünndarm leistet

In kleinen Portionen leitet der Magenpförtner (Pylorus) – die Muskulatur, die den Magen vom Dünndarm trennt – den entstandenen Speisebrei an den bis zu acht Meter langen Darm weiter, der mit dem obersten Abschnitt des Dünndarms, dem Zwölffingerdarm, beginnt. Dort wird die Säure mithilfe von alkalischen Flüssigkeiten (alkalisch oder basisch ist das Gegenteil von sauer), die z. B. aus der Bauchspeicheldrüse stammen, neutralisiert, das heißt, der Speisebrei ist nicht mehr sauer. Bauchspeicheldrüsensenzyme und Galle kommen hinzu, sodass Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette so weit zerkleinert werden, dass sie von der Darm-

wand aufgenommen werden können. In den oberen Teilen des Dünndarms findet die Fettverdauung statt.

In der Leber entsteht Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gespeichert und von dort in den Zwölffingerdarm abgegeben wird. Man benötigt sie, um die Fette zu emulgieren, also in Tröpfchen zu zerteilen, wodurch sie von den entsprechenden Verdauungsenzymen (Lipasen) besser aufgespalten werden können. Durch die Galle werden größere Fettsäuremoleküle wasserlöslich und können in die Lymphbahn übertreten.

Die Darmschleimhaut (Mukosa) kleidet den Darm innen aus. Sie enthält Drüsen zur Bildung von Darmsaft und Schleim, bestimmte Enzyme, damit die Nährstoffe zerkleinert werden können, Zellen zur Aufnahme der Nährstoffe und zur Abwehr von Krankheitserregern. Die innere Darmschicht wird also durch ein Sekret der Schleimdrüsen ausgekleidet, die als schützende Hülle des Schleimhautgewebes wirkt. Die Schleimschicht muss intakt sein, damit der Stuhl reibungslos transportiert werden kann.

Nach dem Zwölffingerdarm schließt sich der Leerdarm an, der vor allem für die Aufnahme der Nährstoffe ins Blut zuständig ist. Es folgt der Krummdarm. Durch die Darmbewegungen, die sogenannte Peristaltik, wird der Darminhalt weitertransportiert, die Nährstoffe unterwegs aufgenommen und an das Blut abgegeben. Dies geschieht vor allem im Leerdarm. Das angereicherte Blut wird über die Pfortader zur Leber geleitet. Dieses Organ baut die nahrhaften Substanzen teilweise um, damit sie von allen Körperzellen verwertet werden können. Die so bearbeiteten Nahrungsbestandteile werden wieder über das Blut an die einzelnen Zellen weitergeleitet, damit diese Energie gewinnen oder sonstige Aufgaben erfüllen können.

Damit der Dünndarm die aufgespaltenen Nährstoffe aufnehmen (resorbieren) kann, ist seine Oberfläche sehr stark vergrößert. Das ist durch Schleimhautfalten möglich, deren fingerförmige Ausstülpungen in den Darm hineinragen. Auf diesen Dün-



Die Darmschleimhaut (Mukosa) kleidet den Darm innen aus.

darmzotten befindet sich der sogenannte Bürstensaum, der die Resorptionsfläche des Darms – im Gegensatz zu einem Rohr mit glatter Oberfläche – um den Faktor 600 vergrößert – das ergibt eine Gesamtoberfläche von ca. 200 Quadratmetern!

Wofür wir Enzyme brauchen

Enzyme sind Eiweißkörper, die als sogenannte Biokatalysatoren hochspezifisch einen biochemischen Prozess im Körper beschleunigen und in eine vorteilhafte Richtung lenken. Sie spalten z. B. Moleküle aus der Nahrung auf, setzen Stoffe zu anderen Stoffen um und erschließen Grundbausteine, die für das Funktionieren unseres Körpers notwendig sind. Die wichtigste Aufgabe übernehmen unsere Verdauungsenzyme: Mit ihrer Hilfe kann die aufgenommene Nahrung in kleine Grundbausteine zerlegt werden, die dann wiederum ins Blut aufgenommen oder im Stoffwechsel verwertet oder gespeichert werden können.

Die Aufgaben des Dickdarms

Die Nahrungsbestandteile, die der Dünndarm nicht aufnehmen kann, werden weiter zum Dickdarm (1,5 Meter lang und sechs Zentimeter Durchmesser) und schließlich zum Mastdarm transportiert. In der Schleimhaut des Dickdarms befinden sich Bakterien, die die mitgeführten Ballaststoffe zumindest teilweise durch Gärungs- und Fäulnisprozesse abbauen. Die dadurch entstehenden Nährsubstrate können zum Teil ins Blut abgegeben werden.

Außerdem wird dem Darminhalt Wasser entzogen. Damit wird der Wasserhaushalt des Körpers ausgeglichen, der Nahrungsbrei wird eingedickt und die enthaltenen Mineralstoffe mit dem Wasser entzogen. Andere Nahrungsbestandteile können in diesem Darmabschnitt nicht mehr aufgenommen werden, da der Darminhalt inzwischen nahezu nährstofffrei ist und der



In der Schleimhaut des Dickdarms befinden sich Bakterien, die Ballaststoffe abbauen können.

Dickdarm auch nicht die Fähigkeit zur Nährstoffaufnahme besitzt. Die von Bakterien im Dickdarm gebildeten Vitamine (z. B. Vitamin B12 und B3) können kaum verwertet werden. Schließlich werden die unverwertbaren Nahrungsbestandteile über die Afteröffnung des Mastdarms als Stuhl ausgeschieden. Der Stuhldrang entsteht, wenn die sogenannte Ampulle mit Kot gefüllt ist.

Der Magen-Darm-Trakt benötigt etwa 24 Stunden, um eine Mahlzeit zu verdauen. Üblicherweise schiebt der Darm den Nahrungsbrei durch Muskelbewegungen vorwärts. Liegt eine Transportstörung vor, kann es bis zu vier Tage und länger dauern, bis der Speisebrei zum Darmende gelangt. Bleibt der Stuhl lange im Dickdarm, wird ihm immer mehr Wasser entzogen. Infolgedessen wird der Darminhalt hart und trocken.

Der Stuhlgang

Normalerweise besteht unser Stuhlgang zur Hälfte aus Wasser. Etwa 33 Prozent der festen Bestandteile sind Bakterien. Dieselbe Menge sind unverdauliche Pflanzenfasern. Isst man sehr viel Obst und Gemüse, kann das auch mehr sein. Dann können 500 g Stuhl entstehen; normal sind 100–200 g.

Die Farbe unseres Stuhlgangs ist normalerweise braun bis gelbbraun. Aufmerksam sollte man bei folgenden Farbnuancen werden:

- **Hellbraun bis gelb:** Es könnte ein Hinweis auf die harmlose Krankheit Morbus Meulengracht sein. Etwa acht Prozent der Bevölkerung haben diese Erkrankung. In diesem Fall arbeitet ein Enzym des Blutabbaus nicht korrekt. In der Regel verursacht dieser Enzymdefekt keine Beschwerden – mit einer Ausnahme: Man verträgt Paracetamol nicht gut und sollte es daher nicht einnehmen. Eine andere Ursache dieser Farbgebung sind Darmbakterien, die nicht richtig arbeiten. Die Ursache kann hier eine Antibiotikaeinnahme oder Durchfall sein.

- **Hellbraun bis grau:** Diese Stuhlfarbe sollte zum Arzt führen, denn sie kann ein Hinweis darauf sein, dass die Verbindung von der Leber zum Darm abgeknickt oder abgedrückt ist.
- **Schwarz oder rot:** Hat man Rote Bete gegessen, ist dieser Farbton normal. Ansonsten können Hämorrhoiden die Farbe verursachen oder andere Probleme, die Sie von einem Arzt abklären lassen sollten.

Seit 1997 gibt es die sogenannte „Bristol-Stuhlformen-Skala“, die von den englischen Ärzten Kenneth Heaton und S. J. Lewis stammt. Demnach gibt es sieben verschiedene Konsistenzen, in denen der Stuhlgang vorkommen kann. Typ 3 oder Typ 4 zeigt eine gesunde Verdauung. Die anderen Varianten sollten zumindest nicht an der Tagesordnung sein und Anlass geben zu untersuchen, ob man z. B. die Verstopfung behandeln sollte oder bestimmte Nahrungsmittel nicht verträgt.

In der Bristol-Skala werden sieben Stuhltypen beschrieben:

- Typ 1: einzelne, feste Kügelchen, schwer auszuscheiden
- Typ 2: wurstartig, klumpig
- Typ 3: wurstartig mit rissiger Oberfläche
- Typ 4: wurstartig mit glatter Oberfläche
- Typ 5: einzelne weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden
- Typ 6: einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand
- Typ 7: flüssig, ohne feste Bestandteile

Der Typ gibt möglicherweise Auskunft darüber, wie langsam unverdauliche Nahrungsreste vom Darm transportiert werden. Bei Typ 1 (Verstopfung) dauert es etwa 100 Stunden, bei Typ 7 (Durchfall) etwa zehn Stunden. Am vorteilhaftesten ist Typ 4, der das optimale Wasser-Feststoff-Verhältnis aufweist.



Nach der „Bristol-Stuhlformen-Skala“ gibt es sieben verschiedene Konsistenzen von Stuhlgang.

Hat man Typ 3 oder 4, können Sie auch beobachten, wie schnell die Hinterlassenschaft im Wasser sinkt. Für den Stuhlgang ist diese weiche Konsistenz ideal. Ist er sehr locker und schwimmt, liegt das normalerweise an einer ballaststoffreichen Ernährung. Der Stuhlgang enthält dann sehr viele pflanzliche Fasern. Er ist also nach gängiger Ansicht gesund. Leidet man nicht unter Blähungen, ist ein Stuhl vorteilhaft, in dem sich viele Gasbläschen finden. Diese wurden von Bakterien gebildet, die normalerweise eine sinnvolle Arbeit geleistet haben.

Ernährungsformen – was hilft wann?

Gegen den Reizdarm und dauernde Blähungen sowie Völlegefühl kann man etwas tun! Leider bleibt Ihnen aber nicht erspart, selbst zu testen, welche Möglichkeiten Ihnen helfen. Im Folgenden stelle ich Ihnen die drei zentralen Ernährungsweisen vor, die einen gesunden Darm begünstigen:

- die Vollwerternährung,
- die leichte Vollkost und
- die Low-FODMAP-Ernährung.

Darüber hinaus finden Sie im Folgenden einige leicht einzuhaltende Diäten bzw. Ernährungsvorschläge, die Ihr Haushaltsbudget nicht zusätzlich belasten.

Die Vollwerternährung

Eine Vollwerternährung bedeutet, dass frische und unbehandelte Lebensmittel bevorzugt werden; außerdem spielen Vollkornprodukte eine große Rolle. Sie beruht auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Wie die Umsetzung einer vollwertigen Ernährung praktisch aussehen kann, beschreibt sie in zehn Regeln wie folgt:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst
3. Vollkorn wählen – je nach Verträglichkeit
4. ggf. mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. am besten Wasser trinken
8. schonend zubereiten
9. achtsam essen und genießen
10. auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Die moderne Vollwerternährung basiert außerdem auf folgenden Grundsätzen:

- **Frische Zubereitung, wenig Vorbehandlung:** So bleiben wichtige Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente erhalten.
- **Obst und Gemüse der Saison:** Wenn die Produkte entsprechend ihrer natürlichen Wachstums- und Erntezeit auf den Tisch kommen, sind sie natürlich gereift und aromatischer als Obst und Gemüse aus dem Gewächshaus.
- **Heimische Erzeugnisse, ökologischer Anbau:** Diese Produkte sind weniger mit Schadstoffen belastet, außerdem folgen Anbau und Produktion ökologischen und nachhaltigen Kriterien: Lange Transportwege werden vermieden, umweltbelastendes Verpackungsmaterial gespart, die heimische Landwirtschaft profitiert.

Bei vielen hausgemachten Verdauungsproblemen können Sie mit der Vollwerternährung einiges bessern oder vollständig heilen, aber auch Beschwerden bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen lassen sich damit lindern. Normalerweise wird eine sogenannte „Vollkost“ empfohlen. Das heißt im Grunde, dass man alles essen darf, worauf man Appetit hat, nur abwechslungs-



Bei vielen hausgemachten Verdauungsproblemen kann man mit der Vollwert-Ernährung einiges bessern.

reich sollte es sein. Damit führen Sie dem Organismus alle lebenswichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge zu. Die Vollkost sollte auch Ihrem jeweiligen Energiebedarf angepasst sein.

Bei einer Vollkost, die man auch in Krankenhäusern und Rehaeinrichtungen verabreicht, werden nach Möglichkeit die ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse zur Vorbeugung ernährungsmitbedingter Erkrankungen beachtet. So versucht man Ernährungsfehler wie zu viel Fett, Zucker oder Kochsalz zu vermeiden.

Die Vollwerternährung ist nach heutigen Erkenntnissen die gesündeste Ernährungsform, die wir kennen. Wenn Sie unter Verdauungsproblemen leiden, gilt für Sie aber: Der Umstieg sollte langsam vollzogen werden, da sich die Verdauungsorgane erst an die erhöhte Menge an Ballaststoffen gewöhnen müssen und eventuell mit Blähungen und Verdauungsbeschwerden reagieren könnten. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 92.

Bei vielen hausgemachten Verdauungsproblemen können Sie mit der Vollwerternährung einiges bessern oder vollständig heilen.



Vollwerternährung – Vollwertige Ernährung

Der Begriff Vollwerternährung wird oft mit dem Begriff Vollwertige Ernährung gleichgesetzt. Es gibt in der Tat viele Gemeinsamkeiten, aber auch ein paar Unterschiede. Zunächst einmal stammt der erste Begriff von der Internationalen Gesellschaft für Nahrungs- und Vitalstoff-Forschung (IVG), der zweite von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Der wichtigste Unterschied ist, dass die Vollwerternährung der IVG auch ökologische Aspekte wie naturgemäße Tierhaltung und biologisch ausgerichtete Landwirtschaft berücksichtigt, während die DGE bei der Definition der Vollwertigen Ernährung ausschließlich auf die Gesundheit der Menschen schaut.

Die leichte Vollkost

Die leichte Vollkost war früher unter dem Namen Schonkost bekannt und wird heute auch angepasste Vollkost genannt. Auf den ersten Blick unterscheiden sich Vollwerternährung und leichte Vollkost nicht sehr voneinander. Das Besondere an der leichten Vollkost ist jedoch der Verzicht auf Lebensmittel und Speisen, die den Organismus belasten und zu Übelkeit, Druck- und Völlegefühl, aber auch zu Blähungen und Durchfall etc. führen können. Dadurch soll ein bereits belasteter oder erkrankter Organismus entlastet werden. Die leichte Vollkost deckt ebenso wie die vollwertige Ernährung den individuellen Bedarf an Energie und versorgt den Organismus ausreichend mit Nährstoffen.

Ein Problem in unseren Regionen stellt der Kohlenhydratanteil an der täglichen Nahrung dar. Er beträgt durchschnittlich 40–45 Prozent, empfohlen werden jedoch 50–60 Prozent. Davon sollte der Großteil aus stärke- und/oder ballaststoffhaltigen Lebensmitteln (Getreideerzeugnisse, Kartoffeln, Obst, Gemüse) bestehen. Ihr Vorteil ist, dass eine derartige Ernährung gleichzeitig reich an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen ist.



Mit der „leichten Vollkost“ werden Lebensmittel gemieden, auf die viele Menschen mit Blähungen, Völlegefühl und Aufstoßen reagieren.

Dagegen enthalten Nahrungsmittel, die reich an Haushaltszucker sind, oft nur geringe Mengen weiterer Nährstoffe.

Mit der leichten Vollkost werden jedoch Lebensmittel gemieden, auf die viele Menschen mit Blähungen, Völlegefühl und Aufstoßen reagieren, z. B. Hülsenfrüchte, diverse Kohlsorten, Sauerkraut, Paprikagemüse, Zwiebeln, Kartoffelsalate, Mayonnaise, frittierte, geräucherte, fettige oder zu stark gewürzte Speisen, rohe Zwiebeln, Bohnen, frisches Hefengebäck und rohes Steinobst. Individuell können weitere dazukommen.

Das Essen sollte nur leicht, am besten mit Kräutern, gewürzt sein. Statt gebratener oder gerösteter Speisen werden gedünstete oder in Folie gegarte Speisen bevorzugt. Die Kost sollte weder zu heiß noch zu kalt verzehrt werden. Alkoholische oder kohlenstoffhaltige Getränke sind ebenfalls nicht ideal. Auch nach Operationen im Magen-Darm-Bereich, bei einer akuten Bauchspeicheldrüsenentzündung und bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten setzt man diese Kost ein. Sie ersetzt im Klinikbereich oft die früher organbezogenen Schonkostdiäten wie z. B. Magenschonkost, die nachgewiesenermaßen keinen Effekt hatten.

Bei der leichten Vollkost werden gekochte, nur leicht gewürzte Gerichte bevorzugt, die die Verdauung nicht belasten.



Die leichte Vollkost im Überblick:

- schonend gegarte Lebensmittel (wenig Rohkost); weiche Lebensmittel
- fettarme bis fettmoderate Kost (je nach Verträglichkeit)
- mehrere, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt; regelmäßig und nicht zu heiß oder zu kalt
- bevorzugt würzen mit frischen Kräutern, wenig mit Pfeffer oder Salz
- gute Eiweißkombinationen für hohe biologische Wertigkeit
- moderates Maß an Ballaststoffen (je nach Verträglichkeit)
- kein Alkohol; wenig Zucker; Kaffee nur bei Verträglichkeit

Die leichte Vollkost kann als Basisernährung bei unspezifischen Magen-Darm-Erkrankungen angewendet werden, ist aber auch bei Gastritis, Pankreatitis oder chronisch-entzündlichen Darm-erkrankungen zu empfehlen.

Fehlt da nicht etwas ...?

Wo bleiben eigentlich Schokolade, Chips, Kuchen, Erdnüsse und all die anderen Leckereien? Sie gehören bewusst nicht in die Ernährungsempfehlungen – leider. Dennoch sind Snacks und Süßigkeiten in der Vollwerternährung oder leichten Vollkost nicht verboten, sondern dürfen ab und zu durchaus gegessen werden, wenn es beim „ab und zu“ bleibt: Sie sollten die Ausnahme bleiben, nicht in Mengen und nur nach den Mahlzeiten verspeist werden.

Die Low-FODMAP-Ernährung

Diese Ernährungsform geht noch weiter, was die Kohlenhydrate betrifft: Sie lässt einfache und komplexe Zuckerstoffe weg, die im Darm eine Vergärung verursachen.

Viele Menschen lieben Kohlenhydrate, vor allem in Form von Brot, Pasta oder Schokolade. Leider enthalten diese Lebensmit-

tel – wie auch Milchprodukte, Steinobst oder Kohl – vergärbare Kohlenhydrate, die während der Verdauung im Darm vermehrt Gase bilden. Die Abkürzung FODMAP steht für diese Gruppe von Kohlenhydraten, die in unserer Nahrung vorkommen und im Dünndarm nur schlecht aufgenommen werden können: Fermentable Oligo-, Di-, Monosaccharides And Polyols, zu deutsch „fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole“, also vergärbare Mehrfach-, Zweifach-, Einfachzucker und mehrwertige Alkohole. Zu ihnen gehören u. a. Fruktose, Laktose und die Zuckeraustauschstoffe Mannit und Sorbit.

Je mehr FODMAPs wir essen, umso häufiger treten statistisch betrachtet Verdauungsbeschwerden auf. Bei der Low-FODMAP-Ernährung – auch FODMAP-arme Ernährung genannt – werden diese Kohlenhydrate und Zuckeraustauschstoffe auf dem Teller gezielt reduziert.

! Bei der Low-FODMAP-Ernährung werden Kohlenhydrate und Zuckeraustauschstoffe gezielt reduziert.

Man kann sagen: Je weniger Ballaststoffe, desto FODMAP-ärmer ist die Nahrung, konkret: Hafer statt Weizen, Bananen statt Äpfel.



Normalerweise sind FODMAPs gut verträglich, bei Menschen mit starken Verdauungsproblemen belasten sie jedoch den ohnehin gereizten Darm zusätzlich und führen zu Blähungen, Durchfall oder Schmerzen: Sie gelangen größtenteils unverdaut in den Dickdarm, da Enzyme fehlen, um sie ausreichend zu verarbeiten. Ein Verzicht kann folglich bei Magen-Darm-Beschwerden, vor allem dem Reizdarmsyndrom, erheblich zur Verbesserung der Beschwerden beitragen.

Die Ernährungsform ist noch relativ neu, einige große klinische Studien und viele Erfahrungswerte bestätigen jedoch, dass das Konzept gut funktioniert. Vor allem Menschen mit Reizdarm profitieren von der Low-FODMAP-Ernährung, auch Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, mit Völlegefühl oder Weizenunverträglichkeiten. Auch manche Menschen mit Laktose- oder Fruktoseintoleranz, die weiterhin Beschwerden haben, können versuchen, Milchzucker bzw. Fruchtzucker wegzulassen.

In einer Studie zeigte sich, dass etwa 80 Prozent von Menschen mit Blähungen von einer FODMAP-reduzierten Diät langfristig profitieren konnten. Dies testet man anhand einer FODMAP-reduzierten Diät über mehrere Wochen. Am besten sprechen Sie vorher mit einem Ernährungsberater oder einer Ernährungsberaterin – fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie die Kosten übernimmt. Anschließend können Sie versuchen, die Palette an verträglichen Lebensmitteln wieder zu erweitern, je nachdem, ob Sie wieder Blähungen und Bauchschmerzen bekommen oder nicht.

Es ist nicht einfach, FODMAP-reiche Lebensmittel als solche zu erkennen. Man kann sagen: Je weniger Ballaststoffe, desto FODMAP-ärmer ist die Nahrung. Für konkrete Lebensmittel sieht eine Umstellung auf Low-FODMAP-Ernährung folgendermaßen aus:

- Hafer oder Reis statt Weizen oder Roggen
- glutenfreie Nudeln statt Hartweizennudeln
- Zucchini und Auberginen statt Bohnen und Blumenkohl
- mageres Fleisch statt Wurstwaren
- laktosefreie Produkte (Sojadrinks) statt Milchprodukte
- Orangen und Bananen statt Äpfeln und Pflaumen



Die Low-FODMAP-Ernährung lohnt sich vor allem für Menschen mit Reizdarmsyndrom und bei Blähungen.

Zu den Low-FODMAP-Lebensmitteln gehören außerdem: Honigmelonen, Chiasamen, Clementinen und Mandarinen, grüne Schnittbohnen, geschälte Salatgurken, Haferflocken, -kleie und -mehl, Möhren, Kiwis, Orangen, Papayas, Quinoa und Zucchini.

Die Low-FODMAP-Ernährung erfordert ein wenig Zeit, weil Sie sich damit auseinandersetzen müssen, welche Lebensmittel erlaubt und welche nicht erlaubt sind, die Beschäftigung damit lohnt sich jedoch vor allem für Menschen mit Reizdarmsyndrom und bei Blähungen.

Finden Sie heraus, welche Lebensmittel Ihnen bekommen

Wenn Sie merken, dass Sie ein bestimmtes Nahrungsmittel nicht vertragen, meiden Sie es am besten ganz. In vielen Fällen kann Ihnen bei der Suche ein Ernährungsprotokoll dabei helfen, herauszufinden, welches Lebensmittel welche Beschwerden verursacht. Legen Sie sich dafür eine Tabelle an, die neben dem Tag, der Uhrzeit und dem verzehrten Lebensmittel auch Platz für den Eintrag von Symptomen und Beschwerden lässt. Es gibt mittlerweile auch Apps, die Sie dabei unterstützen.

Stellen Sie Auffälligkeiten bei einem Lebensmittel fest, können Sie es an einem anderen Tag noch einmal verzehren: Der Wiederholungstest hilft, eine mögliche Unverträglichkeit besser zu erkennen und einzuordnen.

VERDAUUNGS- BESCHWERDEN – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

Verdauungsbeschwerden können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Welche Arten es gibt und woher Ihre Beschwerden stammen können, zeigt Ihnen dieses Kapitel. Sie erfahren, welche Maßnahmen der Arzt für Diagnose und Therapie ergreift, viel wichtiger aber ist, was Sie selbst gegen Ihre Beschwerden tun können: Sie erhalten Ernährungstipps, die der jeweiligen Ursache angepasst sind, Empfehlungen zu Kräutern und Gewürzen sowie Informationen zu ergänzenden Therapien, die Ihnen helfen, Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Co. sanft zu behandeln.



Beschwerden abklären lassen



Gegen Verdauungsbeschwerden gibt es zahlreiche natürliche Methoden, die helfen.

Verdauungsbeschwerden können ganz unterschiedliche Ursachen haben: entzündliche Darmerkrankungen, eine Veränderung der Darmflora und auch Gründe, die in unserer Lebensweise und unserem Umfeld begründet liegen. Während in den Entwicklungsländern meist Infektionen und Parasiten die Ursache sind, überwiegen in den Industrienationen meist eine ungesunde Ernährung und ein Lebensstil mit viel Stress und Hektik. Es gibt zahlreiche natürliche Methoden, die hier helfen – und wenn man bedenkt, dass Wasser als Getränk ein ideales Hilfsmittel gegen Verstopfung ist, erkennen Sie schon, dass natürlich behandeln nicht teuer sein muss.

Werden Ihre Beschwerden nicht besser, ist ein Besuch beim Hausarzt zu empfehlen. Er ...

- tastet den Darm auf dessen Füllungszustand ab,
- hört den Bauch mit dem Stethoskop ab, um Informationen über die Darmaktivität zu erhalten,
- untersucht den Enddarm, um beispielsweise herauszubekommen, ob eine Entleerungsstörung durch einen erhöhten Schließmuskeldruck vorliegt,
- führt bei unklarem Befund eine Darmspiegelung durch,
- überweist Sie bei weiterem Bedarf an einen Gastroenterologen, einen Magen-Darm-Spezialisten.

Welche Behandlungen sich im Einzelnen anschließen und welche Maßnahmen Ihnen empfohlen werden, hängt von dem Untersuchungsbefund ab. Unabhängig davon jedoch gibt es eine ganze Menge, was Sie selbst tun können. Im Folgenden erhalten Sie eine Übersicht über mögliche Beschwerden, die Maßnahmen von medizinischer Seite sowie Empfehlungen dafür, wie Sie sich selbst helfen können: mit einer bestimmten Ernährung, mit Heilkräutern, Entspannung und anderen Schritten.

Die Grenzen der Selbsthilfe

Auch Selbsthilfe hat ihre Grenzen, nämlich dann, wenn es gefährlich wird. In diesem Fall sollte man gar nicht selbst irgendetwas versuchen, sondern gleich einen Arzt aufsuchen. Das ist bei folgenden Symptomen der Fall:

- Blut im Stuhl und wiederholtem Erbrechen
- ungewollter Gewichtsabnahme von mehr als wenigen Kilos
- Mangelerscheinungen, die infolge einer Ernährung auftreten, die einige lebensnotwendige Substanzen nicht enthält
- hartnäckigem Schluckauf, der über das normale Maß hinausgeht

Bei solchen Symptomen sollten Sie unverzüglich ärztlichen Rat einholen!

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Fruktoseintoleranz

Obwohl die im Laufe des Lebens erworbene Fruktoseintoleranz (auch Fruchtzuckerunverträglichkeit, Fruktosemalabsorption oder Fruktose-Resorptionsstörung) kaum bekannt ist, betrifft sie in unserer Region gut 30 Prozent der Menschen. Fruktose ist ein Zucker, der in den meisten Obst- und Gemüsesorten vorkommt. Auch viele Süßungsmittel enthalten ihn, z. B. Honig und Agavendicksaft. Leider wird dieser Zucker neuerdings auch industriellen Nahrungsmitteln zugesetzt, inklusive Kuchen und Torten in Cafés, da er billiger ist als der normale Haushaltszucker. Da das Wort „Fruchtzucker“ so gut klingt, wird er oft auch statt normalem Haushaltszucker gekauft, obwohl er nicht wirklich gesünder ist – ganz im Gegenteil. Einige Tomaten züchtet man sogar derart, dass sie mehr Fruktose enthalten. Dass nicht jeder Mensch damit zurechtkommt, ist verständlich: In unserer bisherigen Evolution kannte unser Stoffwechsel diesen Stoff nicht in dem heute dargebotenen Überangebot.



Die Fruktoseintoleranz ist kaum bekannt, betrifft in unserer Region aber gut 30 Prozent der Menschen.

Was passiert bei einer Fruktosemalabsorption? Zu erklären ist sie folgendermaßen: Im Dünndarm sind spezielle Transporter erforderlich, sogenannte Glut-5-Transporter, um den Fructose in das Blut zu transportieren. Diese haben nicht alle Menschen in der Menge, die dafür erforderlich wäre. Stattdessen gelangt der Fructose in den Dickdarm und verursacht Beschwerden wie Gasbildung, Blähbeschwerden und Durchfälle. Leider fördert Fructose auch Diabetes Typ 2 und Gicht, um nur zwei Probleme zu erwähnen.

Wie viel Fruktose man verträgt, ist vermutlich individuell verschieden. Ab 50 g pro Tag dürften bei mehr als der Hälfte der Bevölkerung die Fruktose-Transporter überfordert sein. Das wäre etwa bei fünf Birnen, acht Bananen oder etwa sechs Äpfeln der Fall. Diese Mengen isst zwar niemand täglich, Fruktose ist aber auch noch in sehr vielen vor allem industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln enthalten, von denen wir es gar nicht ahnen. Ist die Fruktoseintoleranz angeboren, haben die Betroffenen weniger Enzyme, die die Fruktose innerhalb der Zellen verarbeiten können. Dadurch kann sich der Fructose dort anreichern und andere Prozesse stören.

Künstliche Süßstoffe – kein Ersatz für Fruktose!

Künstliche Süßstoffe sind definitiv kein Ersatz für Fruktose. Zum Teil begünstigen sie sogar eine Traubenzuckerintoleranz, auch Glukoseintoleranz genannt. Zudem wirken einige Süßstoffe sogar antibiotisch. Dies weiß man z. B. von Acesulfan, Sucralose und Saccharin mit den bekannt ungünstigen Wirkungen auf die Darmflora. Wenn man auf Süßes nicht verzichten will, können Stevia und Erythrit am ehesten Ersatz bieten.

Wie behandelt der Arzt?

Um eine Fruktose-Resorptionsstörung – und auch eine Laktoseintoleranz – zu diagnostizieren, ist der harmlose, schmerzfreie Atemtest erforderlich. Menschliche Zellen können keinen Wasserstoff oder Methan bilden, Bakterien jedoch schon. Deshalb kann der Arzt überprüfen, ob Sie dieses Gas bilden, indem Sie ein mit Laktose oder Fruktose gesüßtes Getränk zu sich nehmen. Können Sie den Zucker vollständig aufnehmen, kann man weder Methan noch Wasserstoff in Ihrer Atemluft nachweisen. Können Sie ihn nicht aufnehmen, sollte sich das Gas innerhalb von drei Stunden nachweisen lassen.

Für diesen Test kommt man gleich am Morgen nüchtern in die Arztpraxis und atmet in ein Auffanggefäß. Dann trinkt man eine mit 25 g Laktose oder Fruktose gesüßte Lösung. Anschließend atmet man in den nächsten drei Stunden alle 15–30 Minuten in das Gefäß. Die Ausatemluft wird in ein Gerät geleitet, das die darin enthaltenen Gase bestimmt und misst. Ist der Wasserstoff- oder Methangehalt höher als eine vorgegebene Menge im Vergleich zur Anfangsmessung, kann man die Diagnose Laktose- oder Fruktoseintoleranz stellen.



Für den Atemtest kommt man gleich am Morgen nüchtern in die Arztpraxis.



Wenn Sie trotz Fruktosemalabsorption nicht auf Süßes verzichten wollen, kann Stevia und Erythrit am ehesten Ersatz bieten.

Da nicht viele Ärzte diese Messung anbieten und oft wenig Erfahrung mit der Interpretation der Atemtestergebnisse haben, ist es besser, sich eine Kopie des Testergebnisses geben zu lassen – die tatsächlichen Werte von jedem Atemzug, damit ein möglicher anderer Tester die Werte überprüfen kann. Die Gefahr besteht darin, dass Sie möglicherweise statt der Fruktose- oder Laktoseintoleranz eine SIBO (siehe Seite 107) haben. Ein erfahrener Kliniker kann diese Unterschiede aufgrund des Zeitpunkts, zu dem die Menge der Gase im Atem zu steigen beginnt, erkennen.

Selbsthilfe bei erworbener Fruktoseintoleranz

Ist bei Ihnen eine erworbene Fruktoseintoleranz nachgewiesen, können Sie sich selbst helfen: Seit einiger Zeit gibt es Enzympräparate, die Fruktose in die harmlosere Glukose umwandeln (Fructosin oder Fructaid in Deutschland, Fructease in der Schweiz). Viele Menschen, die auf Fruktose empfindlich reagieren, haben auch ein Problem mit Zuckeraustauschstoffen (vor allem Sorbit). Hier hilft es, Obst zu meiden, das viel davon enthält.

Folgende Lebensmittel enthalten viel Fruktose und sollten besser gemieden werden:

- Getränke mit stark fruktosehaltigem Maissirup (HFCS), inklusive Limonaden, Sportgetränke, Eistees, Likörweine, Apfelsaft und -wein, die meisten Fruchtsäfte und alkoholfreie Mischgetränke, Smoothies aus fruktosereichem Obst und Gemüse, Fruchtsaftkonzentrate aus Äpfeln, Birnen etc.
- Obst/Gemüse: Äpfel inklusive Apfelmus, Birnen, Kirschen, Feigen, Mangos, Wassermelone, Spargel
- Süßungsmittel: Honig, Agavendicksaft, Maissirup mit hohem Fruktosegehalt (HFCS), Melasse, Invertzucker
- Desserts/Süßspeisen: Joghurtmischungen, Trockenfrüchte, Gummibärchen, Karamell, Müsli und Müsliriegel, Obstkompost, industriell gefertigte Backwaren wie Kuchen und Torten

- Ketchup, Würzsoßen, Salatdressings und Marinaden, Marmeladen/Gelees mit den nicht empfohlenen Obstsorten

Alternativen bei Fruktoseintoleranz:

- ungesüßte Tees und Eistee, mit Stevia und Erythrit gesüßte Getränke und Lebensmittel
- Obst: Bananen (reif, aber fest), Beerenfrüchte, Zitrusfrüchte (Orangen, Grapefruit, Clementinen, Mandarinen), Trauben, Honigmelone, Kiwis, Papaya, Ananas
- Süßungsmittel: normaler Haushaltszucker (Saccharose), Traubenzucker (Dextrose), brauner Zucker, hundertprozentiger Ahornsirup, Reissirup, Maissirup, Stevia, Erythrit
- Würzmittel: Tomatensoße ohne Zucker, Senf, Mayonnaise, Sojasoße, Kräuter und Gewürze, alle Essigsorten, Öle, Butter, Beerenmarmeladen/-gelees oder Orangenmarmeladen mit Haushaltszucker
- Desserts und Kuchen: Halbgefrorenes aus Beeren, Zitrusfrüchten oder Kokosnuss, spezielle Eiscremes mit mehr Sahne und mehr Kalorien, Selbstgebackenes mit normalem Haushaltszucker gesüßt
- Insbesondere bei sehr vielen Dressings aus dem Supermarkt und Schnellrestaurants ist inzwischen Fruktose-Glukose-Sirup enthalten. Er unterdrückt auch bei Personen ohne Fruktoseintoleranz den Botenstoff Leptin, der uns Sättigung signalisiert. Ein Salat mit gleich viel Kalorien und selbst gemachtem Essig-Öl oder Joghurt-Dressing macht eher und länger satt.

Mit Traubenzucker gegen Fruktose

Vorsichtshalber kann man für Süßes, das man im Café oder anderweitig isst, immer etwas Traubenzucker dabei haben. Gibt man etwas davon zu, wird die Fruktose besser aufgenommen. Generell jedoch gilt: Bei Verdauungsbeschwerden lieber nicht so oft süße Torten essen, egal welcher Zucker ihnen zugesetzt ist.

Stichwortverzeichnis

- abführend 56
- Abführmittel 119, 123, 132 ff.
- Acetylcystein 48 f.
- Alpha-Galaktosidase 52 f.
- Anisfrüchte 143 f.
- Artischocke 144
- Atemtest 73
- ATI-Sensitivität 83 f.
- Autogenes Training 64

- Ballaststoffanteil 28 f.
- Ballaststoffe 25 ff., 30, 122
 - lösliche und unlösliche 26 ff.
- Bauchmassage 67
- Bewegung 58 ff., 101, 125 ff.
- Bifidobacterium infantis 43 f.
- Blähbauch 101 ff.
- Blähungen 92 ff.
- Bristol-Stuhlformen-Skala 15

- Colon-Hydro-Therapie 136

- Darm 7, 65 ff.
 - Aufbau 8 ff.
- Darmbakterien 7, 32 ff., 41 ff.
 - probiotische 87
- Darmflora 32
- Darmschleimhaut 12
- Dickdarm 13 f.
- Dickdarmträgheit 53 f.
- Dünndarm 11 ff.
- Dünndarmfehlbesiedelung 107 ff.
- Durchfall 31, 137 ff.

- Entspannung 58 ff.
- Enzianwurzel 144 f.
- Enzyme 13, 104
- Ernährung, ballaststoffarm 30
- Ernährungsformen 16 ff.

- Fenchel 145 f.
- Flohsamen 123 f., 146 ff.
- Fruktoseintoleranz (s. auch Fruktosemalabsorption) 71 ff.
- Fruktosemalabsorption (s. auch Fruktoseintoleranz) 57 f., 73

- Gelbwurz 148
- Glycerinzäpfchen 53 f.
- Heilpflanzen 142 ff.
- Hülsenfrüchte 93 f.

- Iberogast 54 f.
- Ingwer 55f.
- Inulin 44 ff.

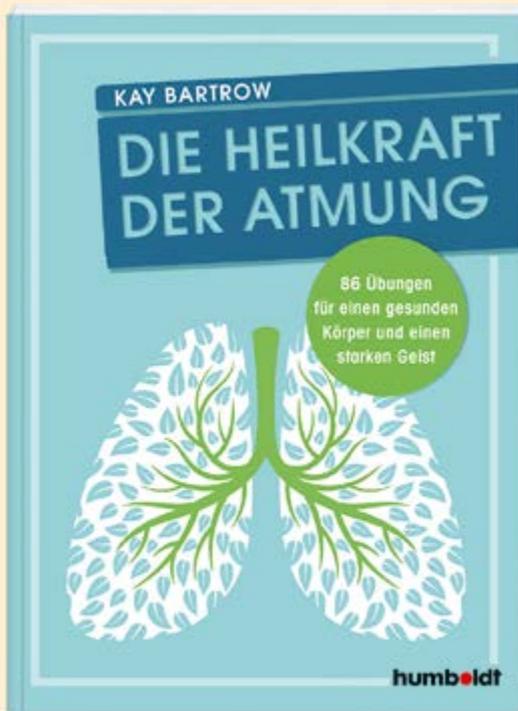
- Kamille, echte 148 f.
- Knoblauch 149
- Kohlenhydrate 21 f.
- Kohlenhydratintoleranz 79 ff.
- Koliken 113 ff.
- Krämpfe 113 ff.
- Kümmel 149 f.

- Lactulose 41 f.
- Laktase 46 f.
- Laktoseintoleranz 77 ff.

- Lebensmittel, ballaststoffreich 29 f.
Leinsamen 151
Löwenzahn 151 f.
Low-FODMAP-Ernährung 21 ff.
- Magnesium 47 f.
Mariendistel 152
MBSR 61 f.
Meditation 63 f.
Mikrobiom 32, 34
Milchzucker 46
- Nahrungsergänzungsmittel 42 ff.
Nahrungsmittel 95
Nahrungsmittelunverträglichkeiten 71 ff.
Naturjoghurt 41
- Pankreasinsuffizienz 112 f.
Peristaltik 9
Pfefferminze 152 f.
Pfefferminzöl 49 ff.
Pollen 153
Polyolintoleranz 76 f.
Präbiotika 35 f., 44
Probiotika 36 ff., 111
Progressive Muskelrelaxation 64 f.
- Qigong 62 f.
- Reflex, gastrokolarer 131
Reizdarmsyndrom 25, 31, 84 ff.
Rotbusch-Tee 153
- Saccharomycesboulardii 51 f.
Salbei, echter 154
Schafgarbe 154
Senna 135 f.
Serotonin 88
SIBO 107 ff.
Stuhlgang 14 ff.
Süßstoffe, künstliche 72
Synbiotika 40
- Tai-Chi-Chuan 62 f.
- Verdauung 8 ff., 11
Verdauungsbeschwerden 7, 17, 69 ff.
verdauungsfördernd 55
Verdauungstrakt 8 ff.
Verstopfung 31, 116 ff.
Vitamin C 56 f.
Vollkost, leichte 19 ff.
Vollwerternährung 16 ff.
- Wärme 66 f.
Weizen- und Glutensensitivität 81 f., 92
Wickel 66 f.
- Xylose-Isomerase 57 f.
- Yacón 42, 155
Yoga 62
- Zöliakie 82

Gesund atmen will gelernt sein

Stand 2021... Änderungen vorbehalten.



- Mit Atem-Workouts die mentale und körperliche Gesundheit fördern, Beschwerden lindern und die innere Balance finden
- Für Trainer, Kursleiter, Therapeuten, aber auch für alle, die mehr Luft im Alltag brauchen, oder für Yoga-Fans, die sich schon länger praktisch mit Atemtechniken beschäftigen

Kay Bartrow

Die Heilkraft der Atmung

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2971-4

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2986-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-2987-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2988-2 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Shutterstock.com/Sokor Space

Stock.adobe.com: sewcream: 6/7; Shanvood : 10; M.studio: 18; Светлана Молякова: 20; Sukharevskyy Dmytro: 22; photocrew: 27; tashka2000: 37; Anton Ignatenco: 44; PhotoSG: 50; makibestphoto: 60; Olga Yastremska, New Africa, Africa Studio: 68/69; somkak: 73; Kondratova Ekaterina: 79; EpicStockMedia: 89; qwartm: 93; Africa Studio: 99; detailblick-foto: 105; Firma V: 115; Vladislav Nosik: 122; dusk: 139; Kondratova Ekaterina: 141; Printemps: 145; elizaveta66: 150

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihr besonderes Interesse gilt natürlichen Behandlungsmethoden. Andrea Flemmers Bücher wurden von Fernsehauftritten im ARD, ZDF, MDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Regelmäßig schreibt sie für *Naturheilkunde*, *BIO*, *Phytodoc*, *Die Kinderkrankenschwester*, *Umwelt & Aktiv* sowie für diverse Krankenkassen- und andere medizinische Zeitschriften. Dr. Andrea Flemmer ist Trägerin des Neubiberger Umweltpreises, den sie für ihr „kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung“ erhielt.



Bereits von der Autorin erschienen:



160 Seiten
978-3-89993-647-6



144 Seiten
978-3-86910-694-6



144 Seiten
978-3-89993-870-8

Was tun, wenn es im Bauch rumort?

Blähungen, Durchfall, Völlegefühl oder Lebensmittelunverträglichkeiten: immer mehr Menschen haben Probleme mit der Verdauung. Chemische Präparate helfen, wenn überhaupt, nur mit deutlichen Nebenwirkungen. Doch es geht auch anders: Viele Verdauungs- und Darmbeschwerden können leicht selbst behandelt werden. Dr. Andrea Flemmer stellt die besten Selbsthilfemaßnahmen aus der konventionellen und der alternativen Medizin vor – von einer darmgesunden Ernährung und der Förderung von Darmbakterien über Heilpflanzen und Nahrungsergänzungen bis hin zu Massage und Bewegung. Denn: Um gesund zu bleiben, ist eine intakte Verdauung die wichtigste Voraussetzung!

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Alle wissenschaftlich belegten und bewährten Maßnahmen aus konventioneller und alternativer Medizin in einem Ratgeber.
- Für alle, die die Behandlung bei ihrem Arzt aktiv und mit nebenwirkungsfreien Alternativen unterstützen möchten.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2986-8



9 783842 629868

19,99 EUR (D)

**Alle belegten und
bewährten Maßnahmen
in einem Ratgeber.**