



## Vorsicht mit Sonne und Schmerzgel

Schmerzgele mit dem Wirkstoff Ketoprofen sind gut bei Sportverletzungen oder Gelenkbeschwerden. Allerdings können sie die Lichtempfindlichkeit der Haut steigern. Wer sie aufträgt und sich dann in der Sonne aufhält, riskiert Irritationen. Behandelte Körperpartien sollten daher sicherheitshalber mit Kleidung bedeckt sein. Da die Lichtempfindlichkeit eine Weile anhält, sollte man auch noch bis zu zwei Wochen nach der Anwendung vorsichtig mit der Sonne sein, rät die Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker.

## SPRECHSTUNDE BEIM TCM-ARZT



Prof. (Universität Peking) Dietmar G. Kummer ist Präsident der Chinesischen Naturheilkunde Akademie e. V. in Kulmbach

### Bei Migräne finde ich die begleitende Übelkeit fast am schlimmsten. Haben Sie einen Tipp dagegen?

UTA GÜNTHER, WISMAR

Laut chinesischer Medizin geht der halbseitige Migräne-Kopfschmerz auf eine übermäßige innere Feuchtigkeitbildung zurück. Sie verursacht Schmerzen, Schwindel und Erbrechen mit Schleim. Die TCM-Behandlung sieht vor, den Schleim zu lösen, die Meridiane freizumachen und vor allem den Schmerz zu stillen. Wenn Ihnen übel ist, können Sie nacheinander an beiden Armen den Akupressurpunkt „Neiguan“ ein bis zwei Minuten kräftig mit dem Zeigefinger drücken. Er liegt ca. drei Zentimeter über der Mittelfalte der Innenhand. Außerdem empfehle ich Ihnen Qigong. Die fließenden Übungen wirken ausgleichend.



**TCM-Therapeuten** Für eine kostenlose Adressliste schreiben Sie an: Chinesische Naturheilkunde Akademie, Hans-Dill-Str. 9, 95326 Kulmbach

# Allergie, Übergewicht, Abwehrschwäche Vielleicht liegt's am **Darm**

*Wer manchen Beschwerden nicht beikommt, sollte diese Möglichkeit in Betracht ziehen. Denn neue Forschungen zeigen, dass der Darm vieles beeinflusst*

**W**enn die Verdauung streikt, es im Magen rumort oder Blähungen plagen – klar, dann denken wir an den Darm. Bei Rheuma, ständigen Erkältungen oder steigenden Kilozahlen auf der Waage jedoch nicht. Dabei ist nicht nur der Sitz des Darms zentral. Er ist auch ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt für die Gesundheit. Störungen durch Stress, falsche Essgewohnheiten, Antibiotikatherapien oder Pilzbefall können weitreichende Folgen haben.

### Die Darmflora: Ein sensibler Bereich

Grundlage einer funktionierenden Verdauung ist die intakte Darmflora. Darunter versteht man alle Mikroorganismen, die sich auf der Schleimhaut im Verdauungstrakt befinden. Solange die „guten“ Bakterien die „schlechten“ im Zaum halten, ist alles in Ordnung. Doch durch äußere Einflüsse wie die Einnahme von Antibiotika oder von Mitteln, die die

Magensäureproduktion hemmen, kann das Gleichgewicht verschoben werden. Schädliche Bakterien können sich vermehren oder Darmpilze sich einnisten. Viele Menschen leiden auch unter einer Infektion mit dem Magenkeim *Helicobacter pylori*. Er fördert Entzündungen der Magenschleimhaut und steht in Verdacht, Autoimmunerkrankungen auszulösen.

### So äußern sich Probleme

Eine gestörte Darmflora führt dazu, dass Nahrung anders verstoffwechselt wird. Es kommt zu Gärprozessen. Unwohlsein, Völlegefühl oder Verdauungsproblemen wie Durchfällen. Auch eine Gewichtszunahme ist möglich. Je nachdem, welche Organismen die Überhand im Magen-Darm-Trakt gewinnen, können Hauterkrankungen, Allergien oder Rheuma und Gelenksbeschwerden gefördert werden. Auch wenn Sie merken, dass Sie oft erkältet sind oder die Leistungsfähigkeit nachlässt, kann es am Darm liegen.

### Möglichkeiten zur Diagnose

Da die Beschwerden sehr unspezifisch sind und ihre Bandbreite sehr groß ist, werden Darmstörungen als Ursache oft gar nicht oder sehr spät

Fotos: Corbis, Fotolia, gettyimages; Text: Rebekka Wildenberger



**Kamille**  
Sie löst Krämpfe, entbläht und kann die Wirkung bestimmter Bakteriengifte bremsen

## Das tut richtig gut

Unser Darm ist nun mal sehr sensibel. Aber wenn wir ihn ein wenig verhätscheln, dankt er es uns mit Wohlbefinden. Was ihm wichtig ist

• **ENTSPANNUNG** Stress kann er überhaupt nicht leiden. Ruhepausen im Alltag sind daher (auch) für die Darmgesundheit wichtig. Sorgen Sie regelmäßig für Ausgleich zum Alltagstrubel. Das kann ein Spaziergang sein oder eine halbe Stunde mit einer Zeitschrift im Liegestuhl. Auch Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation (Volkshochschule) bringen die Mitte ins Gleichgewicht.

• **BEWEGUNG** Sport bringt den Körper in Schwung – und den Darm auf Trab. Vor allem leichter Ausdauersport regt die innere Muskelaktivität an. Besonders zu empfehlen: Walken und Schwimmen. Top sind auch Gymnastikübungen, die die Körpermitte stärken und dehnen.

• **BEWUSSTE ERNÄHRUNG** Klar, üppige, fettreiche Mahlzeiten machen dem Darm zu schaffen. Allerdings: Faul sein bekommt ihm auch nicht. Am besten ist eine Ernährung, die ihm mit vielen Ballast- und Pflanzenfaserstoffen zu tun gibt, ohne zu überfordern. Viel Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornprodukte und hochwertige Pflanzenöle sind prima.

• **GEREGELTER TAGESABLAUF** Wenn Sie ausreichend schlafen und auf regelmäßige Mahlzeiten achten, geht es Ihnen und Ihrer Verdauung besser. Das ist besonders für Reizdarm-Patienten sehr wichtig.



• **WÄRME** Wenn's drinnen gluckert und grummelt oder ziept, greifen wir fast schon reflexartig zu Wärmflasche oder Kirschkernkissen. Recht so! Wärme ist das Hausmittel Nummer eins für Magen und Darm. Sie fördert die Durchblutung und lockert so Verkrampfungen.

erkannt. Dabei gibt es Tests, die Klarheit bringen.

Eine *Helicobacter-pylori*-Infektion lässt sich beispielsweise durch einen Atem- oder Bluttest nachweisen. Stuhl- und Urintests stehen für die Bestimmung der Bakterienzusammensetzung oder den Befall mit Darmpilzen zur Verfügung. Ansprechpartner sind Hausärzte, Internisten oder Umweltmediziner. Naturheilkundler sind dem Thema gemeinhin aufgeschlossener.

### Das bringt den Darm ins Gleichgewicht

Bei Reizdarmbeschwerden helfen entkrampfende Mittel (z. B. „Buscopan“, Apotheke). Probiotische Joghurts reduzieren Blähungen und stärken auf lange Sicht die Darmflora (z. B. „Ac-

tivia“, Supermarkt). Nach einer Antibiotika-Therapie ist eine Milchsäurekur mit speziellen Kapseln sinnvoll (z. B. „Sitobact“, Apotheke).

Darmpilze werden oft mit antimykotischen Mitteln behandelt. Sie zerstören den Pilz, bauen die gestörte Darmflora aber nicht wieder auf. Anders Mittel mit natürlichen Wirkstoffen aus Kamille, Myrrhe und Kaffeebohle. Eine mehrwöchige Kur hemmt das Pilzwachstum und fördert die Regeneration der Darmschleimhaut (z. B. „Myrrhinil-Intest“, Apotheke). Dem Magenkeim *Helicobacter pylori* bietet Oregano-Öl oft Einhalt. Wer ihn hat, sollte auch verstärkt Brokkoli und Kohlgemüse essen.

### Buch-Tipp

Wie der Darm die Gesundheit beeinflusst: **Klaus-Dietrich Runow, „Der Darm denkt mit“, Südwest, 14,99 €**