

GESUNDHEITS-TIPP

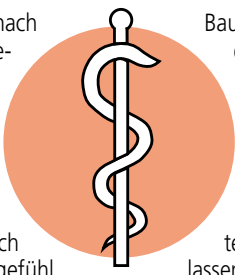
Häufiges Völlegefühl

Ein aufgeblähter Bauch nach dem Essen ist unangenehm. Meist ist das Völlegefühl harmlos und lässt sich durch einfache Änderungen im Alltag lindern. Tritt es jedoch häufig auf, sollten Sie die Ursache ärztlich abklären lassen. Völlegefühl beschreibt das subjektive Empfinden, dass der Magen zu voll ist. Sie spüren dabei oft ein Spannungsgefühl im Oberbauch. Meist tritt das Gefühl nach einer üppigen Mahlzeit auf. In den meisten Fällen ist es harmlos.

Unsere Nahrung besteht aus komplexen Nährstoffen. Der Körper muss sie Schritt für Schritt in kleine Bestandteile zerlegen, um sie aufnehmen zu können.

Der Weg der Nahrung: Im Mund: Beim Kauen wird die Nahrung zerkleinert. Der Speichel startet die Verdauung. Im Magen: Sobald Sie schmecken, beginnt der Magen zu arbeiten. Die Magensäure tötet Bakterien ab und hilft, die Nahrung weiter zu zersetzen. Im Dünndarm und Dickdarm: Hier werden die Nährstoffe weiter aufgespalten und ins Blut aufgenommen. Unverdauliche Reste verlassen den Körper beim Stuhlgang. Die häufigste Ursache ist eine zu große Menge an Nahrung, vor allem fett- und kohlenhydratreiche Speisen. Diese fördern die Gasbildung. Dadurch können zusätzlich Blähungen entstehen, die das Völlegefühl verstärken. Völlegefühl kann auch durch Erkrankungen ausgelöst werden:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Magenschleimhautentzündung (Gastritis), Magengeschwür,



Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis), Pilzinfektionen des Darms, Störungen der Darmflora

Werden die Beschwerden stärker oder halten sie länger an, sollten Sie sie ärztlich abklären lassen. In einem ersten Gespräch fragt Ihr Arzt nach Ihren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Er möchte wissen, ob Erkrankungen bekannt sind oder ob Sie unter Stress stehen. Körperliche Untersuchungen liefern dann weitere Hinweise auf mögliche Ursachen.

Liegt keine Erkrankung vor, können folgende Maßnahmen helfen:

Ernährung umstellen: Essen Sie abwechslungsreich und natürlich. Verteilen Sie mehrere kleine Portionen über den Tag, statt wenige große Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Nährstoff- und ballaststoffreiche Lebensmittel können das Völlegefühl verringern.

Ausreichend trinken: Wasser unterstützt die Verdauung und hält den Darm fit. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter täglich. Bei Hitze oder Sport darf es mehr sein.

Regelmäßig bewegen: Bewegung regt die Darmtätigkeit an und kann dem Völlegefühl entgegenwirken.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

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



Wissen statt Tabu: drugcom.de bietet Infos zu Drogen und Sucht

Mit dem Online-Portal bietet das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit seit über 20 Jahren unabhängige und anonyme Beratung.

Was tun, wenn man merkt, dass jemand im Freundeskreis Kokain konsumiert? Macht Lachgas abhängig? Und was kann ich bei einer Opiat-Überdosis tun? Wissen schützt – denn wer informiert ist, kann Risiken deutlich senken. Deshalb bietet das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) mit www.drugcom.de ein kostenfreies Online-Angebot, das seit 24 Jahren über legale und illegale Drogen aufklärt. Im vergangenen Jahr verzeichnete die Website fast sechs Millionen Besucherinnen und Besucher – pro Tag knapp 16.000. Die meisten Nutzerinnen und Nutzer suchten nach Informationen zu Amphetaminen und Kokain.

Über Drogen aufklären: Nicht erst, wenn eine Sucht entsteht: Seit 2001 bietet das Online-Portal Ratsuchenden eine unkomplizierte Möglichkeit, professionelle Beratung zu erhalten – anonym, vertraulich und ohne erhobene moralischen Zeigefinger. Geschulte Beraterinnen und Berater sind über Telefon, E-Mail und Chat erreichbar und stehen für Fragen zur Verfügung. Im Jahr 2024 standen vor allem Fragen zu Abhängigkeit und Therapieoptionen im Fokus. Auch Angehörige, die sich um eine betroffene Person sorgen, griffen verstärkt auf das Beratungsangebot zurück. In den meisten Fällen drehten sich die Beratungen um



Im vergangenen Jahr informierten sich pro Tag knapp 16 000 Menschen zu Amphetaminen und Kokain. Foto: Maxwitatt

den Konsum von Cannabis. Einen Anstieg der Anfragen nach der Einführung des neuen Cannabisgesetzes (CanG) ist bislang nicht zu erkennen.

Stephanie Eckhardt, Leiterin Referat Suchtprävention im Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG): „Jugendliche und junge Erwachsene begegnen Drogen in Filmen, Musiktexten, auf dem Schulhof, im Nachtleben oder über Social Media und oft bleiben Fragen unbeantwortet. Viele suchen ihre Antworten

im Internet. Doch ausgerechnet dort finden sich oft irreführende oder gefährliche Falschdarstellungen über Drogen.

Das Online-Portal drugcom.de bietet Interessierten deshalb verlässliche, wissenschaftlich fundierte Informationen, die dabei helfen, Mythen zu hinterfragen, Risiken realistisch einzuschätzen und frühzeitig zu lernen, wie Gefahren und Schäden minimiert werden können – idealerweise bevor eine Sucht überhaupt entsteht.“

Beratungs- und Unterstützungsangebote für Anliegen rund um Sucht und Drogen:

- Anonyme Chat-Beratung (Montag, Dienstag, Donnerstag: 15:00 - 17 Uhr und Mittwoch, Freitag: 13 - 15 Uhr)
- Anonyme E-Mail-Beratung für Ratsuchende
- Übersicht von Beratungsstellen sowie weiterführende Hilfe- und Therapieangebote

Informationsangebote für Fachkräfte und Ratsuchende:

- Leicht verständliche Informationen zu legalen und illegalen Drogen aufbereitet als Erklärvideos auf drugcom.de und auf Youtube
- Aktuelle Nachrichten und Topthemen rund um Drogenkonsum, Forschung und Prävention
- Ein Drogenlexikon
- Online-Selbsttests: z. B. „Check your Drinking“ oder „Cannabis Check“, „Speed Check“ oder „Kokain Check“, um das eigene Konsumverhalten zu reflektieren
- FAQs und Wissenstests

Bestellung von kostenlosen Materialien unter:

- www.drugcom.de/materialien/
- www.shop.bioeg.de/themen/suchtvorbeugung/illegale-drogen/
- www.shop.bioeg.de/themen/suchtvorbeugung/alkoholpraevention/

SCHON GEHÖRT?

Papier hat sieben Leben

Papierfasern werden bis zu siebenmal wiederverwertet. Weil dies den Holzverbrauch stark reduziert, spielt Altpapier für den Druck eine große Rolle.

