

IN DIESEM HEFT:

AUS MEINEM LEBEN ALS  
HERZGRUPPENÄRZTIN

Seite 8

ADVENT, ADVENT EIN  
LICHTLEIN BRENNT!

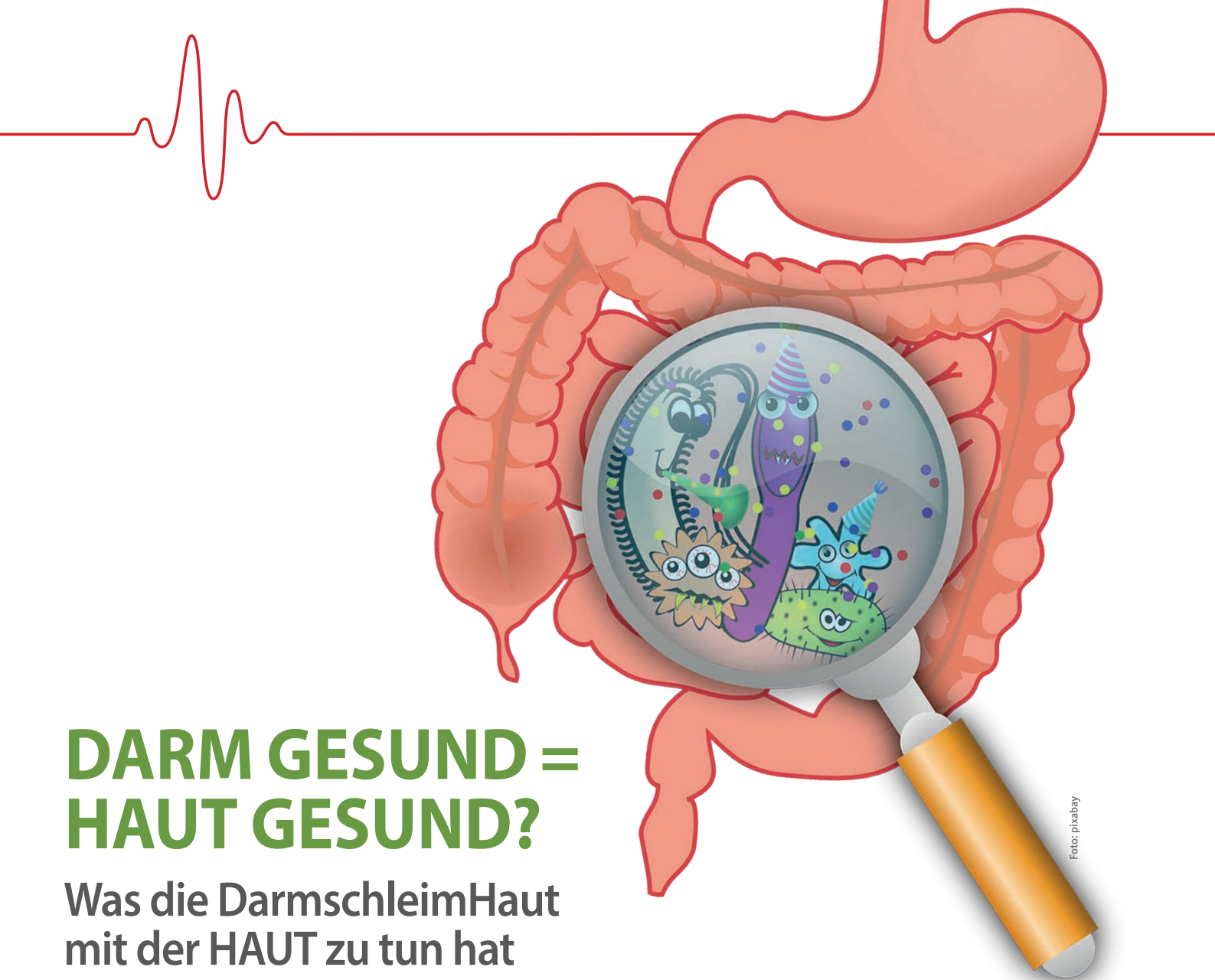
Seite 10

**DARM GESUND =  
HAUT GESUND**

SEITE 3

**Neue Rehasportgruppen und  
Herzgruppen von Herz InForm**

Seite 6



# DARM GESUND = HAUT GESUND?

## Was die Darmschleimhaut mit der HAUT zu tun hat

Ein chinesisches Sprichwort besagt: „Im Darm liegt der Ursprung von Gesundheit oder Krankheit.“

Wir wissen bereits, dass die Haut der Spiegel unserer Seele ist, aber spiegelt sie auch den Zustand unserer Darmgesundheit wieder? Und wie kann man diese selbst optimieren?

Wie gesund unsere Haut ist, hängt tatsächlich davon ab, wie gesund unser Darm, genauer gesagt unser Mikrobiom, ist. Der Begriff Mikrobiom bezeichnet dabei die Gesamtheit der Mikroben, die den Menschen besiedeln, inklusive ihrer Gene und ihrer Stoffwechselprodukte.

Sie denken, wir leben in einer sterilen Welt und alles muss möglichst keimfrei sein? - Sie sind genau wie ich von oben bis unten mit Bakterien besiedelt- und das ist auch gut so! Auf der Haut, im ge-

samten Verdauungstrakt- und im Intimbereich sowie in den Atemwegen lebt eine Art Mikrogen-WG. Diese heimlichen Mitbewohner sind wichtig für Sie und Ihre Gesundheit. Allein im Darm leben 10 bis 100 Billionen Bakterien, Pilze und Viren. Zu den Aufgaben der Darm-Mikrobiota zählen nicht nur die Verdauung inklusive der Fermentation von Ballaststoffen, sondern auch die Immunmodulation. Man sagt nicht umsonst, bis zu 80% des Immunsystems sitzt im Darm. Außerdem versorgt uns der Darm mit Vitaminen und bildet wichtige essentielle Aminosäuren und kurzkettige Fettsäuren. Die Entgiftung von Umweltchemikalien und Medikamenten gehört ebenso zum Tagesprogramm unseres Mikrobioms.

Lange Zeit ist der Darm in der Wissenschaft vernachlässigt worden, aber heute hat er eher den Status eines Schlüsselorgans, das den ganzen Körper beeinflusst.

Verändert sich seine Besiedlung, kann das chronische Erkrankungen begünstigen oder sie direkt auslösen. Entsprechend gut sollten Sie Ihren Darm pflegen.

Bei vielen Hauterkrankungen wie z.B. der Schuppenflechte oder Neurodermitis findet man häufig eine Dysbiose, also ein Ungleichgewicht der Darmbakterien.

Patienten mit Hautproblemen empfehle ich daher eine Mikrobiomanalyse bzw. einen Florastatus zu machen - das ist ein Stuhltest, bei dem man genau herausfinden kann, welche Bakterien bzw. Bakteriengruppen vermindert sind und ob möglicherweise sogar pathogene, also krankheitsfördernde Bakterien oder Pilze vorhanden sind. Leider ist dies keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen, sondern eine Selbstzahlerleistung.





## Wie können Sie Ihren Darm stärken?

Natürlich primär durch eine gesunde, ausgewogene, abwechslungsreiche und vor allem nährstoff- und ballaststoffreiche Ernährung. Es heißt nicht umsonst: „Du bist, was du isst!“ Geben Sie Ihren kleinen Mitbewohnern das, was sie brauchen: nämlich in erster Linie Ballaststoffe insbesondere aus Gemüse. Es gilt wie immer der Grundsatz: Bevorzugen Sie unverarbeitete, natürliche Lebensmittel.

Die typische westliche Ernährungsweise hierzulande ist in der Regel leider arm an Gemüse und unverarbeiteten Lebensmitteln, dafür aber reich an Fertiglernmitteln und Fastfood. Diese enthalten u.a. viel Zucker, Gluten, ungesunde Fette und Zusatzstoffe, welche wiederum unseren Darm schädigen, die guten Darmbakterien verkümmern lässt und das Wachstum pathogener Bakterien und Pilze fördert.

Auch Bitterstoffe kommen häufig zu kurz in unserer heutigen Ernährung, teilweise werden sie sogar bewusst aus Obst- und Gemüsesorten heraus gezüchtet. Dabei unterstützen Bitterstoffe die Verdauung, indem sie die Bildung von Verdauungssäften anregen. Löwenzahn, Rucola, Chicorée, Radicchio, Artischocken und Grapefruit enthalten beispielsweise wertvolle Bitterstoffe und sollten auch auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen.

### TIPP ZUR WEIHNACHTSVÖLLEREI:

Es gibt sogar spezielle Bitterkräuter-Tropfen, die man statt eines Verdauungs-Schnapses einnehmen kann. Diese hemmen gleichzeitig auch den Süßhunger auf Plätzchen und Schokoladenweihnachtsmänner. 😊

Sie können Ihre Darmbakterien auch unterstützen, indem Sie gezielt Pro, Prä- und Synbiotika zuführen:

**Probiotika** sind kleinste Lebewesen, also lebende Mikroorganismen. Sie sind z.B. natürlicherweise in milchsauervergorenen Lebensmitteln wie z.B. Naturjog-



Foto: pixabay

hurt, Kefir oder Buttermilch – auch aus Schafs- und Ziegenmilch – vorhanden. Sauerkraut und Sauerkrautsaft, Kimchi, saure Gurken, Apfelessig und Kombucha sind ebenfalls probiotische Lebensmittel, die Sie zukünftig gern in Ihre Ernährung einbauen können. Natürlich können Sie auch Probiotika mit beispielsweise Laktobazillen und Bifidobakterien in Form von Nahrungsergänzungsmitteln in Kapsel-, Tropfen- oder Pulverform zuführen.

Präbiotika sind quasi das Futter für Ihre Darmbakterien. Es sind also keine lebenden Organismen, sondern unverdauliche Nahrungsbestandteile- sogenannte Ballaststoffe- die den Darmbakterien als Nahrung dienen. Präbiotika sind wichtig zur Erhaltung eines gesundheitsförderlichen Milieus im Darm. Bekannte Präbiotika sind beispielsweise Inulin oder Fructose-Oligosaccharide, die im Dünndarm nicht aufgespalten und verdaut werden können und somit intakt in den Dickdarm gelangen. Dort dienen sie als Futter für die Darmbakterien. Präbiotika fördern insbesondere das Wachstum von Bifidobakterien und Laktobazillen und reduzieren die Besiedelung von potentiell schädlichen Bakterienarten. Die präbiotischen Ballaststoffe sind in zahlreichen Gemüsen und Früchten enthalten wie z.B. Chicorée, Topinambur, Zwiebel, grüne unreife Banane, Leinsamen, Flohsamen, Schwarzwurzel und Artischocke.

Von **Synbiotika** spricht man, wenn Präbiotika und Probiotika in einem Produkt zusammengestellt werden. Hier hat man also z.B. Milch-

säurebakterien und deren „Starterfutter“ in einem.

Ich empfehle Ihnen auf natürliche Art und Weise Ihren Darm zu stärken, indem Sie Ihre Ernährung optimieren. Bei nachgewiesener Dysbiose ist die Einnahme eines Pro- oder Synbiotikums allerdings zusätzlich sinnvoll.

Neben der Ernährung spielen auch Medikamente, Stress und Schlafmangel eine große Rolle für die Darm- und somit auch die Hautgesundheit.

## Hautpflege von Außen

Abgesehen von der Darm- bzw. Hautpflege von innen, sollten wir auch nicht außer Acht lassen, womit unsere Haut äußerlich in Kontakt kommt. Zum einen ist damit die aus in der Regel synthetischen Stoffen bestehende Kleidung gemeint. Tragen Sie im Idealfall Kleidung aus Bio-Baumwolle und waschen Sie synthetische Anziehsachen mehrfach bevor Sie sie zum ersten Mal tragen.

## Sauerkraut-Orangen-Salat

### Zutaten:

- 2 Handvoll frisches Sauerkraut
- 2 Bio (Blut-) Orangen
- 2 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone, bei Bedarf 1 TL Honig für das Dressing
- Salz, Pfeffer nach Belieben
- Geschrotete Leinsamen oder Pistazien als Topping

### Zubereitung

Orangen waschen, gut schälen und in Stücke schneiden. Die Orangen mit dem Sauerkraut vermengen. Olivenöl, Zitronensaft und den Honig für das Dressing vermengen und auf dem Salat verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat mit Leinsamen oder Pistazien als Topping bestreuen.

# Radicchio Salat

## Zutaten:

- 200 g Kichererbsen, gekocht (aus dem Glas)
- 5-8 frische Feigen/ Pflaumen (oder auch getrocknet)
- 1 Radicchio Salat
- 150 g Feta
- 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, 1 TL Zitronensaft fürs Dressing
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Belieben
- Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne als Topping

## Zubereitung

Den Radicchio waschen, abtropfen und in grobe Stücke schneiden. Den Feta klein schneiden bzw. mit den Fingern zerbröseln. Feigen klein schneiden. Den Salat zusammen mit den Kichererbsen, Feta und Feigen vermengen. Aus dem Olivenöl, Balsamico-Essig und Zitronensaft ein Dressing anrühren und dies mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Das Dressing und die Kerne über den Salat geben.

Zum anderen sind Hautpflegeprodukte kritisch zu beleuchten. Denn mit was und wie häufig wir unsere Haut eincremen, ist ganz entscheidend. Synthetische Duschgele, Shampoos, Lotionen mit Duftstoffen, Parabenen und anderen Chemikalien sowie Seifen, Peelings, Make-Up und Puder können direkt über die Haut aufgenommen werden und unserer Gesundheit schaden. Wichtig ist der Grundsatz: so wenig Chemie wie möglich und weniger ist mehr! Achten Sie daher auch bei Kosmetik und Pflegeprodukten auf die Inhaltsstoffangabe und vermeiden Sie synthetische Hautpflegeprodukte. Verwenden Sie stattdessen Naturkosmetik oder selbst hergestellte Cremes oder naturbelassene Öle wie natives, also unverarbeitetes Oliven-, Jojoba- oder Kokosöl als Hautbasispflege.

### FAZIT:

Gesunde Ernährung ist die Basis für einen gesunden Darm und somit auch für eine gesunde Haut. Also essen Sie sich hautgesund!

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

## INFO-RUBRIK:

# WAS GENAU BEDEUTET EIGENTLICH...!?

## Achillessehne

Die **Achillessehne** ist die dickste und stärkste Sehne des Menschen. Sie setzt ganz hinten oben auf dem Fersenbeinhöcker auf der gesamten Breite dieses Knochenvorsprungs an. Dann verläuft sie, erst dünner, dann wieder dicker werdend, nach oben an der Wade entlang. Die durchschnittliche Länge liegt bei 20–25 cm. Die **Achillessehne** ermöglicht vor allem die Bewegung des Fußes in Richtung der Fußsohle, aber auch die Auswärtskantung des Fußes. Die Namensgebung der **Achillessehne** ist in Anlehnung an die Sage von Achilles entstanden, einem Helden der griechischen Mythologie. Achilles ist in der griechischen Mythologie der Sohn des Peleus und der Meeresnymphe Thetis. Als Sohn eines menschlichen Vaters und einer göttlichen Mutter war er sterblich. Seine Mutter versuchte aber, ihn zumindest unverwundbar zu machen, und tauchte ihn in den Styx, den Fluss, der die Unterwelt von der Oberwelt trennt. Die Stelle an der Ferse, an der sie Achilles dabei mit der Hand festhielt, blieb jedoch vom Wasser des Flusses unbenetzt und wurde dadurch so zur einzigen verwundbaren Stelle: Der sogenannten **Achillessehne**.

## Plazenta

Die **Plazenta** (lat. placenta = „Kuchen“, deshalb im Deutschen auch Mutterkuchen) ist ein bei allen weiblichen höheren Säugetieren einschließlich des Menschen während der Trächtigkeit (bzw. Schwangerschaft) sich entwickelndes Gewebe an der Gebärmutterwand. Die **Plazenta** besteht sowohl aus embryonalem als auch aus mütterlichem Gewebe. Die **Plazenta** entsteht, indem embryonales Gewebe in die Gebärmutterschleimhaut einwächst. Sie stellt die Versorgung mit Nährstoffen, die Entsorgung von Abfallprodukten und den Gas-

austausch des Embryos bzw. Fötus sicher. Die Verbindung zwischen Embryo und **Plazenta** erfolgt über die Nabelschnur. Darüber steht der Embryo (später der Fötus) mittelbar mit dem Blutkreislauf der Mutter in Verbindung. Nach der Entbindung wird die **Plazenta** gemeinsam mit der Eihaut als Nachgeburt ausgestoßen.

## Transfusion

Als **Transfusion** wird die Übertragung von Blut oder Blutprodukten bezeichnet, welche aus dem Vollblut eines menschlichen Blutspenders gewonnen und auf einen anderen Menschen (Empfänger) durch intravenöse Infusion übertragen werden. Auch die Rückgabe von durch Eigenblutspende gewonnenen Blutprodukten wird als **Transfusion** bzw. Retransfusion bezeichnet. Eine "Bluttransfusion" im Sinne von Vollblut ist heute praktisch nicht mehr üblich und durch die **Transfusion** von einzelnen Blutkomponenten ersetzt worden. Korrekterweise sollte daher nicht von einer Bluttransfusion, sondern von "Erythrozytentransfusion" gesprochen werden. Im klinischen Sprachgebrauch werden deshalb häufig auch Begriffe wie "EK-Transfusion" oder "EK-Gabe" verwendet. Die **Transfusion** von Blutprodukten ist seit 1998 im Transfusionsgesetz geregelt. Das Risiko für die Übertragung von Infektionskrankheiten wie z.B. HIV durch Blutprodukte ist heute sehr gering, da das Spenderblut molekularbiologisch getestet wird. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie (DGTI) liegt das Risiko für eine HIV-Übertragung mit einer Bluttransfusion in Deutschland bei weniger als 1:25 Millionen.

Weiter auf Seite 9

