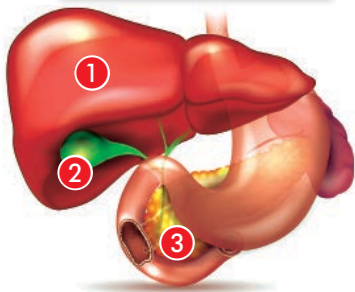


## SO FUNKTIONIERT'S



Denken wir ans Essen, fließen in der Leber 1 produzierte Verdauungssäfte über die Galle 2 in den Darm 3 und sorgen für Appetit

noide, die besonders in der weißen Schicht unter der Schale stecken, haben sich in Studien als Krebschutz bewährt.

**Altersproblem.** Und nicht nur das: Diese sekundären Pflanzenstoffe fungieren auch als Appetitanreger. Das ist für Menschen nützlich, die einfach keinen Hunger haben. Häufig ist dies eine vorübergehende Begleiterscheinung einer Infektionskrankheit wie Grippe. Manchmal zeigen sich so seelische Probleme wie Trauer oder eine Depression. Und schließlich werden manche Senioren Essen gegenüber gleichgültig, wenn altersbedingt der Geschmacks- und der Geruchssinn nachlassen. Doch das ist gefährlich: Auf Dauer kann es zu Nährstoffmängeln kommen. Außerdem schwächt die Unterversorgung, Muskeln bauen sich ab und das Risiko für Stürze steigt. Experten schätzen, dass 1,6 Millionen der über 60-jährigen Deutschen davon betroffen sind.

**Wie ein Aperitif.** Dann ist es sinnvoll, gezielt den Appetit anzuregen. Geeignet ist etwa ein Tee aus Orangenschalen – idealerweise in Bioqualität. Neben Flavonoiden entfalten auch Bitterstoffe diese Wirkung. Alternativ eignet sich ein Glas Saft vor dem Essen, denn die Fruchtsäuren regen den Speichelfluss sowie die Produktion von Verdauungssäften an.

Diese Lebensmittel erhöhen ebenfalls die Esslust:

**Vanille.** Die Düfte der schwarzen Schote lassen uns das Wasser im Mund zusammenlaufen.

**Artischocke.** Die Heilpflanze ist berühmt für ihre Bitterstoffe, welche die Ausschüttung von Magensaft ankurbeln.

**Petersilie.** Wird die Mahlzeit mit frischen Kräutern wie Petersilie gewürzt, steigert dies den Appetit.



## EXPERTEN-TIPP: was der Schulmediziner rät

Wer mit Grippe im Bett liegt, mag nichts essen – das hat jeder schon erlebt. Doch manchmal deutet dies auf ein ernstes Leiden hin, wie der Darm-Experte Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan aus Hannover erläutert.

### HINTERGRUND

„Appetitlosigkeit kann ein frühes Anzeichen für zehrende Erkrankungen wie Krebs sein“, betont er. Häufiger seien aber Magen-Darm-Probleme, Schilddrüsen-Störungen, manche Medikamente oder das Alter die Ursache.

### SELBSTHILFE

Der Arzt rät zu pflanzlichen Mitteln, etwa mit Wermut oder Angelikawurzel, und zu Ingwer-Tee. Zusätzlich rege ein lecker angerichtetes Essen in geselliger Runde den Appetit an.



**DER FACHMANN**  
Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan  
ist Spezialist für  
Enddarm-Erkrankungen  
(Proktologe) mit Praxis  
in Hannover



## PFLANZEN-Steckbrief

Ursprünglich stammt die orangefarbene Frucht aus China, weshalb man von Apfelsine – also vom „chinesischen Apfel“ – spricht. Heute wird sie überall in warmen Regionen angebaut.

### WAS IST DRIN?

Sie enthält mit 50 Milligramm pro 100 Gramm viel Vitamin C. Dazu kommen die Vitamine A, B und C, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

### GEGENANZEIGE

Manche Allergiker reagieren auf Orangen mit Schwellungen und Juckreiz im Mund. Neurodermitis kann sich durch den Genuss der Früchte verschlimmern.



## Wann zum ARZT?

Manchmal ist es Liebeskummer, der Menschen auf den Magen schlägt. Das geht vorüber. Es können aber auch Trauer, Depressionen, Genussgifte wie Nikotin und Alkohol oder organische Krankheiten dahinterstecken.

### ALARMZEICHEN

Haben Menschen längere Zeit keinen Appetit und verlieren Gewicht, ist das ein Warnsignal. Kommen Gleichgewichtsprobleme oder Apathie dazu, sollte man unbedingt zum Fachmann.

### DIAGNOSE

Der Arzt sucht anhand einer Untersuchung mit Blut- und Urintests, EKG oder eventuell einer Darmspiegelung nach der Ursache.



## NÄCHSTE WOCHE:

**Kakis sorgen für glänzendes Haar**

# Magnesium Verla®

Die meistgekauftete Magnesium-Märke in der Apotheke!\*

Immer im Stress  
und in der  
Muskulatur  
verspannt?



## Magnesium Verla® hilft.

In Stressphasen und bei Belastungen verliert der Körper Magnesium. Magnesiummangel-Beschwerden – z.B. Muskelkrämpfe, Rücken- und Nackenverspannungen – können die Folge sein. Magnesium Verla® gleicht diesen Mangel aus und hilft so gegen Verspannungen und Krämpfe.

# Calcium Verla® 600mg

Aus der Apotheke!

Bei erhöhtem  
Calciumbedarf  
und Osteoporose



Calcium Verla® 600mg  
Wirkstoff: Calciumcarbonat. Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung eines Calciummangels bei erhöhtem Bedarf (z.B. Wachstumsstadium, Schwangerschaft, Stillzeit). Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose. Stand: September 2017

Magnesium Verla® N Dragées  
Wirkstoffe: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat). Anwendungsgebiete: Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner Injektion/Infusion bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält Sucrose (Zucker) und Glucose. Stand: September 2017 \*H 08/2017

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Mineralstoffe aus Ihrer Apotheke

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de