

GESUNDHEITS-TIPP

Wiederkehrendes Völlegefühl: Was kann man dagegen tun?

Beschrieben wird das Völlegefühl meist als subjektives Gefühl des Völleins, das nach einer ausgiebigen Mahlzeit mit einem überfüllten Magen und Spannungsgedanken einhergeht. In den allermeisten Fällen ist dieser Zustand harmlos und kann mit einer Veränderung in den Ernährungsgewohnheiten gelindert werden. Liegen jedoch andere Erkrankungen zugrunde, sollte ein wiederkehrendes Völlegefühl unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

UNSERE VERDAUUNG

Eine der Hauptursachen für die Entstehung des Völlegefühls ist die übermäßige Nahrungsaufnahme, vor allem mit fettreichen und kohlenhydratreichen Speisen. Diese verursachen zusätzlich eine starke Gasbildung, sodass Blähungen das Völlegefühl nochmals verstärken.

VÖLLEGEFÜHL: URSACHEN & THERAPIE

Neben einer übermäßigen Nahrungsaufnahme bestimmter Speisen kann das Völlegefühl auch von bestimmten Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts ausgelöst werden.

- Zu diesen zählen etwa:
- ▶ Nahrungsmittelunverträglichkeiten,
 - ▶ Reizdarmsyndrom,
 - ▶ Magenschleimhautentzündung (Gastritis),
 - ▶ Magengeschwür,

- ▶ Pankreatitis,
 - ▶ Pilzinfektionen des Darms,
 - ▶ Störungen der Darmflora,
 - ▶ etc.
- Auch durch Ursachen, die nicht per se organspezifisch bedingt sind, wie etwa Stress, Depressionen oder Angststörungen kann es zu einem wiederkehrenden Völlegefühl kommen. Je nach Ausprägung macht sich das Völlegefühl durch ein leichtes oder stärkeres Druckgefühl bemerkbar, subjektiv kann sich aber auch der Magenbereich sehr hart und steif anfühlen.

Zusätzlich können

- ▶ Blähungen, Übelkeit,
- ▶ Erbrechen,
- ▶ starke Bauchschmerzen,
- ▶ Bauchkrämpfe,
- ▶ Aufstoßen,
- ▶ Durchfall oder
- ▶ Appetitverlust auftreten.

Werden die Beschwerden stärker oder dauern über einen längeren Zeitraum an, ist es empfehlenswert das Völlegefühl ärztlich abklären zu lassen. In einem ersten Gespräch werden dann Lebens- und Ernährungsgewohnheiten besprochen und abgeklärt, ob



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

Erkrankungen bekannt sind oder ob man etwa großen Stress hat. Weitere körperliche Untersuchungen können dann weitere Informationen zum Gesundheitszustand und zu möglichen Ursachen liefern.

Je nach Verdachtsdiagnose können folgende Untersuchungen eingesetzt werden:

- ▶ Blutabnahme,
- ▶ Gastroskopie,
- ▶ Ultraschall,
- ▶ Endoskopie,
- ▶ etc.

Tritt das Völlegefühl im Rahmen einer Grunderkrankung auf, muss primär diese behandelt werden. In allen anderen Fällen kann beispielsweise eine gezielte Ernährungsberatung dabei helfen, die Nahrung auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen, damit ein Zustand des Völlegefühls vermieden werden kann. Ergänzend oder alternativ können auch die Blähungen symptomatisch behandelt werden.

Ist das Völlegefühl nicht durch eine Erkrankung bedingt, können folgende Tipps dabei unterstützen, dem Zustand entgegenzuwirken:

Umstellung der Ernährung: Ist man des Öfteren von Völlegefühl betroffen, kann es helfen, sich möglichst abwechslungsreich und natürlich zu ernähren. Kleine Portionen über den Tag verteilt sind außerdem besser als wenige große. Grundsätzlich



werden bei wiederkehrendem Völlegefühl eher nährstoff- und ballaststoffreiche Lebensmittel empfohlen.

Ausreichend trinken:

Vor allem Wasser spielt beim Verdauungsprozess eine wichtige Rolle und unterstützt dabei, den Darm fit zu halten. Mindestens 1,5 Liter sollten wir täglich trinken, bei hohen Temperaturen oder nach anstrengenden körperlichen Aktivitäten dementsprechend mehr.

Genug Bewegung:

Um die Darmbewegungen zu verstärken und somit dem Völlegefühl entgegenzuwirken, ist regelmäßige Bewegung sehr wichtig – vor allem, wenn man tagsüber viel sitzt.

Genussmittel reduzieren:

Alkohol und Tabak sind nicht nur grundsätzlich ungesund, sondern sind daran beteiligt, vielfältige Körperfunktionen wie etwa den Verdauungsapparat lahmzulegen. Aus diesem Grund sollte man besser darauf verzichten.

Benötigen Sie noch weitere Informationen zu einer abwechslungsreichen Ernährung oder möchten Sie mehr über die Therapie bei Völlegefühl wissen? Kommen Sie einfach zu uns in die Pinguin-Apotheken – wir beraten Sie gern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Wenn die Luft wegbleibt

Kalte Temperaturen machen Allergikern zu schaffen.

LÜBECK/ OSTHOLSTEIN. Die derzeitigen kalten Temperaturen lassen nicht nur frösteln. Den mehr als 9300 Asthmakranken in Lübeck und 7700 im Kreis Ostholstein bleibt dabei sogar die Luft weg.

Asthma bronchiale ist eine chronische Erkrankung der Atemwege, bei der die Bronchien dauerhaft überempfindlich reagieren. Typisch sind anfallsweise auftretende Atemnot, Husten und eine pfeifende Atmung. Neben anderen Ursachen können auch verschiedene äußere Reize, sogenannte Trigger, diese Beschwerden auslösen oder verstärken. Gerade in der kalten Jahreszeit leiden viele Betroffene verstärkt unter ihren Symptomen. „Die kalte Luft draußen und im Gegensatz dazu die warme trockene Heizungsluft drinnen reizen die empfindlichen Bronchien der Asthmatikerinnen und Asthmatiker und führen zu Luftnot“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

WENIGER ATEMLUFT DURCH VERENGTE BRONCHIEN

Bei Menschen mit Asthma bronchiale neigt das Immunsystem dauerhaft überempfindlich auf bestimmte Reize zu sein. Kommt es zu einem Asthmaanfall, verengen sich die Bronchien, die Schleimhäute schwellen an und die Atmung wird erschwert. Die

Folge sind Husten, pfeifende Atmung und akute Luftnot, insbesondere dann, wenn die Atemwege zusätzlich durch ungünstige Umweltbedingungen belastet werden. Auslöser für Asthma kann zum Beispiel eine allergische Reaktion auf Schimmel, Hausstaubmilben oder Tierallergene sein. Gerade im Winter steigt die Belastung durch diese Allergene. Durch falsches oder seltenes Lüften kann sich vermehrt Schimmel bilden, während Hausstaubmilben und Tierallergene durch die trockene Heizungsluft aufgewirbelt werden. Da sich die meisten Menschen in der dunklen Jahreszeit vermehrt im Innenraum aufhalten, ist der Kontakt mit Schimmel, aber auch Allergenen wie Hausstaubmilben und Tierallergenen, im Winter deutlich intensiver. „Jahreszeitbedingte kalte Außentemperaturen und warme, trockene Heizungsluft in Innenräumen provozieren insbesondere bei Asthmatikern mehr und heftigere Anfälle“, sagt Wunsch.

FRAUEN HÄUFIGER BETROFFEN

Aktuelle Zahlen der AOK aus dem Jahr 2023 zeigen, dass in Lübeck rund 4,3 Prozent der Bevölkerung (9.300 Betroffene) unter Asthma leiden. Frauen sind dabei mit einem Anteil von 4,9 Prozent etwas häufiger als Männer (3,5 Prozent) betroffen.

Gesundheit

ANZEIGE

Schneller einschlafen mit Magnesium Plus?

Innovative Formel für ein neues Schlafgefühl

Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass nun auch zahllose Präparate auf den deutschen Markt schwimmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung. Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen



Funktion des Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne

die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Mela-

tonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von

Baldriparan, dem Nr. 1² Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.²** So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
**Baldriparan
Magnesium PLUS**
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de

