



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

entscheiden Sie auch „aus dem Bauch heraus“? Wenn ja, dann liegen Sie damit ziemlich richtig. Die Forschung sieht immer klarer, wie unser „Kopf-Hirn“ und unser „Bauch-Hirn“ gemeinsam unser Verhalten bestimmen. Mit unzähligen Nervenbahnen sind diese beiden Schaltzentren miteinander verbunden und ständig im Austausch. Lesen Sie deshalb in dieser Ausgabe gerne nach, warum es sich lohnt, dem Darm besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Auch wir in Ihrer Apotheke beraten Sie sehr gerne zum Thema Darm – sei es Antibiotika und Darmflora, Verstopfungen oder Blähungen.

Wir sind gerne für Sie da, als Ihre erste Anlaufstelle, ohne Termin und immer persönlich. Denn bei allen Gesundheitsfragen ist eines ganz besonders wichtig: Eine vertrauensvolle und diskrete Beratung in der Apotheke Ihres Vertrauens – professionell, freundlich, mit Herz und Verstand. Dabei können Sie sich auch auf unsere Serviceleistungen verlassen, zum Beispiel unsere direkte Arzt-Rücksprache bei unklaren e-Rezepten, unsere telefonische Beratung und unsere schnelle Lieferung Ihrer Medikamente nach Hause.

Fragen Sie uns gerne, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke

INHALT

- 1 *Titelthema*
WENN DAS MIKROBIOM DURCHEINANDERGERÄT
- 2 *Artikel*
VORSORGEUNTERSUCHUNGEN NICHT HINAUSSCHIEBEN
- 3 *Was sind eigentlich...*
PROBIOTIKA, PRÄBIOTIKA UND SYNBIOTIKA?
- 4 *Tipp des Monats*
DARMGESUNDE ERNÄHRUNG HILFT DEM IMMUNSYSTEM
- 5 *Rezept*
MIT POWERFRÜHSTÜCK DEN DARM UNTERSTÜTZEN

Titelthema

Wenn das Mikrobiom durcheinandergerät

So stärken Sie Ihre Gesundheit

Unser Darm ist zuständig für die Verdauung und erfüllt viele Funktionen für unsere Gesundheit. Über 100.000 Milliarden Mikroorganismen leben im Darm. Sie unterstützen die Aufnahme von Nährstoffen, verhindern das Eindringen von Krankheitserregern und sorgen dafür, dass der Darm beweglich bleibt. Die „guten“ Darmbakterien helfen dabei, „schlechte“ Darmbakterien, die Ent-

zündungen auslösen können, zu verdrängen. Der Darm als Organ, das mit vielen Darmbakterien besiedelt ist, ist ein sogenanntes Mikrobiom. Das Darm-Mikrobiom erkrankter Menschen ist anders zusammengesetzt als das gesunder. In einem gesunden Mikrobiom kommen besonders viele „gute“ Darmbakterien vor.

Fortsetzung auf Seite 2



Angebot des Monats

ASS-ratiopharm® PROTECT 100mg
magensaftres. Tabletten - 100 Stück

3,48€ statt 5,97€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf unserem Aktions-Blatt

Vorsorgeuntersuchungen nicht hinausschieben

DARMSPIEGELUNG IST OHNE NARKOSE MÖGLICH

Während der Coronazeit wurden viele Vorsorgeuntersuchungen verschoben. Nun ist es an der Zeit, diese nachzuholen. Auch die Darmspiegelung ist eine wichtige Vorsorgeuntersuchung. Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren haben Anspruch darauf. Hierbei können auch Krebsvorstufen, sogenannte Adenome (Schleimhaut-Polypen) erkannt und entfernt werden. Die Untersuchung wird meist ambulant durchgeführt. Nur Fachärzte mit besonderer Zulassung dürfen eine Darmspiegelung durchführen. Vor der Untersuchung erhält man genaue Hinweise dazu, wie man die nötige Darmreinigung vorab durchführen muss.

MIT DARMSPIEGELUNG AUCH POLYPEN ENTFERNEN

Bei einer Darmspiegelung werden Dick- und Dünndarm mittels Endoskop, einem Schlauch mit Kamera, auf Gewebewucherungen untersucht. Die Untersuchung ist nicht schmerzhaft, aber unangenehm. Sie kann - auch in Narkose - ambulant durchgeführt werden. Wenn die Darmspiegelung keine Auffälligkeiten erbringt, wird die nächste Untersuchung erst nach zehn Jahren durchgeführt. Findet man Polypen, die man gleich entfernt, findet die nächste Darmspiegelung zur Sicherheit in kürzerem Abstand statt, z. B. nach drei oder fünf Jahren.

GEWEBEWUCHERUNGEN WERDEN MEIST ENTDECKT

Findet der Arzt eine größere Geschwulst, die man mit dieser Untersuchung nicht entfernen kann, wird meist eine Gewebeprobe entnommen. Eine hundertprozentige Sicherheit, dass der Arzt alle Geschwülste entdeckt, gibt es nicht. Die Risiken der Untersuchung, z. B. Blutungen, werden vor der Untersuchung mit dem Arzt besprochen. Sie gelten als relativ gering.

ANDERE DARMUNTERSUCHUNGEN ÖFTER WAHRNEHMEN

Wichtig zu wissen: Der Arzt kann außer der alle 10 Jahre möglichen Darmspiegelung jährlich eine Dickdarm- und Rektumuntersuchung vornehmen. Letztere ist eine Tastuntersuchung des Enddarms. Den Test auf verborgenes Blut im Stuhl kann man zwischen 50 Jahren und 54 Jahren jährlich durchführen lassen, ab 55 Jahren alle zwei Jahre, wenn keine Darmspiegelung durchgeführt wurde.

WEIL FRÜHER BESSER IST - DIE WICHTIGSTEN FRAGEN ZUR DARM-KREBS-VORSORGE

Bundesministerium für Gesundheit

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/frueherkennung-vorsorge/fragen-zur-darmkrebs-vorsorge>



ÜBERBLICK VORSORGEUNTERSUCHUNGEN:

FRAUEN:

- **Genitaluntersuchung** (jährlich) auf Gebärmutterhalskrebs bei Frauen ab dem Alter von 20 Jahren
- **Brustuntersuchung** (jährlich) bei Frauen ab dem Alter von 30 Jahren
- **Mammographie-Screening** (alle zwei Jahre) bei Frauen ab 50 Jahren bis zum Ende des 70. Lebensjahres

FRAUEN UND MÄNNER:

- **Hautkrebs-Screening** alle zwei Jahre ab dem Alter von 35 Jahren
- **Dickdarm- und Rektumuntersuchung** (jährlich), Test auf verborgenes Blut (jährlich bis zum Alter von 54 Jahren) bei Frauen und Männern ab dem Alter von 50 Jahren,
- Männer ab 50 Jahren: **Zwei Darmspiegelungen** im Abstand von 10 Jahren, Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre
- Frauen ab 55 Jahren: **Zwei Darmspiegelungen** im Abstand von 10 Jahren, Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre

MÄNNER:

- **Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung** (jährlich)
- **Tastuntersuchung der Lymphknoten** bei Männern ab dem Alter von 45 Jahren im Abstand von 10 Jahren, Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre



WAS SIND EIGENTLICH

PROBIOTIKA, PRÄBIOTIKA UND SYNBIOTIKA?

WIR ERKLÄREN HEUTE DIE UNTERSCHIEDE ...

PROBIOTIKA:

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, z. B. Milchsäurebakterien und Hefen, die dabei helfen, die Darmflora gesund zu halten. Sie unterstützen die Verdauung und wehren Krankheitserreger ab. Laktobazillen und Bifidobakterien, die sich im Darm selbst vermehren können, gehören dazu. Ballaststoffreiche Ernährung und Bewegung hilft beim Aufbau dieser Bakterien.

Probiotika produzieren im Darm Milchsäure, säuern ihn an und haben eine bakterienabtötende Wirkung. Sie helfen auch dabei, unverdauliche Präbiotika in kurzkettige Fettsäuren umzuwandeln. Die entzündungshemmenden Fettsäuren stärken die natürliche Darmbarriere und senken den pH-Wert.

PRÄBIOTIKA:

Präbiotika sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die dabei helfen, das natürliche Bakterienwachstum im Darm zu fördern. Außerdem reduzieren sie dabei schädliche Bakterien. Die Pflanzenstoffe Inulin und Oligofruktose beispielsweise sind Präbiotika und in vielen Gemüsesorten enthalten. Es gibt auch Stoffe, die ähnlich präbiotisch wirken, z. B. Flohsamenschalen.

SYNBIOTIKA:

Synbiotika enthalten sowohl probiotische Bakterien als auch präbiotische Stoffe. Ihre kombinierte Einnahme zeigt eine positive Wirkung auf die Darmflora. Ihre Wirkung ist wechselseitig. Man setzt sie bevorzugt bei einer Darmkur ein.

WENN DAS MIKROBIOM DURCHEINANDERGERÄT SO STÄRKEN SIE IHRE GESUNDHEIT

ANTIBIOTIKA SCHÄDIGEN DARMFLORA

Verschiedene Faktoren können dazu führen, dass die gesunde Darmflora beeinträchtigt ist. Dies können falsche Ernährung, die Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika oder auch Stress sein. Bei einer Fehlbesiedelung mit ungünstigen Bakterien sollte man etwas dagegen unternehmen. Denn eine gesunde Darmflora stärkt das Immunsystem, das Verdauungssystem und beugt Krankheiten vor. Wichtig ist eine große Vielfalt an verschiedenen Bakterien.

NERVENSYSTEM IM DARM INFORMIERT GEHIRN

Der Darm steht dabei in Verbindung mit unserem Gehirn (sogenannte Bauch-Hirn-Achse). Über Nervenzellen im Darmtrakt werden Informationen an das Gehirn weitergeleitet. Zwischen dem Nervensystem und dem Immunsystem besteht dadurch ebenfalls eine Wechselwirkung. Krebs, Depressionen, Autoimmunerkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen scheinen mit Entzündungssignalen im Darmsystem zusammenzuhängen.

DARMBAKTERIEN ÄNDERN SICH IM ALTER

Im Alter ändert sich generell die Art der Darmbakterien. Forscher haben festgestellt, dass ein hohes Alter möglicherweise mit dem Vorhandensein bestimmter Bakterien im Darm einhergeht. Verschiedene Faktoren wie Bewegung, Ernährung und genetische Ursachen sind für die Gesundheit im Alter verantwortlich. Die Ernährung spielt in jedem Alter eine wichtige Rolle für die Darmflora.

30 G BALLASTSTOFFE TÄGLICH VERZEHREN

Besonders der Verzehr von ausreichend Ballaststoffen und pflanzlichen Bestandteilen ist für ein gesundes Mikrobiom günstig. Richtwert für die Ballaststoffzufuhr von 30 g pro Tag sind laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE): Drei Scheiben Vollkornbrot, eine Portion Fruchtemüsli, zwei bis drei mittelgroße Kartoffeln, zwei mittelgroße Möhren, zwei Kohlrabi, ein Apfel und eine Portion Rote Grütze.

In bestimmten Fällen kann auch die Einnahme von Milchsäurebakterien hilfreich sein. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.



WAS BEEINTRÄCHTIGT DIE GESUNDE DARMFLORA?

- Einnahme von Antibiotika und anderen Medikamenten
- Falsche Ernährung
- Stress

WAS UNTERSTÜTZT DIE DARMFLORA?

- Ballaststoffreiche Ernährung (Vollkorn, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse), 30 g Ballaststoffe/Tag
- Bewegung
- Viel trinken
- „Gute“ Darmbakterien (in Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi)
- Milchsäurebakterien aus der Apotheke bei Bedarf

TIPP DES MONATS

Darmgesunde Ernährung hilft dem Immunsystem

Ballaststoffe sind kein Ballast

Wer sich ausgewogen ernährt und viel Obst und Gemüse zu sich nimmt, sorgt automatisch für eine darmgesunde Ernährung. Insbesondere Ballaststoffe – pflanzliche Nahrungsfasern, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht verdaut werden können – sorgen für ein erhöhtes Darmvolumen und wirken positiv.

VIEL VOLLKORN UND VIEL TRINKEN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Verzehrmenge an Ballaststoffen von 30g. Ballaststoffe sind besonders in Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis sowie in Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse enthalten. Wichtig ist außerdem viel zu trinken, damit die Ballaststoffe quellen können und man keine Verstopfung bekommt.

JOGHURTBAKTERIEN UNTERSTÜTZEN DARMFLORA

Auch der Verzehr verschiedener Bakterien, z. B. in Joghurt, Kefir, aber auch Sauerkraut und Kimchi, hilft dabei, mit Milchsäurebakterien für eine gesunde Darmflora zu sorgen. Fleisch sollte man am besten nur als Geflügel oder Fisch zu sich nehmen. Ungesättigte Pflanzenöle können dabei helfen, Darmkrebs vorzubeugen. Alkohol sollte man meiden.



NÄHERE INFORMATIONEN:

www.dge-sh.de/ballaststoffgehalt.html



Ihre Stephanie Hofmann
Apothekerin

Stephanie Hofmann

Mit Power-Frühstück den Darm unterstützen

Leckeres Porridge mit Früchten und Nüssen

Probieren Sie doch einmal morgens dieses leckere Porridge: Haferflocken haben einen hohen Ballaststoff- und Eiweißgehalt und enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine. Haferbrei ist bekannt für seine positive Wirkung auf die Darmflora.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 3 EL Nusskerne
- 125g Beeren (frisch oder Tiefkühl)
- 2 EL Trockenfrüchte (z.B. Rosinen)
- Weiteres Obst nach Belieben (z.B. ein Apfel, eine Banane etc.)
- 500ml Milch
- 70g Haferflocken
- Zimtpulver
- 2 EL Honig oder Ahornsirup (auf Wunsch)

ZUBEREITUNG:

Nüsse in einem Topf goldgelb rösten.

Früchte vorbereiten und mischen.

Milch unter Rühren aufkochen.

Haferflocken und Trockenfrüchte einrühren und bei milder Hitze 5 - 10 Min. unter gelegentlichem Rühren quellen lassen.

In Teller geben, mit 1 Prise Zimt bestreuen, auf Wunsch mit Honig beträufeln, und mit Früchten und Nüssen servieren.



Kirsch Apotheke
Heroldsberger Straße 23
90562 Kalchreuth

Tel. 0911 - 51 81 525
Fax 0911 - 51 81 527

kirsch.apotheke@t-online.de
www.kirsch-apotheke.de



Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8:00 – 18:30 Uhr
Sa 8:30 – 13:00 Uhr

Apotheker
Hubert Kaps e.K.

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Zahnärztl. Notdienst 0911 - 58 88 83 55

Giftnotruf 089 - 19240

Impressum

© Copyright/Herausgeber: apodirekt GmbH, Rednitzhembach. Preisänderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise verstehen sich in Euro inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, haben in allen Apotheken einen einheitlichen Abgabepreis. Für Druckfehler bei Preisangaben oder technischen Daten übernehmen wir keine Haftung. Die Ratschläge in diesem Magazin sind sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Apotheke ist ausgeschlossen.