

# Krebsvorsorge und Behandlung leicht erklärt

Um für alle verständlich über Früherkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten aufzuklären, hatten die Deutsche Krebsgesellschaft und die Bundesvereinigung Lebenshilfe im Jahr 2022 zwei Broschüren in Leichter Sprache herausgebracht. Das kostenlose Info-Material für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung war schnell vergriffen. Dank einer erneuten Förderung der Deutschen Krebsstiftung konnte jetzt ein Nachdruck ermöglicht werden.

Was ist Krebs, wie läuft eine Behandlung ab, welche Vorsorgeangebote gibt es? Diese Fragen werden in Form von Bilder geschichten beantwortet. Die beiden farbig gestalteten Ringbücher heißen „Monika geht zur Brustkrebs-Vorsorge, Jan geht zur Darmkrebs-Vorsorge, Sarah macht einen Abstrich“ und „Lucy bekommt eine Krebs-Behandlung“. Sie wurden ursprünglich von der französischen Organisation Oncodéfi entwickelt, dann ans hiesige Gesundheitssystem angepasst und ins Deutsche übersetzt. Texte und Zeichnungen entstanden in Zusammenarbeit mit Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.

Die Broschüren werden kostenlos abgegeben und können im Shop auf [www.lebenshilfe.de](http://www.lebenshilfe.de) bestellt werden. Sie werden paarweise versendet, die Bestellmenge ist auf je fünf Sets begrenzt. Außerdem gibt es die Ringbücher als kostenfreie Downloads: [www.lebenshilfe.de/informieren/familie/krebsinformationen-ls](http://www.lebenshilfe.de/informieren/familie/krebsinformationen-ls)

## GESUNDHEITS-TIPP

# Magenprobleme überwinden: Was Sie selbst tun können

Magenprobleme können durch vielfältige Ursachen hervorgerufen werden, von Stress über falsche Ernährung bis hin zu psychosomatischen Reaktionen. Insbesondere in stressigen Zeiten wie Prüfungsphasen oder bei beruflichem Druck können sie intensiviert werden.

### WAS PASSIERT IM KÖRPER, WENN DER MAGEN STREIKT?

Die Magensäure, die normalerweise einen pH-Wert zwischen 1,5 und 3,5 aufweist, spielt eine entscheidende Rolle bei der Zersetzung der Nahrung und der Abtötung von Bakterien. Magenprobleme entstehen, wenn die normalen Verdauungsprozesse gestört sind. Der Magen, der hauptsächlich für die anfängliche Zersetzung der Nahrung durch Magensäure verantwortlich ist, kann auf verschiedene Weise beeinträchtigt werden:

**Überproduktion von Magensäure:** Stress, bestimmte Lebensmittel oder Medikamente können eine übermäßige Produktion von Magensäure auslösen. Dies führt oft zu Sodbrennen und kann die Magenschleimhaut reizen oder sogar schädigen, was Schmerzen verursacht.

**Verlangsamte Magenentleerung:** Bei einigen Erkrankungen wie Diabetes oder als Nebenwirkung bestimmter Medikamente verzögert sich die Entleerung des Magens. Dies kann zu Völlegefühl, Übelkeit und Verdauungsstörungen führen.

Veränderung der

**Magenschleimhaut:** Entzündungen, Infektionen oder chronische Erkrankungen wie Gastritis können die Schutzschicht der Magenschleimhaut verändern. Dies macht sie besonders anfällig für die schädigenden Effekte der Magensäure.

### HAUPTURSACHEN VON MAGENPROBLEMEN

Magenprobleme entstehen nicht zufällig. Sie sind oft eine Reaktion des Körpers auf externe und interne Stressoren. Die häufigsten Ursachen sind:

- Üppige Mahlzeiten
- Stress, psychischer Druck und Anspannung
- Lebensmittelunverträglichkeiten wie Laktose, Fructose
- Rauchen und Alkoholkonsum
- Bakterielle Infektionen mit Helicobacter pylori (Gastritis und Magengeschwüre)
- Medikamente, z. B. Aspirin und NSAIDs

Typische Symptome, die auf Magenprobleme hinweisen, sind Sodbrennen, Übelkeit, Völlegefühl, Magenschmerzen, Blähungen und Aufstoßen.

### 12 PRAKTISCHE TIPPS BEI MAGENBESCHWERDEN

Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.



1. Wärme hilft, Muskeln zu entspannen und kann krampf lösende Effekte haben, was besonders bei Schmerzen und Krämpfen im Magen-Darm-Trakt hilfreich ist. Legen Sie eine Wärmflasche oder ein Heizkissen für 15-20 Minuten auf den betroffenen Bereich, um Entspannung und Linderung zu fördern.

2. Auch regelmäßige Bauchmassagen können helfen. Durch sanfte kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn um den Nabel herum können Sie die Darmtätigkeit stimulieren und die Durchblutung des Verdauungstraktes verbessern.

**Anleitung für eine effektive Bauchmassage:** Legen Sie sich entspannt hin und verwenden Sie bei Bedarf ein warmes Massageöl. Starten Sie mit sanften, kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn. Beginnen Sie im rechten unteren Bauchbereich, bewegen Sie sich langsam nach oben zur Rippe. Führen Sie Ihre Hände quer über den Oberbauch zur linken Seite. Gehen Sie von der linken Seite nach unten in Richtung der linken Hüfte. Führen Sie diese Bewegungen für einige Minuten fort, achten Sie darauf, sanften Druck auszuüben, um Beschwerden zu vermeiden.

Diese Technik kann täglich angewendet werden, um die Verdauung zu unterstützen und Verspannungen im Bauchbereich zu lösen.

3. Wichtig ist es, Trigger-Lebensmitteln zu meiden. Dazu gehören fettige, stark gewürzte oder säurehaltige Lebensmittel. Sie können die Produktion von Magensäure erhöhen und somit

Symptome wie Sodbrennen und Magenschmerzen verstärken.

4. Statt drei große Mahlzeiten zu sich zu nehmen, ist es zudem vorteilhaft, fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. Diese Strategie entlastet den Magen und erleichtert die Verdauung, da weniger Nahrung auf einmal verarbeitet werden muss.

5. Schwere Mahlzeiten am Abend können den Magen über Nacht belasten und den Schlaf stören. Wählen Sie daher leichtere Speisen für das Abendessen, die der Magen einfacher verarbeiten kann, besonders kurz vor dem Schlafengehen.

6. Gut kauen! Nehmen Sie sich Zeit für jede Mahlzeit und kauen Sie gründlich. Eine gute Faustregel ist, jeden Bissen etwa 20 bis 30 Mal zu kauen. Kauen zerkleinert die Nahrung mechanisch und setzt Enzyme frei, die den Verdauungsprozess unterstützen.

7. Integrieren Sie Entspannungstechniken in den Alltag. Da psychischer Stress eine direkte Auswirkung auf die Magengesundheit hat, können Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga dabei helfen, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen.

8. Ausreichend und qualitativ hochwertigen Schlaf sicherstellen. Ein regelmäßiger, erholsamer Schlafzyklus ist essenziell für die allgemeine Gesundheit und somit auch für die Funktion des Verdauungssystems. Sorgen Sie

für eine ruhige Schlafumgebung und halten Sie konstante Schlafenszeiten ein.

9. Ein kurzer Spaziergang nach dem Essen kann die Magenentleerung fördern und Verdauungsbeschwerden lindern. Solche leichten Aktivitäten regen die Magen-Darm-Motilität an und unterstützen den Verdauungsprozess.

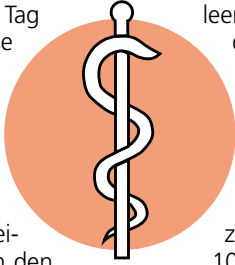
10. Ein an Ihre Bedürfnisse angepasstes Fitnessprogramm hält nicht nur den Körper gesund, sondern auch den Magen funktionstüchtig. Regelmäßige Bewegung verbessert die Durchblutung und kann helfen, Stress abzubauen.

11. Probiotika können die gesunde Darmflora unterstützen und sind besonders nach einer Antibiotikatherapie oder bei Verdauungsstörungen hilfreich.

12. Kräutertees wie Pfefferminz-, Ingwer- oder Kamillentee können beruhigend auf den Magen wirken. Diese Tees helfen, Entzündungen zu reduzieren und können krampflösend wirken.

**Wann ärztliche Hilfe notwendig ist.** Es ist wichtig, auf die Signale Ihres Körpers zu achten. Bei anhaltenden oder sehr starken Beschwerden sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Insbesondere wenn Symptome wie starker Gewichtsverlust, Blut im Stuhl oder anhaltendes Erbrechen auftreten, ist eine professionelle Diagnose unabdingbar.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**



## Medizin

## ANZEIGE

# Gefesselt von Arthrose? So bekommen Sie Finger- und Handgelenksarthrose in den Griff!

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche, das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!

Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die



blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

### Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in

der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißbeerrigen Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.<sup>1</sup> Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen

stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.<sup>2</sup> Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein

rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

**Tipp:** Aktuell gibt es auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) beim Kauf von Rubaxx Arthro eine kleine Tube Rubaxx Cannabis CBD Gel im Wert von 4,99€ gratis dazu. Angereichert mit Menthol und Minzöl unterstützt und kühlt das Rubaxx Cannabis CBD Gel beanspruchte Muskeln und Gelenke. Die äußerliche Anwendung des Rubaxx Cannabis CBD Gel stellt eine hervorragende Ergänzung zu den Rubaxx Arthro Tropfen dar, die oral eingenommen werden. Für einen ganzheitlichen Ansatz von innen und außen!

### Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Rubaxx Arthro auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen & gratis\* Rubaxx Cannabis CBD Gel sichern.

\*Bei einer Bestellung von Rubaxx Arthro; nur solange der Vorrat reicht



<sup>1</sup>Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • <sup>2</sup>Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. [www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing  
• Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 500mg CBD / 100ml, kein THC.