

Wenn das Ohr nicht zur Ruhe kommt

LÜBECK. Die Selbsthilfegruppe „Tinnitus und Morbus Menière“ trifft sich wieder am heutigen Sonnabend, 18. April, ab 13 Uhr

im Selbsthilfezentrum am Elmar-Limberg-Platz 2/Ecke Peenestieg, in Lübeck. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sozialer Tag am UKSH

LÜBECK/KIEL. Am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) können Jugendliche am Dienstag, 30. Juni, im Rahmen des jährlichen bundesweiten Sozialen Tages den Schulalltag gegen einen Arbeitsplatz tauschen. Der erarbeitete Lohn wird Gleichaltrigen in schwierigen Lebenslagen gespendet. An beiden Standorten des UKSH in Kiel und Lübeck können sich Interessierte

ab 14 Jahren für viele spannende Arbeitsplätze anmelden, zum Beispiel im OP, im Labor oder in der Pflege. Die Aktion bietet Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit, für drei bis vier Stunden in den Arbeitsalltag zu schnuppern und Berufsfelder kennenzulernen. Schülerinnen und Schüler können sich unter www.uksh.de/audit_berufundfamilie anmelden.

Der April ist Hodenkrebsmonat

LÜBECK. „Bro, das ist kein unangenehmes Thema. Das ist dein Körper.“ – ein Satz, der im ersten Moment provoziert – und im zweiten zum Nachdenken anregt. Denn genau darum geht es beim Hodenkrebs-Aktionsmonat: hinsehen, hinfühlen, Verantwortung übernehmen. Hoden abtasten kann Leben retten. Und trotzdem fällt es vielen jungen Männern schwer, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft setzt genau hier an: Mit der Kampagne #checkdichselbst informiert sie auf Instagram über Krebsfrüherkennung – ehrlich und mit einem Augenzwinkern ermutigt sie, die eigene Gesundheit ernst zu nehmen. Denn Hodenkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen bei jungen Män-

nern im Alter von 25 bis 45 Jahren. „Je eher Veränderungen an den Hoden ertastet und ärztlich abgeklärt werden, desto besser sind die Heilungschancen“, erklärt Prof. Dr. med. Axel Merseburger, Urologe am UKSH Lübeck und Vorstandsmitglied der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, „Wir wissen, dass viele junge Männer das Thema gerne ausblenden – und genau das kann gefährlich sein.“ Maxi Liekfeldt, die die Kampagne „Check dich selbst“ betreut, ergänzt: „Wir setzen genau dort an, wo es oft schwierig ist: bei der Aufklärung in einer Altersgruppe, die sich mit solchen Themen eher ungern beschäftigt. Mit frechen und humorvollen Sprüchen, aber dennoch klaren Botschaften möchten wir das Thema Hodenkrebs enttabuisieren.“

GESUNDHEITS-TIPP

Darmgesundheit und mentale Balance

Der Darm beeinflusst die Psyche und andersherum. Eine Erkenntnis, die in der Forschung an Bedeutung gewinnt und neue Perspektiven für Gesundheit und Lebensqualität eröffnet. Gedanken, Gefühle und Verdauung stehen in engem Austausch. Diese Verbindung wirkt täglich und oft unbemerkt.

Der folgende Beitrag erklärt die Darm-Hirn-Achse einfach und evidenzbasiert, zeigt, warum Stress den Darm träge macht und welche alltagstauglichen Maßnahmen helfen können.

DIE DARM-HIRN-ACHSE KOMPAKT ERKLÄRT

Der Darm besitzt ein eigenes Nervensystem, das sogenannte enterische Nervensystem, kurz ENS. Es ist so komplex und umfasst Millionen von Nervenzellen, dass es häufig auch als zweites Gehirn beschrieben wird. Dennoch ist das ENS stets in regem Austausch mit dem Gehirn im Kopf. Über Nervenbahnen, Hormone und Botenstoffe aus dem Blut besteht eine stabile Leitung, die eine regelmäßige und bidirektionale Kommunikation ermöglicht.

Zentral für diese Verbindung ist dabei der Vagusnerv. Er überträgt alle Signale in beide Richtungen. Kochen Emotionen hoch, beeinflusst das die Verdauung. Gleichzeitig sendet der Darm Informationen an das Gehirn, die unsere Stimmung und Stressverarbeitung prägen.

Das Darmmikrobiom ist Teil dieser sensiblen Darm-Hirn-Achse. Es trägt die Gesamtheit

der Mikroorganismen im Darm. Die darin lebenden Bakterien unterstützen die Verdauung und bilden dabei aktive Substanzen wie kurzkettige Fettsäuren und Neurotransmitter-Vorstufen. Sie alle wirken auf Nerven und Immunzellen und damit indirekt auch auf unsere Psyche.

PSYCHISCHER STRESS FORMT DIE DARMFLORA

Bei psychischem Stress verändern sich biologische Prozesse, indem der Körper in einen Alarmmodus schaltet. Die Aktivität des Nervensystems verschiebt sich und schüttet Stresshormone aus. Unser Parasympathikus, der eigentlich für Ruhe, Erholung und Energie sorgen sollte, bekommt dabei nur wenig oder gar keinen Raum mehr. Wird der Stress chronisch, ist auch der Alarmmodus in Dauerfunktion.

Diese Veränderungen wirken direkt auf den Darm ein. Studien zeigen, dass anhaltender Stress die Vielfalt nützlicher Darmbakterien reduziert. Besonders sensible, aber wichtige Bakterienarten nehmen ab, weniger günstige Keime hingegen zu. Das Gleichgewicht der Darmflora gerät aus der Balance.



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

STRESS, ANGST UND DAS IMMUNSYSTEM

Der Darm ist ein Immunorgan. In seiner Schleimhaut befindet sich ein Großteil der Immunzellen, die wiederum in engem Kontakt mit dem Mikrobiom stehen. Herrscht eine stabile Darmflora vor, trainiert diese das Immunsystem und hält Entzündungen in Schach.

Bei chronischem Stress verändert sich dieses Zusammenspiel stark. Dauerstress macht die Darmbarriere durchlässiger und öffnet den Weg für entzündungsfördernde Stoffe. Die Darmflora kann hierdurch ihre Schutzfunktion nicht mehr zuverlässig ausführen, und das Immunsystem reagiert empfindlicher.

WIE DER DARM DAS MENTALE WOHLBEFINDEN PRÄGT

Die Psyche beeinflusst den Darm, aber auch der Darm selbst beeinflusst die Psyche aktiv. Serotonin ist ein gutes Beispiel dafür. Als Stimmungsaufheller stabilisiert Serotonin Schlaf, Appetit und unser mentales Wohlbefinden.

Ein großer Teil dieses Botenstoffs entsteht allerdings im Darm, seine Vorstufen werden durch Darmbakterien mitgesteuert. Ist das Mikrobiom also gestört, kann diese Produktion aus dem Gleichgewicht geraten und zu einer reduzierten Serotoninproduktion führen, was wiederum emotionale Zustände beeinflusst.

Beobachtungsstudien zeigen die Zusammenhänge zwischen Darmbeschwerden und psychischen Erkrankungen deutlich.



Menschen mit Reizdarmsyndrom berichten häufiger über Angst oder depressive Symptome. Umgekehrt können bei psychischen Belastungen vermehrt Verdauungsprobleme auftreten.

ERNÄHRUNG FÜR DARM UND PSYCHE

Um die Darmflora gesund zu halten, muss die Ernährung stimmen. Probiotische Lebensmittel wie Naturjoghurt, Kefir und fermentiertes Gemüse sind geeignet. Außerdem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Lauch und Chicorée sowie Beeren oder Kiwi. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungsmulierend und stecken in fettreichem Seefisch, Leinsamen und Walnüssen. Zuckerreiche und stark verarbeitete Produkte belasten dagegen das Gleichgewicht.

Mehr Ruhe beim Essen und im Alltag allgemein verbessert aktiv die Darmbewegung und die Schleimproduktion. Der Darm erhält so optimale Bedingungen für seine Regeneration. Täglich hilfreiche Ansätze sind regelmäßige Bewegung, keine stressigen Themen kurz vor, während oder nach den Mahlzeiten, Atemübungen, feste Schlafzeiten und ausreichende Nachtruhe.

Gesunde Grüße
aus den Pinguin-Apotheken

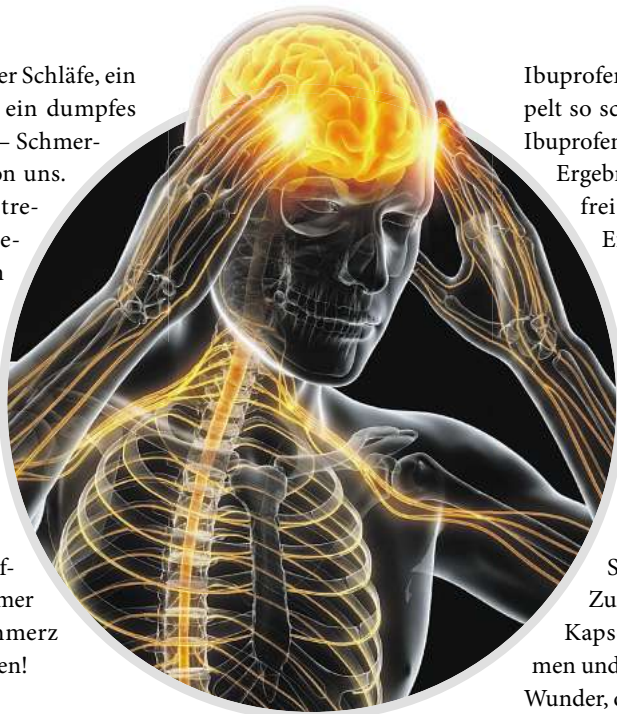
Gesundheit

ANZEIGE

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell¹

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch der Betroffenen ist jedoch immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!



Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht.

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von

Genervt von Verstopfung?

Unser Tipp für eine aktive Verdauung ohne Kompromisse

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang und sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm



aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Der Darm wird so wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigen Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)

www.kijimea.de



^{1,3}Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffener nachempfunden.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing