

GESUNDHEITS-TIPP

Milchzuckerunverträglichkeit

Viele Menschen leiden nach dem Genuss von Milchprodukten unter Verdauungsproblemen. Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall sind typische Anzeichen einer Milchzuckerunverträglichkeit. Doch warum reagieren einige empfindlich auf Milch, während andere sie problemlos vertragen?

Eine Milchzuckerunverträglichkeit wird häufig auch als Laktoseintoleranz bezeichnet. Laktose bzw. Milchzucker ist ein in Milch und Milchprodukten enthaltener Zweifachzucker. Bei Menschen mit einer Laktoseintoleranz kann der Körper Milchzucker nicht richtig verdauen.

Für die Verdauung von Laktose ist nämlich das Enzym Laktase notwendig. Normalerweise spaltet Laktase die Laktose im Dünndarm in ihre Bestandteile. Fehlt Laktase oder ist es nur in geringer Menge vorhanden, gelangt die Laktose unverdaut in den Dickdarm. Dort zersetzen Bakterien sie und produzieren dabei Gase und Fettsäuren, die Beschwerden verursachen.

SYMPTOME EINER MILCHZUCKERUNVERTRÄGLICHKEIT

Eine Laktoseintoleranz macht sich in der Regel mit Verdauungsbeschwerden bemerkbar. Dennoch können die Symptome und ihre Ausprägung von Person zu Person unterschiedlich ausfallen. Manche Betroffene haben nur leichte Beschwerden, andere reagieren schon auf kleinste Mengen Milchzucker mit starken Symptomen. Die Intensität hängt stark davon ab,

wie viel Laktase der Körper noch produziert und welche Menge an Milchzucker verzehrt wurde.

Meist treten die Beschwerden aber 30 Minuten bis zwei Stunden nach dem Verzehr laktosehaltiger Lebensmittel auf. Typische Symptome sind:

- Blähungen
- Durchfall
- Bauchschmerzen oder -krämpfe
- Übelkeit
- Völlegefühl
- lautes Magenrumoren

Die Gründe, weshalb eine Laktoseintoleranz entsteht, können vielfältig sein:

Primäre Laktoseintoleranz: Die primäre Laktoseintoleranz ist genetisch bedingt und die häufigste Ursache. Mit zunehmendem Alter nimmt die Laktaseproduktion natürlicherweise ab, wodurch viele Erwachsene mit dem Alter weniger Laktase vertragen. In vielen asiatischen, afrikanischen und südamerikanischen Ländern ist dies der Normalfall.

Sekundäre Laktoseintoleranz: Bei der sekundären Laktoseintoleranz handelt es sich um eine erworbene Form, die infolge von Erkrankungen des Dünndarms auftritt. Beispiele hierfür sind Zöliakie oder Morbus Crohn. Diese Krankheiten können die Dünndarmschleimhautschädigen und dadurch die

Laktaseproduktion beeinträchtigen.

Angeborene Laktoseintoleranz: Die angeborene Laktoseintoleranz ist ein seltener Gendefekt. Sie tritt bereits bei Neugeborenen auf. Betroffene Säuglinge können die in der Muttermilch enthaltene Laktose nicht verdauen, was zu schweren Durchfällen führt.

Die Verbreitung der Laktoseintoleranz variiert weltweit stark. In Deutschland betrifft sie etwa 15 % der Bevölkerung, in Asien und Afrika bis zu 90 %. Die Ursache liegt in genetischen Anpassungen. Denn Bevölkerungen, die historisch viel Milch konsumiert haben, besitzen oft eine bessere Laktose-Toleranz.

DIAGNOSE VON MILCHZUCKERUNVERTRÄGLICHKEIT

H2-Atemtest: Nach dem Trinken einer Laktoselösung wird der Wasserstoffgehalt in der Atemluft gemessen. Ist er erhöht, deutet das auf eine unzureichende Verdauung hin.

Laktoseintoleranztest: Bei gesunder Verdauung steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Laktose an. Bleibt er unverändert, deutet dies auf eine Intoleranz hin. Beim Laktoseintoleranztest wird nach einer abgemessenen Milchzucker Menge der Blutzuckerspiegel kontrolliert. Jedoch ist der Test sehr empfindlich und wird in der Praxis immer seltener eingesetzt.

Auslass- und Belastungstest: Betroffene verzichten zunächst auf Laktose. Bessern sich die

Symptome, wird anschließend getestet, wie der Körper auf Milchzucker reagiert. Kehren die Beschwerden nach Laktosezufuhr zurück, spricht dies für eine Laktoseintoleranz.

Eine der wichtigsten Maßnahmen bei Laktoseintoleranz ist sicherlich die Ernährungsumstellung. Dies bedeutet nicht zwangsläufig, vollständig auf Milchprodukte zu verzichten. Viele Menschen vertragen kleine Mengen Laktose ohne Beschwerden. Butter und Hartkäse wie Parmesan enthalten beispielsweise kaum oder sehr wenig Laktose und sind oft gut verträglich.

Mandel-, Hafer- oder Sojamilch sind gute laktosefreie Optionen für Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit. Auch laktosefreie Milchprodukte sind eine Alternative. Tabletten oder Kapseln mit dem Enzym Laktase helfen, Milchzucker besser zu verdauen.

Milchprodukte sind eine wichtige Kalziumquelle. Wer darauf verzichtet, sollte auf andere Kalziumlieferanten setzen:

- grünes Gemüse wie Brokkoli und Spinat
 - Nüsse und Samen wie Mandeln und Sesam
 - kalziumhaltiges Mineralwasser
- Eine Milchzuckerunverträglichkeit ist kein Grund zur Sorge. Wer seine individuellen Grenzen kennt und auf Alternativen setzt, kann trotzdem eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung genießen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Krank zum Urlaubsstart

Jeder fünfte Deutsche fühlt sich im Urlaub krank – Häufiger Auslöser Stress. Sechs Tipps zur Prävention.

Jeder fünfte Deutsche wird in den ersten drei Tagen des Urlaubs krank – ein Phänomen, das Fachleute Leisure Sickness oder Freizeitkrankheit nennen. Betroffene klagen über Kopf- und Halsschmerzen, Müdigkeit, Schnupfen oder Muskelschmerzen.

Auslöser ist oftmals der Stress kurz vor Urlaubsbeginn: Unter Hochdruck setzt der Körper Stresshormone frei, die Krankheitssymptome unterdrücken. Sobald der Stresspegel sinkt, reagiert das Immunsystem mit typischen Erkältungsbeschwerden. Laut einer Studie der Internationale Hochschule IUBH in Kooperation mit der Tiroler Privatuniversität (UMIT) sind besonders „Arbeitstiere“, die nicht loslassen können, und „Inaktive“, die den Urlaub zu wenig strukturieren, anfällig für Leisure Sickness.

LEISURE SICKNESS KEIN EIGENSTÄNDIGES KRANKHEITSBILD

Erstmals beschrieb der niederländische Psychologe Ad Vingerhoets von der Tilburg University 2002 das Phänomen Leisure Sickness. „In der Forschung geht man derzeit davon aus, dass es sich um ein Zusammenspiel von Stressphasen und der physiologischen Reaktion des Körpers darauf handelt“, sagt Jenny Güler, Diplom-Psychologin von der hkk

Krankenkasse. Wer häufiger zu Urlaubsbeginn kränkelt, sollte nachhaltig etwas ändern. Vor allem regelmäßige Bewegung ist dann eine wirkungsvolle Maßnahme. „Moderater Sport hilft dabei, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken“, so Dr. Wiebke Hübner, hkk-Expertin für Prävention. „Vor allem Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Laufen, Radfahren oder Schwimmen – aber auch regelmäßige Spaziergänge nach der Arbeit sind Balsam für Körper und Geist.“

SECHS TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN START IN DEN URLAUB:

1. Bestehende Erkältungen vollständig auskurieren.
2. Eine gut bestückte Reiseapotheke mit Schmerzmitteln, Pflastern, Desinfektionsmitteln und etwas gegen Verdauungsprobleme mitnehmen.
3. Für eine entspannte letzte Arbeitswoche sorgen.
4. Den Urlaubseinstieg behutsam gestalten – rechtzeitig packen, Blumengießdienst etc. organisieren.
5. Hand-Hygieneregeln befolgen: Regelmäßig gründlich waschen und desinfizieren.
6. Aktiv und bewusst erholen – Erlebnisse einplanen, die klar vom Alltag abweichen.



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

BEKANNTSCHAFTS-ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Ich, Agnes, 77 Jahre jung, 1,59 groß, wohne hier ganz allein, bin eine ruhige, natürliche, hübsche Frau, liebevoll und herzlich, da ich leider verwitwet bin, suche ich auf diesem Weg einen ehrlichen Mann (Alter egal), bei getrenntem oder gemeinsamen Wohnen. Ich würde Sie gerne besuchen oder zu mir einladen, wenn Sie anrufen. pv ☎ 0157-75069425

Stefanie 67 J., bin Witwe, schön u. jung geblieben, ohne Anhang, ich habe lange Zeit als Stationsleiterin im Altenheim gearbeitet. Ich sehne mich wieder nach Liebe u. Zärtlichkeit, mag alte Schlagler, gemütliche Fernsehabende und suche e. guten, anständigen Mann, den ich gerne umsorgen u. verwöhnen möchte, auch bis 80 J. pv ☎ 0151 - 20593017

DISKRETE TREFFS

Er, 59 J., su. vernachl. Sie, zwecks geleg. erotischer Treffen. Keine finanz. Interessen, 100% Diskretion ☎ 01520/9160118

VERSCHIEDENES

VERSCHIEDENES

Dozent sucht altes Cello! Mindestens 100 Jahre alt und viel älter sowie Geige und Bogen. Nur von Privat! Gerne aus Berufsmusikernachlass. Bitte alles anbieten in jeder Preisklasse. Liquide Abwicklung garantiert. ☎ 0173/9498763

Flohmarktartikel abzugeben, Bilder aller Art, LTB Band 1 - 500 ☎ 0157/81109181

Schöner moderner Ohrensessel mit Hocker in rot zu verschenken. ☎ 04502/850263

Hausflohmarkt 27.07..2025, 11.00 - 13.00 Uhr, B. Schwartau, Hebbelstr. 14.

Ab sofort suchen wir gebrauchte Möbel für die Ukraine. ☎ 0451 59988209

Christus - für Dich gestorben

KRAFFFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

BMW

BMW 530d Limousine, silber metallic, EZ 5/2010, 245 PS, TÜv neu, 217200 km, Garagenw., Nichtfahrz., werkst.gepfl., viele Extras, z.B. HUD, Bi-Xe, Rückf.Kam., Leder Sportsi., Schiebed., etc., 8-fach bereift: 14700,-€ ☎ 04533 4823 od. 0173 2371191

BMW 320 i, silber, EZ 4/2005, 150 PS, TÜV: 5/26, 119000 km, Austauschmotor, Xe-Scheinwerfer, Ganzjahresreifen, top Zustand, Nichtraucherfahrzeug, werkstattgepflegt, Garagenauto: 4999,-€ ☎ 04533 8572

VW

Beetle Carbr. Bj. 08, 100 Tkm, Liebhaberfahrz., 7900€ VB ☎ 0451/81038866

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

2x Indian Chief (Gilroy) m. Beiwagen, TÜV neu, z. verk. ☎ 0157 - 38975760

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, www.wm-aw.de Fa.

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

HOBBY UND FREIZEIT

Suche Modelleisenbahn 0451/495659

DIENSTLEISTUNGEN

Dackdecker hat noch Termine frei! Befreit Ihr Dach von Moos u. Flechten, Efeu-Entfernung, Fällarbeiten. Jetzt neu: Dachdämmung vom Fachmann - schnell, preisgünstig. Kostenlose Anfahrt und Beratung. ☎ 0151/23929388 oder 04321/3347135

TIERMARKT

TIERMARKT ZUBEHÖR & CO.

Wer möchte keinen eigenen Hund mehr haben und hat Lust, meinen kleinen, nicht haarenden Hund gelegentlich stundenweise oder in meinem Urlaub unentgeltlich zu betreuen? Marli, TEL. 01766662039

Meine Stadt. Mein Leben. Meine App.

Jetzt App downloaden, gratis Pushmitteilungen einschalten und immer als erstes informiert sein, was in der Region los ist.

QR-Code scannen. Und immer informiert sein.

Lübecker Nachrichten

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190



Traveblick
Balkon, Stellplatz, freie Lieferung ETW direkt an der Vorderreihe

ca. 66,62 m² Wohnfläche, MEA 597/10.000stel., Hausgeld 540,- € inkl. Instandhaltung, Baujahr ca. 1965, 3 Zimmer, Vollbad + Gäste WC, Balkon, 1 Außenstellplatz, Keller, Dachboden, Verbrauchsausweis, Gaszentralheizung, D, 122,9 kWh/(m²*a)
KP 310.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!



Bargtheide, zentrumsnahe ETW, Bj. 1982, Wfl. 62 m², 2 Zimmer, Kellerraum, 2 PKW Stellplätze, Gaszentralheizung, BDA: 121,1kWh (m²) KL: D
Preis: 160.000 €

Erika Zech Immobilien e.K.: Ihr Immobilienpartner vor Ort!
23611 Sereetz, 0451/393037

Bargfeld-Stegen

Exkl. Penthouse-Wohnung m. großz. Raumgestaltung, ca. 117 m² Wohnfl., 4 Zi., barrierefr. Zugang, hochw. EBK inkl. Markengeräten, zwei Badezimmer, helles Wohn- u. Esszimmer, HWR, Smart-FBH, PKW-SP f. 8.500,- € erwerbbar, Bj. 2014, V: 52,4 kWh/(m²a), Kl: B, Strom-WP, KP: 488.000€, 0451-8009410 / von-wuefling-immobilien.de

ESPLANADE IMMOBILIEN

info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190



Obertrave-Wasserblick | Fahrstuhl | Historischer Altbau
Bezugsfreie ETW in bester Innenstadtlage mit Balkon

zwei Einheiten, als eine Einheit oder auch separat nutzbar, Wohnfläche: ca. 138 m² / ca. 60 m², Hausgeld gesamt: ca. 576,- €, Baujahr: ca. 1899, 6 Zi. / 2 Zi., 1 Vollbad, 1 Duschbad, 2 Gäste-WCs, 2 Balkone, Stuck, Fischgrätparkett, Dielenböden, Energieausweis lt. Gesetzgeber nicht benötigt (Denkmalschutz)
KP 1.195.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!

Unikat in Mölln!

Lichtdurchflutete 4-Zi.-Whg. in zentraler und naturnaher Lage – Innenstadt mit Bahnhof, Wald und Seen fußläufig erreichbar, Entrée m. Garderobe, WZ / EZ mit Marmorkamin, ger. EBK, DG-Schlafzimmer m. gr. Dachfenster, VB mit FBH, Süd-Loggia, Keller- u. Dachbodenabstellraum TG-Stellplatz optional, Bj. 1986, V: 89 kWh/m² p.a., Kl: C, Gas-ZH, KP: 375.000,- €, ☎ 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Ratzeburg

Komplett renovierte 4-Zi.-Wohnung m. Südbalkon! Ca. 84 m² Wfl., 1. OG, mod. EBK, stilvolles Bad & Gäste-WC, Glasfaser, Keller & Dachboden, freie Stellplätze, Bj. 1966, V: 151,2 kWh/(m²a), Kl: E, FW-FW, KP: 295.000,-€ 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Sierksdorf

Moderne, möblierte ETW, ca. 50 m² Wohnfl., 2 Zimmer, heller Flur, offene EBK, mod. WB, WZ mit Ethanol-Kamin, hochw. vergl. Balkon, Ferienverm. mögl., Bj.1971, B: 157,1 kWh/m² p.a., Kl. E, FW-FW, KP: 150.000,-€ 0451-8009410 / von-wuefling-immobilien.de

2-Zi.-ETW in Lübeck: 61 m², 3.OG, m. Fahrstuhl, Kellerraum, Balkon - vermietet. Von privat zu verkaufen, KP 137.500 € ☎ 0172-9524839