

Wie Sie **Darmbeschwerden** jetzt

Gut drauf im Bauch –
besonders im Hochsommer



ENDLICH FERIEEN
Wer alle Regeln beherzigt, kann seinen Urlaub auch unbeschwert genießen

DURCHFALL
Wen es einen erwischt, muss man wegen des Flüssigkeitsverlustes viel trinken

Gerade in den schönsten Wochen des Jahres spielt unser Darm gern mal die Diva und macht uns einen Strich durch die Rechnung. Entweder zieht er sich beleidigt zurück und streikt, oder er meint es zu gut und kann sich gar nicht wieder beruhigen. Manchmal wird er sogar richtig krank. Aber damit muss man sich nicht abfinden.

Verstopfung:

Wenn nichts mehr geht

► Es gibt sogar einen Namen dafür: Reiseverstopfung. Besonders zum Start des Urlaubs und nach langen Fahrten oder Flügen stellt das Sensibelchen gern mal die Arbeit ein.

So beugen Sie vor

Leichtes Essen, nicht zu viel, möglichst keine blähenden Lebensmittel und viel Wasser oder Tee (keinen Alkohol) trinken. Bei längerer Anreise im Zug oder

Flieger öfter mal aufstehen und ein paar Schritte gehen.

So lösen Sie das Problem

Planen Sie für eine Sitzung genug Zeit ein. Trockenobst oder ein starker Espresso helfen auch.

Durchfall:

Krämpfe statt Erholung

► Geschätzte 20 bis 50 Prozent der Urlauber leiden unter Durchfall. Grund ist meistens das ungewohnte Essen, aber auch Bakterien können das Leiden verursachen.

So beugen Sie vor

Vorsicht ist bei Büfettis in Hotelrestaurants geboten – hier stehen die Speisen längere Zeit, und das sind ideale Bedingungen für diese Keime. Kühle Drinks am besten ohne Eiswürfel genießen, denn oft werden die aus Leitungswasser gemacht – und auch das kann Krankheitserreger enthalten.

So lösen Sie das Problem

Wichtig ist, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen: Experten empfehlen Tee mit Zucker und Elektrolyt-Lösungen aus der Apotheke. Auch Probiotika helfen. Ist es nach drei Tagen nicht besser, sollte man unbedingt zum Arzt gehen.

Magen-Darm-Infektion:

Heftige Schmerzen

► Eine Magen-Darm-Grippe kann durch Viren und Bakterien, aber auch durch Parasiten ausgelöst werden. Es gibt eine Regel für Lebensmittel aus fremden Ländern: Koche es, schäle es – oder lass es ganz einfach sein.

So beugen Sie vor

Rohes Obst oder Gemüse sollte man sich also besser verkneifen, und Gerichte oder

Sandwiches vom Straßenrand ebenso – und wenn es auch noch so lecker aussieht und der Hunger noch so plagt. Wer weiß, unter welchen Bedingungen es hergestellt wurde ...

So lösen Sie das Problem

Bei Fieber, starken Magenschmerzen und Erbrechen sollte man unbedingt zum Arzt gehen – die auslösenden Erreger können unter anderem Salmonellen oder der Norovirus sein.

Yoga für den Darm

„Dhanurasana“ heißt diese Übung auf Indisch, übersetzt „Bogen“. Sie verbindet „Kobra“ (Bhujangasana) und „Heuschrecke“ (Shalabhasana). Die Übung massiert die Bauchorgane, hilft der Verdauung und beugt einer Verstopfung vor. Und so geht's: 1. Auf den Bauch legen, die Hände umfassen die Fußgelenke. 2. Einatmen und dabei anfangen, hin und her zu schaukeln. 3. Drei bis vier Atemzüge so bleiben, die Füße loslassen und entspannen.



Bakterien beherbergt der Darm +++ Er ist
Die Zusammensetzung der Darmflora hat
Hier sitzen 70 Prozent der Immunzellen

lindern können

SOS-Tipps

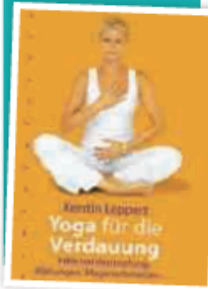
Wenn der Magen Alarm schlägt

- **Blähungen, Verstopfung oder Durchfall:** Verdauungsprobleme sind immer un schön und können den ganzen Urlaub vermiesen. Wenn sich Probleme ankündigen: Diese SOS-Tipps helfen schnell und unkompliziert.
- **Möhrensuppe** nach Moro ist ein altbewährtes Hausmittel gegen Durchfall. Die Zubereitung ist ganz einfach: Ein halbes Kilo Karotten schälen, in Stücke schneiden, in einem Liter Wasser eine Stunde kochen, abgießen. Die Möhren pürieren und mit gekochtem Wasser wieder auf einen Liter auffüllen. Drei Gramm Salz dazugeben.
- **Pflanzliche Hilfe Sauerkrautsaft** (Reformhaus) ist bekannt für seine verdauungsfördernde Wirkung. Auch Sennesblätter, Rizinusöl oder Faulbaumrinde (Apotheke) helfen der Verdauung schnell wieder auf die Sprünge.

BUCH-TIPP

Hilfe für den Darm

Die Autorin Kerstin Leppert stellt Übungen für die Bauchorgane vor. „Yoga für die Verdauung“, Nymphenburger Verlag, 4,99 €.



3 Fragen an den Experten

Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan ist Phlebologe und Proktologe an der Praxisklinik für Venen- und Enddarm-erkrankungen in Hannover

1 Warum reagiert der Darm auf Reisen empfindlich?

„Die Darmflora verteidigt den menschlichen Körper vor fremden Erregern. Im Ausland kommt sie oft mit ihr unbekanntem Keimen in Kontakt, das überfordert die Darmflora und kann auch Krankheiten auslösen. Rohes Fleisch, rohes Obst und Gemüse sollte man vermeiden, denn diese Lebensmittel sind Bakterienherde. Vorsicht bei Leitungswasser!“

2 Hat das vielleicht auch mit der Psyche zu tun?

„Stress wirkt sich negativ auf den Darm aus. Zum Beispiel verrin-

gert sich die Zahl der Milchsäurebakterien, die einen lebenswichtigen Teil der Mikroflora ausmachen. Adrenalin reduziert die Darmaktivität, das führt im Extremfall zu Verstopfung.“

3 Wie kann man schon zu Hause vorbeugen?

„Obst und Gemüse sind eine darmgesunde Ernährung. Ein Glas Rote-Bete-Saft am Tag sorgt für einen schnelleren Abtransport schädlicher Keime. Naturjoghurt oder auch Kefir enthalten wertvolle Milchsäurebakterien. Heidelbeeren schützen vor Durchfall.“