

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

Hi, mein Name ist Julia Deman. Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich hauptsächlich mit Medizinthemen.

In diesem Podcast steige ich tiefer ein in die spannende Welt der Ernährungsmedizin. Zusammen mit den NDR Ernährungs-Docs aus dem bekannten Fernseh-Format mit bewegenden Patientengeschichten

und mit ganz vielen Tipps für alle, die gesund und lecker essen wollen.

Alle Folgen findet ihr in der ALD Audiothek.

Heute ist wieder eine besondere Folge, eine, bei der ihr ganz entscheidend mitgewirkt habt.

Denn heute beantworten Dr. Viola Andresen und ich eure Fragen.

Hi Viola, schön, dass du heute wieder bei mir im Studio bist.

Hallo Julia.

Viola, du bist Leitender Ärztin am Ikanium, dem Fachinstitut für Darmgesundheit und Ernährung am israelitischen Krankenhaus in Hamburg und du forschst auch aktiv auf dem Gebiet der Gastroenterologie,

also der Medizin des Verdauungstraktes.

Und deshalb ist es perfekt, dass ich dich für diese Folge jetzt heute hier habe,

denn es geht diesmal um Magen und Darmgesundheit.

Ein mega wichtiges Thema, denn der Darm ist ja auch eine super wichtige Schaltzentrale unseres Körpers

und von euch Docs wissen wir, dass der Darm quasi ein Hauptquartier unseres Immunsystems ist und wie unsere Verdauung läuft oder auch nicht läuft, das hängt außerdem auch eng mit unserer Stimmung zusammen.

Also ist es eigentlich kein Wunder, dass uns in der Redaktion wieder hunderte von Fragen erreicht haben.

Es sind zu viele Fragen für eine Folge, aber wir haben wirklich alle gelesen und haben versucht, die auszuwählen, die die meisten von euch interessieren.

Also würde ich sagen, legen wir mal los.

Ja, ich bin ganz gespannt.

Also ein Thema, das treibt super viele von euch um, das ist nämlich das Darm-Mikrobiom.

Das sind unzählige Mikroben in unserem Darm, die gut für unsere Gesundheit sind,

wenn es denn die richtigen sind und wenn es diesen Darm-Bakterien auch gut geht.

Darüber haben wir ja auch schon in einigen Podcast-Folgen gesprochen,

zum Beispiel in der Folge zu Long Covid, zu Neurodermitis oder auch zu Blasenentzündung.

Und Probiotika, also die guten Darm-Bakterien, die eine gesunde Darmflora auch einfach ausmachen,

die waren auch am Ende unserer letzten Question and Answer-Folge im Frühling mit dem Ernährungs-Doc Matthias Riedl schon mal Thema.

Da könnt ihr auch gerne mal Reinhören.

Um die Probiotika geht es da ab Minute 27 in etwa.

So, jetzt aber mal zu unseren Fragen, Viola.

Probiotika, ich habe es gerade schon angesprochen, nützliche Bakterien,

die kann man ja auch kaufen, also wie so ein Nahrungs-Ergänzungsmittel.

Und gerade auf Social Media werde ich da oft mit Werbung auch irgendwie konfrontiert.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

Und so geht es offensichtlich auch einigen Leuten, die uns geschrieben haben.

Joshi zum Beispiel fragt, aktuell gibt es auf dem Markt sehr viele Probiotika.

Super Mikroben, mit angeblich für den Darm sehr positiven Auswirkungen.

Was denken Sie darüber?

Auf was sollte ich beim Kauf achten?

Welche Produkte sind Unsinn?

Wie viele dieser positiven Bakterienstämme sollten diese Produkte enthalten?

Das sind natürlich jetzt einige Fragen auf einmal.

Ich will mal versuchen, das irgendwie zusammenzufassen.

Also ganz generell muss man sagen, wenn man gesund ist und keine Probleme hat, gibt es eigentlich überhaupt gar keinen Grund, Probiotika einzunehmen.

Die Datenlage ist überhaupt nicht eindeutig,

inwieweit Probiotika irgendwie im Gesunden was bringen.

Und ein Kernthema ist ja auch immer die Frage,

was sind die guten Bakterien, was sind die schlechten Bakterien.

Auch das ist überhaupt nicht klar definiert,

weil das offensichtlich sehr, sehr individuell ist,

welche Bakterienstämme in sich benötigt, damit es ihm gut geht.

Insofern würde ich sagen, wenn man gesund ist, gar keine Probiotika.

Also jetzt diese gekauften?

Diese gekauften, genau.

Viel wichtiger, und ich glaube, das ist ja immer wieder Thema in unseren Sendungen, ist, dass man sich Darm gesund ernährt

und dass man mit einer guten, gesunden Ernährung die Darm-Mikroben gut Balaune hält und sie gut zusammensetzt.

Und das sind natürlich immer wieder die gleichen Botschaften, ballerstoffreich, Fettarm, Zuckerarm.

Und mit einer gesunden Ernährung tut man viel mehr

für seinen Darm-Mikrobiom als mit irgendwelchen gekauften Kapseln.

Koko hat noch ein bisschen spezifischer geguckt, wie sie schreibt.

Was hat es mit Sporenbasierten Probiotika auf sich?

Sind die wirklich besser?

Im Netz wird so ein Probiotikum als besser als andere Probiotika angepriesen.

Zu Recht?

Also wie gesagt, es gibt keine Rechtfertigung, irgendeinen Probiotikum besser als ein anderes zu nennen.

Das gibt keine Datenlage her.

Es gibt probiotische Präparate, die sind auf Pilzbasis

und die können rein theoretisch mehr Sinn machen,

wenn man jetzt denkt, man gibt gleichzeitig ein Antibiotikum,

was andere lebende Bakterien natürlich gleichzeitig abtöten würde.

Aber auch das ist inzwischen gar nicht mehr so ganz eindeutig,

weil wir auch wissen, dass abgetötete Bakterienstämme

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

ebenfalls wirksam sein können,
sodass nicht mal lebende Präparate notwendig zu sein scheinen
für viele Fragestellungen.

Also insofern kann ich die Antwort ganz klar sagen,
es ist nichts besser als das andere.

Wenn überhaupt ein Einsatz sinnvoll ist, dann ist es ja individuell.
Also am besten dann wahrscheinlich mit dem Arzt
oder mit der Ärztin absprechen, ob man sowas überhaupt braucht.
Und wenn ja, dann war es.

Genau.

Also es gibt ein paar Situationen, wo das sinnvoll sein kann,
aber das sind eigentlich nur recht wenige.

Und einfach nur, weil man denkt, man tut sich was Gutes,
da braucht man es definitiv nicht.

Viola, es gibt ja nicht nur im Darm nützliche Mikroorganismen,
sondern eben überall, innen und am Körper, auch im Mund.

Und die gibt es auch zu kaufen.

Und dazu hat uns Martina eine Frage gestellt.

Sie schreibt, es gibt inzwischen auch orale Probiotika,
um die Mundflora zu verbessern.

Gibt es schon Erfahrungen und Erkenntnisse
hierzu bezüglich Parodontitis und andere bakteriell bedingte Mundprobleme?
Könnte ein verbessertes Gleichgewicht der Mundflora
auch andere Körperregionen positiv beeinflussen?

Das ist ein total spannendes Thema
und tatsächlich gibt es dazu einige Erkenntnisse.

Also das eine ist, dass wir wissen,
dass Mundmikrobiom spielt eine Rolle für Erkrankungen im Mund,
wie Parodontitis oder auch Mundgeruch,
aber eben auch tatsächlich für andere Erkrankungen.

Wir wissen, dass die Herzinfarkttrate steigen kann
bei einem schlechten Mundmikrobiom,
auch Zusammenhänge zum Bauchspeicheld, Riesenkrebs beispielsweise.

Das liegt wahrscheinlich auch daran,
dass das Mundmikrobiom automatisch auch
mit dem Darmmikrobiom in Verbindung steht.

Also eine wichtige Methode, das Mundmikrobiom gesund zu halten,
sind wieder die Kandidaten, Zucker, Arme,
ballerstoffreiche Ernährung.

Es gibt da eine spannende Studie,
da wurden Menschen in vier Wochen Steinzeit,
quasi Wesen versetzt, die durften sich nicht die Zähne putzen,
mussten rein Steinzeitmäßig sich ernähren,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

also von Beeren und Nüssen, was sie so,
also das wurde ihnen natürlich gegeben, sie mussten nicht extra auf die Suche gehen,
aber und man sah, dass die nach vier Wochen
Steinzeiterernährung ein deutlich besseres Darmmikrobiom hatten,
obwohl sie mehr Zahnwillige hatten.

Das heißt, die Zahnwillige ist gar nicht so relevant,
sondern das Mikrobiom.

Das heißt, hier ist auch die Ernährung, das A und O.

Es gibt aber, das muss man ehrlicherweise auch sagen,
tatsächlich auch einige Ansätze mit Probiotika,
die auch vielversprechend sind.

Es gibt bestimmte Laktobazillenpräparate,
die bei Parodontitis sich als günstig erwiesen haben
und auch aktuell gibt es auch ein paar Studien zum Mundgeruch.

Also das kann ergänzend hilfreich sein,
aber immer nur auch zusätzlich zur Änderung der Ernährung.

Also halten wir hier mal fest,
einfach irgendwelche Bakterien einschmeißen,
dann aber einfach super viel Zucker und Fasfuthessen,
das bringt eigentlich gar nichts.

Und wenn man sich gesund und ausgewogen ernährt,
dann braucht man das auch eigentlich nicht.

Richtig, das ist glaube ich eine sehr gute Zusammenfassung.

Wie ist das denn, wenn man Antibiotika genommen hat?

Oder zum Beispiel eine Darmspiegelung hatte.

Um den Wiederaufbau der Darmflora nach Antibiotika
oder sogar nach Chemotherapie geht es übrigens bei uns
in den Folgen 5 und 17 zu Blasenentzündung
und zur Nachsorge bei Brustkrebs.

Und zu diesem Wiederaufbau jetzt nach Medikamenten
oder Behandlungen haben uns auch super viele Fragen erreicht.

Unter anderem diese hier von Sabrina.

Wie kann ich generell für ein gutes Darmmilieu sorgen
und zudem ganz speziell nach einer Darmspiegelung
oder Antibiotika-Einnahme?

Ja, am Grunde kommen wir da wieder zu den gleichen Punkten.

Wenn man sich Mikrobiomen gesund ernährt,
ist das eigentlich das Wichtigste.

Es gibt eine ganze Reihe von Studien,
die untersuchen, wie lange braucht das Mikrobiom sich zu erholen.

Und das ist auch sehr individuell unterschiedlich.

Bei den Allermeisten erholt sich das Mikrobiom in etwa vier Wochen.

Aber es gibt schon einzelne Menschen,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

wo das durchaus sehr viel länger brauchen kann.
Es gibt aber auch Studien mit Probiotika,
die tatsächlich zeigen, dass die Einnahme von Probiotika,
dass wieder Ansiedeln der natürlichen Flora,
die man vorher hatte, eher verzögert und verhindern kann.
Das heißt, eigentlich ist es keine generelle Empfehlung,
wenn man vorher Darm gesund war,
Probiotika zu nehmen nach einer beispielsweise Darmspiegelung.
Also das wird nicht generell empfohlen,
wenn man natürlich vorher massiv Probleme hatte mit dem Darm.
Aufgrund dessen eine Darmspiegelung bekommt zur Diagnostik,
dann kann man natürlich überlegen,
ob man dann in den gereinigten Darm Probiotika gibt,
um dafür zu sorgen, dass sich das Darm-Mikrobiom
dann etwas günstiger zusammensetzt.
Aber auch hier kann ich nicht sagen,
das Präparat ist besser als jenes.
Das ist ja individuell auszuprobieren,
aber da könnte es eventuell einen Nutzen geben.
Aber ganz klar muss man hier auch sagen,
nur weil das Mikrobiom gestört werden könnte,
sollte man definitiv nicht auf eine Darmspiegelung
beispielsweise als Vorsorge oder auch als Diagnostik verzichten.
Nein, auf gar keinen Fall.
Also da ist Nutzenrisikoabwägung völlig eindeutig
zugunsten der Darmspiegelung.
Angelas Antibiotika-Behandlung,
die ist ja inzwischen vermutlich schon abgeschlossen.
Aber damit sie für die nächste Bescheid weiß, fragt sie,
ich muss gerade 20 Tage Antibiotika nehmen wegen einer Borreliose.
Möchte, dass das Darm-Milieu nicht zu sehr darunter leiden muss,
kann ich schon während der Einnahme etwas für den Darm tun.
Also auf jeden Fall schadet es nicht,
wenn man auch hier wieder die wichtigen Grundregeln beachtet.
Das Problem ist natürlich, die Antibiotika gehen natürlich auf die Darm-Bakterien.
Das kann man bis zum gewissen Grad auch gar nicht verhindern,
weil das einfach der Wirkmechanismus dieser Medikamente ist.
Das heißt, das lässt sich definitiv nicht komplett verhindern.
Aber wenn man natürlich das Mikrobiom ganz gut abpuffert
mit der Ernährungsweise, dann kann man schon, glaube ich, was Positives dazu beitragen.
Was wir auch nicht besprochen hatten,
sind natürlich auch noch so was wie fermentierte Nahrungsmittel,
die auch hilfreich sein können.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

Es gibt hier auch natürlich probiotische Lebensmittel.

Das sind ja auch Dinge, die ergänzend auf jeden Fall unterstützen können, auch wenn man natürlich nicht komplett verhindern kann, dass das Mikrobiom leidet unter Antibiotika.

Sie fragt nämlich auch, ich habe gelesen, Natur, Joghurt und Käfir hilft täglich eingenommen.

Warum Käfir und nicht Buttermilch?

Das frage ich mich eigentlich auch, weil Buttermilch, meine Kenntnis nach, auch probiotisches.

Von daher würde ich jetzt nicht sagen, das ist besser als Buttermilch, sondern das ist auch ein bisschen Geschmackssache.

Da eine mag lieber Käfir, der nächste mag lieber Buttermilch.

Wie gesagt, welche probiotische Zusammensetzung oder welches Nahrungsmittel für den einzelnen besonders gut ist, lässt sich gar nicht unbedingt vorhersehen, sondern entscheidend ist, glaube ich, immer die Vielfalt.

Also gerne auch mal wechseln, mal das eine, mal das andere essen.

Da kann Angela einfach mal morgen Joghurt übermorgen Käfir und danach einfach mal Buttermilch essen oder trinken.

Ja, das ist auch, glaube ich, ein Punkt, der auch nochmal betont werden muss.

Also fürs Mikrobiom ist es besonders wichtig, dass man sich vielseitig ernährt, also weil ein vielseitiges Mikrobiom einfach auch ein gesundes Mikrobiom ist.

Das heißt, möglichst nicht immer jeden Tag das gleiche essen und nicht die Nahrungsmittelauswahl massiv einschränken, sondern möglichst breit.

Und ja, dazu gehören eben auch mal unterschiedliche Milchprodukte und durchaus auch mal Fleisch.

Wenn man jetzt gerne Fleisch essen will, das muss jetzt nicht schlecht sein.

Fisch, also einfach vielseitige Ernährungsweise ist gut für ein gesundes Mikrobiom.

Aber natürlich auch Meiden von beispielsweise,

Fertigprodukten von Süßstoffen, also das haben wir vielleicht noch zu wenig thematisiert bisher, also dass auch viele Dinge schlecht sind fürs Mikrobiom, was man natürlich meiden sollte.

Also möglichst wenig Fertiggerichte, Limonaden, also alles, was Zusatzstoffe enthält, ist eben schlecht fürs da Mikrobiom.

Das sollte man möglichst meiden.

Zum Thema Käfir fand ich persönlich total lecker.

Ich weiß nicht, magst du Käfir?

Ja, ich mag, aber auch gern Buttermilch.

Also für mich wäre es dann kein Entweder-Oder, sondern mal das eine, mal das andere.

Sag mal, Jola, wie lang dauert es eigentlich,

bis das Mikrobiom sich bei gesunder und ausgewogener Ernährung ändert?

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

Das ist ganz schwer zu beantworten.

Also wir wissen, dass sich das Mikrobiom sofort ändert, wenn wir uns anders ernähren.

Also das heißt, wenn jemand in den Urlaub fährt und mal eine ganz andere Ernährungsweise hat für zwei, drei Wochen, dann ist das Mikrobiom schon verändert.

Das heißt, wenn ich jetzt in Urlaub nach Frankreich fahre und jeden Tag Baguette esse, dann verändere ich schon mein Mikrobiom?

Ja, aber das ist nicht langanhaltend.

Das heißt, in dem Moment, wo man dann zurückkommt, in seine alten Gewohnheiten zurückkehrt, bildet sich das alte Mikrobiom sozusagen wieder zurecht.

Um eine langfristige Änderung hinzubekommen, ist das offensichtlich sehr, sehr viel schwieriger und man muss sehr, sehr viel länger seine Ernährungsweise ändern und wahrscheinlich auch langfristig geändert beibehalten.

Und das ist, glaube ich, auch so eine Kernbotschaft, dass es überhaupt nicht hilft, wenn man jetzt sagt, okay, ich esse jetzt mal zwei Wochen ordentlich Ballerstoffe und viel Gemüse und lasse die Süßstoffe und den Zucker weg und dann wird mein Mikrobiom schon wieder gut sein und danach esse ich wieder, erinnere ich mich wieder schlecht.

Das ist nicht sinnvoll, sondern man muss wirklich langfristig seine Ernährung umstellen, um auch langfristig da positive Effekte zu sehen.

Das heißt aber auch, wenn ich jetzt sonntags mal irgendwie ein Stück Kuchen esse, dann ist das jetzt auch nicht nachhaltig schädlich.

Nee, überhaupt nicht.

Viola, jetzt haben wir schon super viele Fragen auch zu speziellen Produkten und Lebensmitteln und Empfehlungen für so nach einer Antibiotika-Behandlung beantwortet.

Wie ist das denn nach einer Durchfallerkrankung oder auch wenn man gefastet hat, also wenn jetzt der Dame über längere Zeit nicht so viele Nährstoffe bekommen hat, da sollte man ja nicht direkt wieder so mit Ballerstoffen total loslegen und mit Probiotika, das weiß ich jetzt gar nicht.

Aber wie ist denn das?

Ja, du hast recht.

Man sollte möglichst die Ernährung langsam wieder steigern und nicht sofort eben viel Ballerstoffe eher den Dame erstmal noch ein bisschen schenken.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

So in Richtung diese klassische, wie man früher sagte, Schuhenkost angepasste Vollkost. Das ist sicherlich deutlich besser verträglich vor allen Dingen und seine Ernährung langsam nach so einer Erkrankung wieder aufzubauen. Aber das ist ja etwas, was man im Grunde auch selber so ein bisschen im Gefühl hat, finde ich. Also man fängt ja nicht gleich an eine Schweinzachse zu essen, wenn man einen Tag vor eine massive Magen-Damen-Infekt hatte. Das ist eigentlich schon fast ein natürliches Gefühl, dass man erstmal vorsichtig anfängt. Was genau ist denn angepasste Vollkost? Also das ist im Grunde das, was man früher so Schuhenkost nannte. Das ist eben eine Ernährung, die möglichst ausgewogen ist, aber bestimmte Dinge noch meidet, die vom Magen-Damen-Trakt oft schlecht vertragen werden. Dazu gehört eben fettreich, frittiertes, Kohlensäure, Knoblauch, Zwiebeln, klassische Hülsenfrüchte. Das sind Dinge, die natürlich eigentlich total gesund sind, aber die eben auch sehr viel Verdauungstätigkeit dem Darm abverlangen. Und deswegen sagt man eigentlich gerade nach so längeren Magen-Damen-Krankungen oder auch nach Magen-Damen-Operationen, dass man erstmal vorsichtig anfängt und diese Dinge noch ein bisschen meidet. Faserstoffe zum Beispiel, auch was wie Spargel, das kann dann eben noch Probleme machen. Und das steigert bei einfach langsam, und das nennt sich eben heute angepasste Vollkost. Und früher war der Begriff Schuhenkost üblich. Zu diesem Themenkomplex haben wir auch super viele Fragen von unseren Hörerinnen und Hörern bekommen. Cornelia zum Beispiel schreibt, welche Ernährung ist gut bei einem Durchfall mit Magen-Krempfen? Neben Zwieback, Tee, Cola wissen wir ja es an Märchen. Und wie startet man dann wieder gesund durch? Also welche Ernährung dann zu beginnen? Ja, also bei Durchfallerkrankungen ist natürlich ganz wichtig, dass man vor allen Dingen genug Flüssigkeit zu sich nimmt. Die die allermeisten Durchfallerkrankungen gehen ja treu-treu nach kurzer Zeit auch wieder vorbei, aber dass man in der Zeit eben nicht Flüssigkeit verliert. Da ist das Essen eigentlich gar nicht so relevant, sondern vor allen Dingen die Flüssigkeit. Und dann der Wiederaufbau anschließend,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

das ist ja am Grunde, was wir eben schon auch besprochen haben, die, dass man nicht gleich wieder mit einer vollen Ernährung reingeht, sondern so ein bisschen vorsichtig sich ran tastet mit Produkten, die jetzt nicht so den Magen-Darm-Trakt zu sehr belasten. Also möglichst nicht so fettreich, nicht so viel Zucker, nicht so viele Ballerstoffe in dem Moment, sondern sich einfach leicht ernähren. Zum Beispiel Reißgerichte, Hähnchenfleisch, Milchprodukte, die fettarm sind, dass man so einfach sich vorsichtig wieder die Ernährung aufbaut. Und je nach Verträglichkeit kann man dann aber auch relativ rasch sich wieder ganz normal ernähren. Das spürt man ja auch eigentlich so ein bisschen, was der Körper da gerade braucht, was geht, was irgendwie zu viel oder zu wenig ist. Ich habe ja ganz am Anfang schon mal gesagt, dass das Immunsystem, das sitzt im Darm, nämlich in Form von kleinen Mikroorganismen, die uns eben dabei helfen, uns gegen Schädlinge zu schützen. Ganz einfach. Und zum Thema Immunstärkung hat uns Sabine geschrieben, denn sie leidet unter Zeliaki, eine Autoimmunkrankheit, muss man sagen. Sie schreibt, ich habe Zeliaki diagnostiziert nach Jahrzehnten. Wie kann ich mit welchen Mitteln meinen Darm und damit mein Immunsystem aufpeppeln? Ich bin sehr infektanfällig, auch durch die Wechseljahre. Ja, das ist natürlich ein Problem. Die Zeliaki muss ja definitiv durch Ernährung behandelt werden, nämlich durch ganz striktes Weglassen von Gluten. Und wenn man das nicht hundertprozentig einhalten kann, dann haben natürlich gerade Patienten mit Zeliaki oftmals eine gestörte Darmbarriere. Das heißt, die haben ein erhöhtes Risiko, dass einfach Krankheitserreger auch in die Darmwand und damit auch in den Körper eindringen. Das heißt, ganz wichtig bei einer Zeliaki ist, dass man unbedingt diese glutenfreie Ernährung hundertprozentig einhält. Und dann gibt es natürlich auch so ein paar allgemeingültige Dinge, um sein Immunsystem zu stärken. Und auch hier haben wir wieder an ganz vorderer Front

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

die Ballaststoffe, die sehr günstig sind,
weil die Darmbakterien dadurch eben wichtige Botenstoffe produzieren können,
die das Darmemunsystem direkt auch stärken können.
Also von daher einfach das Mikrobiom gut ernähren
mit unserer Ernährung,
dann können wir auch das Immunsystem stärken.
Zeliaki, du hast es eben schon angesprochen.
Da ist die Darmband dann auch irgendwie ein bisschen durchlässiger.
Und da hat man ja häufig, wenn man eben das Falsche ist,
auch mit Durchfällen zu kämpfen.
Menschen mit Reizdarm, die kennen das ja auch.
Und zum Thema Reizdarm, da haben uns auch super viele Fragen erreicht.
Nina fragt, wie gehe ich vor beim Verdacht auf Reizdarm?
Ist alles weitere eine Kassenleistung
oder muss ich es selber zahlen?
Kurz zu mir, ich war bereits beim Gastroenterologen
und habe eine Magendarm-Spiegelung machen lassen.
Als Ergebnis bekam ich nur gesagt, dass alles gut aussieht.
Aber ich habe ja noch immer Beschwerden,
wie Blähungen, einen Blähbauch und Verstopfungen.
Und für den Arzt ist es mit den Spiegelungen irgendwie erledigt.
Ja, das ist natürlich ein Problemfeld,
was natürlich jetzt sehr weit führt.
Letztlich ist es natürlich sinnvoll oder wichtig,
bei den Reizdarm-Beschwerden in der Magendarm-Spiegelung zu machen.
Natürlich gibt es auch darüber hinausgehend
weitere Untersuchungen, die relevante Informationen bieten.
Also die Frage zum Beispiel nach Kohlenhydratunverträglichkeiten
durch Artentests, man sollte in jedem Fall auch eine Bildgebung machen.
Frauen sollten sich gynäkologisch vorstellen.
Es gibt spezielle Verstopfungsuntersuchungen
mit Frage nach Darmtransit, Entleerungstürmen und und und.
Es gibt schon eine ganze Reihe von Untersuchungen.
Das Problem ist, dass die oft in der kassenärztlichen Versorgung
nicht angeboten werden, weil die letztlich schlicht und ergreifend
nicht kostendeckend angeboten werden können im GKV-System,
sodass die Ärzte das einfach nicht anbieten können,
weil sie sich damit selbst finanziell schaden.
Und deswegen ist das eine gewisse Schwierigkeit.
Es müsste nicht unbedingt als Selbstzahlerleistung laufen,
aber die Realität ist leider so, dass das oft so gehandhabt wird.
Aber dann würde man ihr eigentlich schon raten,
da noch weitere Untersuchungen zu machen,

**[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm -
Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen**

die man dann wahrscheinlich leider selber tragen muss.
Also je nachdem, wie gesagt, Bildgebung zum Beispiel,
wird in der Regel auch noch normal überwiesen zum Radiologen.
Aber manche Sachen zahlen viele Patienten inzwischen selber.
Und natürlich ist das alles sinnvolle Dinge,
weil man die zum Teil einfach auch ganz gezielt behandeln kann
und angehen kann.
Deswegen macht es schon Sinn, diese Dinge auch abzuklären.
Das ist ja jetzt irgendwie eine ganze Menge.
Und ich habe das Gefühl, das ist auch nicht so ganz eindeutig,
also eine ziemlich individuelle Geschichte.
Wo kriege ich denn dann Informationen oder wo kann ich mich beraten lassen,
was jetzt für mich speziell gut und sinnvoll ist
und was ich machen sollte?
Also ich denke, sehr hilfreich ist,
dass man mal direkt mit dem Facharzt spricht.
Also das ist in der Regel dann der Gastroenterologe.
Auch wirklich mit der Frage,
welche Untersuchungen sind in meinem Fall sinnvoll,
weil das auch ein bisschen davon abhängt,
was so die Hauptbeschwerden sind.
Zum Beispiel bei Durchfall würde man noch etwas andere Untersuchungen
und noch mehr Untersuchungen benötigen,
vielleicht erst bei jemandem mit Verstopfung.
Und auch natürlich individuell, je nachdem, wie lange das schon geht,
was für Begleitzentrum und das ist ja sehr individuell.
Auf jeden Fall den Facharzt aufsuchen.
Und ansonsten, wenn man da vielleicht nicht weiter kommt,
gibt es auch eine Homepage,
eine von der Deutschen Gesellschaft für Neure Gastroenterologie
und Motilität ins Leben gerufene Patientenseite,
die heißt Magda.
Und dort gibt es auch Listen von Reizdamexperten
über Deutschland verteilt,
dass man sich vielleicht wirklich mal guckt,
wo ist ein ärztlicher Kollege in meiner Nähe,
der sich wirklich gezielt mit Reizdame beschäftigt
und dann wahrscheinlich noch die allerbeste Anlaufstelle wäre.
Ja, und dann hängt es wahrscheinlich so ein bisschen
vom Arzt oder der Ärztin ab,
ob das, was man machen soll,
dann auch eine Kassenleistung ist oder nicht.
Ja, wie gesagt, es sind vielfach zwar Kassenleistungen,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

aber die können eben nicht kostendeckend angeboten werden.
Deswegen ist das sehr unterschiedlich,
was Ärzte teilweise anbieten
oder auch in welchem Maße sie es anbieten.
Also viele Ärzte bieten natürlich Artentests an,
aber eben nicht so unendlich viele,
um alle Patienten, die den Bedarf hätten, abzudecken.
Also am besten beraten lassen und dann gucken,
wo macht es Sinn,
dass ich vielleicht auch selber einfach eine Untersuchung bezahle,
weil sie einfach für mich sinnvoll ist,
auch wenn mein Hausarzt jetzt nicht als Kassenleistung anbietet.
Genau.
Und viele von diesen Tests sind jetzt auch nicht so unendlich teuer.
Sogar diese Artentests sind in der Regel jetzt nicht so teuer.
Und ich denke mal, die kostenintensiven Untersuchungen
wie Endoskopie, also Magen- und Darmspiegelung
oder radiologische Untersuchungen,
die sind ganz an deutlich Kassenleistung
und da sollte eigentlich kein Problem bestehen.
Wir haben noch eine weitere Frage bekommen,
und zwar von Christel, die scheint auch ziemlich zu leiden.
Sie schreibt, ernähre mich seit einem Monat mit Fortmaps.
Die Verstopfung oder der Durchfall höre nicht auf.
Wahrscheinlich meint sie,
sie ernährt sich nach der Low-Fortmap-Ernährung.
Vielleicht müssen wir an dieser Stelle nochmal kurz klären,
was überhaupt Fortmaps sind
und was dann entsprechend auch Low-Fortmap heißt.
Ja, genau. Darüber bin ich nämlich auch gerade gestolpert.
Normalerweise sollte man ja eben die Fortmaps meiden
und nicht sie besonders intensiv in die Ernährung einbauen.
Fortmaps ist ein Akronym.
Das sind also die Anfangsbuchstaben für fermentierbare Oligosacharide,
diesacharide, monosacharide und Polyole.
Das A ist für das englische End.
Und das sind letztlich eine Ansammlung
von schlechtverdaulichen Kohlenhydraten,
die von unserem Dünndarm nicht gut aufgenommen werden können
in den Dickdarm geraten.
Und dort letztendlich im Grunde kann man sagen,
als Prebiotikum die Dickdarmbakterien mit Nahrung versorgen.
Das ist also eigentlich was Gutes.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

Also Fortmaps sind eigentlich was Gutes.
Aber Menschen mit Reiztarmsyndrom,
die einen sehr empfindlichen Darm haben
und auch Menschen mit anderen Darmerkrankungen im Übrigen,
also grundsinnlichen Darmerkrankungen,
aber auch durchaus Syliakipatienten,
die immer noch Bauchbeschwerden haben,
können davon profitieren, diese Fortmaps in der Ernährung
für eine gewisse Zeit zu meiden.

Und warum könnte es sein, dass das bei Christel nichts bringt?

Ja, wie alles in diesem Bereich hilft, nicht alles bei allen,
sondern das hilft immer nur bei 75 Prozent der Menschen vielleicht.

Und das ist für die Lofotmapernährung schon ein exzellenter Wert.

Also das ist schon etwas, was sehr, sehr vielen Menschen hilft,
aber eben natürlich auch nicht allen.

Aber auch hier ist natürlich manchmal die Frage,
wie wird es gemacht?

Weil oftmals es gibt sehr, sehr viele Informationen im Internet,
aber nicht alle sind so korrekt.

Von daher ist immer noch die Frage,
ist das wirklich richtig gemacht worden?

Schafft man es trotzdem, sich noch vielseitig zu ernähren?

Das heißt, es ist oft hilfreich, doch eine Ernährungsfachkraft
an die Seite zu haben, die dann auch sagen kann,
okay, lassen Sie das weg, essen Sie stattdessen das und das.

Das geht gut, um einfach die Ernährung gut aufzustellen,
auch in der Zeit der Elimination.

Ja, vielleicht sollte sie sich dann einfach mal an der Ernährungsberatung wenden.

Das würde ich in jedem Fall empfehlen, genau.

Und dann natürlich auch hier muss natürlich immer klar sein,

ist das denn vorher auch abgeklärt worden,
was Ursache für Verstopfung oder Durchfall ist,
weil natürlich können jetzt organische Erkrankungen
nicht dadurch geheilt werden.

Was für Lebensmittel gehören denn eigentlich zu diesen Fottmaps dazu?

Also das ist ja jetzt so sehr theoretisch,
diese Worte, die in dieses Akronym passen,
aber mal ganz praktisch, was sind das für Lebensmittel?

Ja, das ist tatsächlich eine sehr, sehr große Auswahl an Lebensmitteln.

Dazu gehören also quasi Milchzuckerprodukte,
Fruchtzuckerprodukte, Saubitulprodukte, also diese klassischen Zucker,
dann auch Polyole, die sind in fast allen Getreidesorten sehr stark vertreten.
Das heißt, im Grunde genommen müssen die Menschen auch in der Zeit

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

im Wesentlichen auf glutenfreie Varianten überwechseln, einfach deswegen, weil diese Getreideprodukte, die kein Gluten enthalten, also quasi Zeudegetreide sind, eben auch keine Fottmaps haben, aber auch durchaus so was wie Nüsse und Mandeln haben dann diese Galaktane drin, die sind da auch ein Problem.

Franzi hat eine sehr spezielle Frage, wie ich finde, ist Intervallfasten bei Reizdarm geeignet oder besser mehrere, aber dafür kleinere Mahlzeiten?

All diese Fragen sind bereits zum Patienten eigentlich nie pauschal zu beantworten.

Es gibt einige Studiendaten, die positive Effekte vom Fasten durchaus andeuten.

Also man kann das versuchen, wenn man körperlich ansonsten sehr gut gesund ist, also wenn man jetzt schon total abgemagert ist, weil man ganz viel Bauchbeschwerden hatte und deswegen nichts mehr gegessen hat, sollte man das sicherlich eher meinen.

Also ich denke, da sollte man auf jeden Fall vorher den Arzt konsultieren, bevor man das macht.

Und die Frage, ob man eher viele kleine Mahlzeiten ist oder mehrere große, das ist individuell extrem unterschiedlich.

Es gibt Menschen, die profitieren davon, dass sie eher kleine Mahlzeiten essen.

Andere profitieren davon, dass sie längere Pausen haben, weil dann die Reinigungsfunktion des Darmes gut funktioniert.

Das muss man individuell ausprobieren.

Bei Reizdarm ist ja auch häufig Blähbauch ein Thema, also ein aufgeblähter Bauch.

Und da haben uns auch sehr viele Fragen zu erreicht, ähnlich viele wie zu dem Probiotika.

Und eine unserer Hörerinnen, die sich Frau Holle nennt, die braucht, glaube ich, dringend Radviola.

Ihre Frage ist, ich habe jeden Tag einen Blähbauch, der sich tagsüber aufbaut.

Morgens ist der Bauch meist noch recht flach, abends kugelrund, oft auch bis zum Bärsten gespannt.

Eine Magendarm-Spiegelung ergab nichts, auch eine Fottmabdiät brachte nichts.

An was könnte es liegen, wie kann ich Magen und Darm noch unterstützen?

Ja, da wäre in jedem Fall nochmal wichtig, abzuklären,

ob möglicherweise eine dünn-darm Fehlbesiedlung vorliegt.

Da sehen wir ja häufig genau diese Beschwerden, die Frau Holle geschildert hat.

Also dass eben gerade nach dem Essen so viel Gase entstehen durch Bakterien,

die sich im Dünn-Darm ausgebreitet haben, wo sie normalerweise so in der Art und Menge vor allen Dingen nicht hingehören.

Und das wäre etwas, was man auch mit Ernährungstherapie behandeln kann.

Allerdings ist es ja eine sehr intensive Ernährungsumstellung, um die Bakterien auszuhungern.

Oder aber auch man nimmt bestimmte Antibiotika.

Hier sollte man auf jeden Fall noch meinen Arzt konsultieren, um das abzuklären.

Was könnte das denn verursachen, haben die so Fehlbesiedlungen?

Auch da kennen wir ganz, ganz viele Ursachen.

Das können auch zurückliegende Antibiotika-Behandlungen sein.

Ein häufiger Faktor sind auch die Säureblocker.

Wenn wir durch Behandlungen von Magenbeschwerden und Säureblocker die Magensäure

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

wegnehmen,

dann fehlt ein wichtiger Barriere-Schutz, der Bakterien einfach abtötet normalerweise.

Und wenn der fehlt, dann können sich die Bakterien im Dünndarm ansiedeln.

Es gibt Menschen, die haben Voroperationen im Magengarm-Trakt, die können das begünstigt blind am Entzündung,

also blind am Entfernungen können, zum Beispiel eine Rolle spielen, auch andere Magengarm-Operationen.

Also es sind viele Gründe, die das verursachen können.

Auch Immunschwächen durch beispielsweise auch Medikamente, wenn man viel Cortison einnehmen muss.

Viola, wenn man Stress hat, dann kann ja der Verdauungstrakt auch schon mal ziemlich verrückt spielen.

Ich denke, das kann fast jeder und jede bestätigen, oder?

Auf jeden Fall. Also das kennt jeder.

Jeder hatte doch wahrscheinlich schon mal irgendeine Prüfung im Leben und stand dann da und dachte,

wo ist die nächste Toilette oder ich kriege kein bisschen runter. Also das ist ganz normal.

Charlie kennt das, glaube ich auch.

Sie schreibt, bei Stress, den man ja nicht immer umgehen kann,

entwickeln sich bei mir immer schlimme schmerzhaft Blähungen und Verstopfung.

Bei derselben Ernährung reguliert sich meine Verdauung im Urlaub hingegen wie von selbst.

Mit Unterstützung einer Heilpraktikerin habe ich auch prä- und probiotisch einiges versucht.

Zu Entspannung praktiziere ich außerdem bereits Yoga. Aber es hilft nicht. Was kann ich noch tun?

Ja, auch hier ist ganz spannend, ob das wirklich nur rein, die jetzt die Entspannung im Urlaub ist oder ob es manchmal nicht doch die andere Ernährung ist.

Auch wenn man sich gleich ernährt, dann gibt es aber auch ganz gute Daten, die sagen, dass zum Beispiel gerade Brot-Sorten, also Weizen, hängt sehr davon ab, wo das angebaut wurde, wie zum Beispiel irgendwelche Fortmap-Gehalte in dem Getreide enthalten sind.

Das heißt, man kann den Weißboot vielleicht in München vertragen und in Hamburg nicht, obwohl es das gleiche Boot ist. Und das gleiche Phänomen sehen wir auch bei Urlauben.

Also das ist sicherlich ein Punkt, der auch noch mal mit rein spielen kann.

Ansonsten ja Entspannungsübungen sind auch etwas, was sehr individuell ist.

Der eine kann gut Artentraining machen, der nächste geht vielleicht eine runde Joggen, der dritte macht Yoga. Auch da kann man pauschal nicht sagen, was hilft dem Einzelnen.

Es gibt für Reizmann-Patienten ja die sehr guten Erfahrungen und auch Studiendaten zu dieser berühmten Darmhypnose. Das ist eine spezielle Art der Psychotherapie, eine darmengerechnete Psychotherapie, die auf Hypnose basiert, die da sehr gut unterstützen kann.

Aber eben auch, wie gesagt, bestimmte Ernährungsformen ergänzen, sind da auch immer auch ganz wichtiger Bestandteil.

Also einfach ein bisschen ausprobieren und sich umgucken.

Genau. Und das ist ja die Frage, ob man selber das Gefühl hat, bin ich überhaupt gestresst?

Oder viele Leute bekommen ja immer gesagt, ja, du bist bestimmt gestresst, aber vielleicht ist man gar nicht gestresst? Oder was stresst eine eigentlich?

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

Manchmal ist es auch der Schlafmangel und gar nicht der Stress.
Also es gibt auch vielleicht noch andere Dinge, die dann schuld sind.
Und da hilft es manchmal einfach so eine Art Symptom-Tagebuch zu führen,
wo man auf jeden Fall auch die Ernährung mit rein nimmt,
aber eben auch vielleicht spezielle Situationen, wie habe ich geschlafen,
wie war mein Tag, gab es irgendwelche Besonderheiten,
um vielleicht auch andere Auslöser festzumachen.
Das ist, glaube ich, ein ganz guter Tipp, einfach mal ein bisschen nachzuvollziehen.
In welchen Situationen ist das denn wirklich genau, dass es mir so schlecht geht?
Manchmal sind es auch spezielle Chefs oder Koarbeitskollegen,
die einen dann irgendwie doch unbewusst vielleicht belasten.
Also das ist nicht immer so einfach.
Heißt ja nicht umsonst der Darmesserspiegel unserer Seele.
Richtig.
Viola, ganz viele Fragen haben uns auch zu dem Thema Leaky-Gutt erreicht.
Kannst du noch mal kurz erklären, was das ist?
Ja, also Leaky-Gutt ist der Begriff für eine Darmbarriere-Störung.
Und es ist eigentlich kein eigenständiges Krankheitsbild,
wie wir das heute verstehen, sondern es ist im Grunde ein Symptom,
was bei vielen Darmerkrankungen auftreten kann.
Zum Beispiel, wir haben eben schon angesprochen, die Zöliakie,
die geht auf jeden Fall immer mit einer Veränderung der Darmschleimhaut
und mit einer Barriere-Störung einher.
Aber auch grundsinnliche Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom, Mikrobiomveränderungen an sich.
Es gibt auch Barriere-Störungen, die durch Nahrungsmittel ausgelöst werden können.
Das kann man auch teilweise nachweisen.
Das heißt, das ist eigentlich mehr ein Phänomen, ein Symptom
und nicht eine eigentliche Erkrankung.
Anja hat uns dazu eine Frage gestellt zum Thema Leaky-Gutt.
Es gab sehr viele Fragen dazu.
Aber die haben wir mal ausgewählt, weil wir das Gefühl hatten,
das ist so eine, die bildet einfach sehr viel ab.
Da können wir vielleicht was zu sagen,
womit sehr viele Leute was anfangen können.
Sie fragt, ich wüsste gern, wie ich mich richtig ernähre
mit der Diagnose Leaky-Gutt, durchlässiger Darm.
Also das ist ja eigentlich, wie gesagt, eigentlich nur ein Symptom.
Nicht eine Erkrankung hast du gerade nochmal erklärt.
Also die Diagnose Leaky-Gutt, das ist eigentlich zu wenig.
Oder da hat jemand nicht nach den Ursachen geguckt, ne?
Ja, genau. Also wir kennen natürlich die eigentlichen Ursachen nicht immer,
aber es ist eben, ja, es ist eben nicht eine eigentliche Erkrankung.
Also wie die Leute kommen auch zu mir, die sprechen und sagen,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

ja, ich habe Leaky-Gutt, da muss man immer erst mal klären, also was haben die denn überhaupt?
Ist das nur ein Verdacht?
Gibt es irgendwelche Befunde, die dafür sprechen?
Was könnte die zugrunde liegende Ursache oder gibt es eine andere zugrunde liegende Ursache?
Da muss man sicherlich noch weitergucken und es nicht einfach dabei belassen.
Sie fragt weiter, mit welchen Präparaten sollte ich zusätzlich den Darm aufbauen? Sollte beides gleichzeitig passieren, also Ernährung und Darmaufbau, oder erst der Darm durch Ernährung stabilisiert werden?
Hilft veganes Collagenpulver dabei?
Ich habe starke Reaktionen bei meiner Ernährung und vertrage gerade wenig.
Ballaststoffe sind ein Problem.
Ja, auch hier muss man vielleicht nochmal ein bisschen Aufklärung machen.
Also die meisten Menschen haben so das Gefühl, dass beim Leaky-Gutt irgendwie der Darm lauter Löcher hat und deswegen vielleicht irgendwie die Idee, ein Collagenpulver könnte irgendwelche Löcher stopfen oder ich weiß jetzt, ich sage den Hintergrund nicht so ganz von diesem Pulver.
Das ist ja so nicht, sondern die Darmbarriere ist ein lebendes System, wo einfach der Darm oder halt die Regulationsmechanismen des Darms da versorgen, dass die Poren sich öffnen an bestimmten Stellen.
Es muss ja auch geöffnet werden, damit wir die Nährstoffe aufnehmen können und wiederum sich aber verschließen, wenn etwas ankommt, was nicht in den Darm reinwandern soll.
Und diese Funktion dieser Türen oder wie man das nennen will, die ist eben gestört, dass die Türen manchmal einfach aufgehen, wenn sie gar nicht sollen und dann was in die Darmwand eindringen kann.
Aber das heißt nicht, dass man wirklich Löcher im Darm hat, wie sich manche da das vorstellen.
Und da ist natürlich die Ernährung ganz, ganz wichtig, weil wir wissen, dass das Darmmikrobiom ganz entscheidend in die Regulation dieser Darmbarriere involviert ist.
Und da haben wir wieder diese berühmten Regeln, ballaststoffreich, zuckerarm, vielseitig.
Das sind alles Dinge, die das Darmmikrobiom stützen und die auch sozusagen die Darmbarriere stärken können.
Es gibt ein paar Daten zur Aminosäure Glutamin, das die auch ein bisschen unterstützen soll, oder so auch zum Beispiel zur Zink, Vitamin C.
Da gibt es so ein paar Daten, dass das ergänzt und hilfreich sein kann.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

Aber das ist alles nicht so extrem überzeugend,
dass man jetzt sagt, das ist jetzt das Nonplus Ultra.
Also ich denke, da kann man viel über die Ernährung machen
und die Schwierigkeit, das schreibt Anja auch,
dass Ballerstoffe dann oft schlecht vertragen werden.
Da müsste man eben gucken, ob zusätzlich vielleicht
noch eine Vielbesiedlung besteht, die man dann noch behandeln kann.
Und ansonsten bei Ballerstoffen einfach gucken,
welche Ballerstoffe gehen.
Denn manche sind besser verträglich als andere.
Faserstoffe sind oft schlecht verträglich.
Aber zum Beispiel sowas wie Beeren, auch Kiwi als Frucht
ist oft sehr gut, flosam können, werden oft gut vertragen.
Da muss man auch ein bisschen ausprobieren.
Ständige Durchfälle, das geht ja häufig damit an.
Das ist das eine, das Gegenteil davon, Verstopfung.
Das Problem hatte auch Sven Pössel in unserer Folge über Hämoriden.
Hämoriden werden durch das ständige Pressen
und eben den harten Stuhl begünstigt.
Und der kann ja auch so, also ohne Hämoriden, ziemlich belasten.
Wie unsere Hörerin Katja zum Beispiel, die uns geschrieben hat.
Sie schreibt, hallo, ich bin 79 Jahre alt
und leide vermehrt unter hartem Stuhl
in Form von kleinen Knubbeln,
circa Traubengröße, Übelkeit und Völlegefühl.
Und jetzt hat man bei einer Darmspiegelung
einen Divertikel gefunden.
Ich habe Angst, dass sich die harten Knubbel festsetzen
und entzünden.
Darum Entleerung nur 2-3 Mal wöchentlich.
Esse viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch,
trinke circa 2 Liter Wasser und 3 Becher Kaffee pro Tag.
Was kann ich sonst tun?
Mache 2 Mal die Woche Krafttraining, einmal Gymnastik.
Danke für einen Rat.
Ja, also das klingt schon ernährungstechnisch recht gut.
Aber manchmal kann es sich trotzdem lohnen,
noch ergänzend Ballerstoffe einzunehmen.
Wie beispielsweise Flosamen,
3 Mal pro Tag eine Esslöffel Flosamen noch ergänzen.
Manchmal muss man auch ergänzend Apfelmittel einnehmen.
Da empfehlen wir immer Makrogole, die sind extrem gut verträglich,
haben keinerlei bekannte Nebenwirkungen,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

außer dass sie im extremen Fall Durchfall verursachen.
Aber wir empfehlen auf jeden Fall auch bei Bekannten,
die vertiegeln, dass man versucht den Stuhl möglichst weich zu halten
und das gelingt im Wesentlichen durch Ballerstoffe.

Trinkmenge 2 Liter klingt prima.

Genau, lieber mehr Gemüse und weniger Obst.

Da wäre vielleicht noch mal auch hilfreich.

Auch Elke hat Probleme mit der Damenentklärung.

Sie schreibt, was hilft am besten bei wiederkehrender Verstopfung?

Kann man beispielsweise täglich ein Glas Pflaumensaft trinken
oder ist dies ähnlich schädlich wie die dauerhafte Einnahme
abführender Medikamente?

Und was außer Medikamente oder Pflaumensaft hilft noch effektiv?

Zum Beispiel die Flosamschalen.

Die Flosamschalen sind sehr gut.

Pflaumensaft ist natürlich auch gut.

Es ist sehr traurig.

Wie gesagt, Kiwi ist in neuen Studien mehrfach untersucht worden,
sehr effektiv und deutlich besser verträglich auf das Backpflaum,
die ja oft auch Blähungen machen.

Ansonsten möchte ich trotzdem hier nochmal die Lanze dafür brechen,
dass nicht alle Apfelmittel jetzt problematisch sind.

Ich glaube, wichtig bei der Verstopfung ist, dass man die gut behandelt,
weil die einfach oft mit starken Beschwerden einhergehen kann
und eben auch Probleme bereitet.

Von daher sollte man lieber gucken,
dass man die Verstopfung gut behandelt

und auch noch eine wichtige Frage zu den Apfelmitteln.

Habe ich gerade schon mal gesagt oder du hast es auch schon mal anklingen lassen.

Sie fragt, kann die tägliche Einnahme von Apfelmitteln

Darmkrebs verursachen?

Natürlich sind nicht alle Apfelmittel gleich,

aber es gibt so ein paar Gängige, die vielfach eingesetzt werden,
wo es eine große Studienlage gibt,
die keinerlei Hinweis dafür geben,
dass Darmkrebs zu befürchten ist.

Insofern kann man sich da mit den gängigen Präparaten,
die hierzulande eingesetzt werden, eigentlich sehr sicher sein.

Gerade die eben angesprochene Makrogole beispielsweise
sind extrem gut untersucht.

Da besteht eigentlich gar keine Sorge.

Es ist im Umkehrschluss eher so,

dass eine chronische Verstopfung möglicherweise das Risiko

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

für Darmkrebs erhöht,
weil die Kontaktzeit von möglichen krebserregenden Stoffen
im Stuhlgang das Risiko eventuell erhöhen kann.
Also offenbar ist eher eine unbehandelte Verstopfung
das Problem als ein Apfelmitteln.
Aber jetzt auf eine Faust ohne ärztliche Untersuchung
oder ärztlichen Rat einfach nur Apfelmittel einnehmen,
ist jetzt eigentlich auch nicht die Lösung.
Das hängt immer davon ab.
Wenn man natürlich jetzt eine Verstopfung neu bekommt,
dann sollte man immer zum Arzt gehen,
weil sich natürlich irgendwas geändert hat,
was auch eine andere Ursache haben kann,
wenn jemand schon chronisch unter Verstopfung leidet.
Das ist ja das Phänomen, was wir ja meistens haben,
dass das ein chronisches Problem ist.
Und dann sollte man auch durchaus dagegen etwas unternehmen
und muss dann auch kein schlechtes Gewissen haben,
dann mal ein Apfelmittel einzunehmen.
Genau, aber hier ging es ja so ein bisschen auch um die tägliche Einnahme,
vielleicht am besten erstmal mit natürlichen Apfelmitteln versuchen.
Genau, wir haben ja immer so ein Stufenschema.
Also man fängt auf jeden Fall immer an mit ballerstoffreicher Ernährung,
mit auch vielleicht probiotischen Lebensmitteln,
also einfach eine gesunde, ausgewogene ballerstoffreicher Ernährung,
ausreichend trinken, sollte man natürlich auch gucken.
Dinge meiden, die jetzt vielleicht speziell auch stopfen können.
Und ansonsten würde man dann eben als nächstes Ballerstoffe ergänzen,
wie beispielsweise Flosampräparat oder auch Leinsamen.
Also da muss man auch gucken, was für einen günstig ist.
Und ab da, wenn das alles nicht funktioniert,
dann würde man erst anfangen, Apfelmittel zu nehmen.
Ich glaube, das ist auch nochmal eine wichtige Info.
Also dass man die nicht verteufeln muss oder soll,
aber dass man natürlich vorher erstmal einige andere Dinge auch ausprobieren sollte.
Und Bewegung ist wichtig.
Körperliche Bewegung, also wenn man den ganzen Tag um Stuhl sitzt,
das ist auch ein Problem.
Regelmäßig aufstehen, Spaziergänge machen,
das ist ganz, ganz wichtig für den Daumen.
Ja, das versuche ich mir auch immer wieder zu sagen,
wenn ich zu lange im Schreibtisch saß.
Ein Thema, das ich persönlich sehr wichtig finde,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

Essstörungen, das betrifft ja auch mehr Menschen, als man so denkt.

Corinna hat dazu, wie ich finde, eine sehr konstruktive Frage gestellt, die vielleicht auch viele nachempfinden können.

Sie schreibt, ich leide an Magersucht und habe starkes Untergewicht.

In meinem Heilungsprozess habe ich mit starken Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Verstopfungen, aufgeblähter Bauch, Laktose in Toleranz zu kämpfen.

Besonders schlimm ist es bei Lebensmitteln, die ich mir lange verboten oder die ich gemieden habe.

Können Sie mir Tipps geben, die Beschwerden zu mindern, da es zusätzlich eine große Belastung ist und mich auf meinem Heilungsweg sehr hindert?

Ja, das ist sicherlich eine sehr problematische Situation und das ist etwas, was wir ganz häufig sehen, dass Menschen mit Essstörungen in der Vergangenheit oder auch immer noch bestehenden Essstörungen massive Verdauungsbeschwerden entwickeln.

Das liegt natürlich auch daran, dass der Magen-Darm-Trakt durch diese Essstörungen oft massiv in Mitleidenschaft gezogen wird.

Erstens ist der natürlich auch unterernährt, wie alles andere im Organismus.

Und hier haben wir noch die spezielle Situation, dass die Nahrungsmittel selber auch das Mikrobiom ernähren.

Und wenn man natürlich nichts mehr ist, dann ist das Mikrobiom auch komplett verkümmert.

Das wiederum führt auch wirklich Störungen nachweisbar im Magen-Darm-Nervensystem in den Verdauungsprozessen.

Manche Patienten haben noch Bulimie.

Das heißt, die führen immer das Erbrechen noch oder provozieren das.

Das heißt, da ist der Magen auch komplett in die falsche Richtung gepohlt sozusagen.

Das sind alles Dinge, die oft chronisch tatsächlich bestehen bleiben.

Also wir haben immer wieder Menschen mit Essstörungen, auch 20, 30 Jahre später, die immer noch Beschwerden bei der Verdauung haben.

Das heißt, das ist nicht so einfach zu lösen, muss man ganz klar sagen.

Natürlich ist es schön, wenn Corinna jetzt versucht, ihre Ernährung wieder aufzuforsten.

Und da sollte sie sich auf jeden Fall Hilfe an die Seite holen mit einer Prof. Ernährungsberatung, um zu gucken, wirklich 1 zu 1 Ernährungssymptomprotokoll zu gucken, was geht, was geht nicht, was geht in welcher Menge.

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

Alles immer nur langsam steigern, nicht in größeren Mengen.
Ganz vorsichtig, verschiedene Dinge ausprobieren
und sich da langsam wieder hocharbeiten.
Und oftmals ist es gerade in der akuten Krankheitssituation
sinnvoll, dass man wirklich auf diese Formuladiäten ausweicht,
die tatsächlich auch gezielt einfach in wenig Menge
alle wichtigen Nährstoffe aufbewahren,
um einfach überhaupt den Magen-Darm-Trakt
erstmal wieder so ein bisschen aufzupeppeln.

Was ist das?

Also diese klassischen Trinkennahrungen,
die man auch bei Patienten mit schwerer Mangeländerung
einfach einsetzt, bei Krebserkrankungen und sonstigen,
die einfach sehr kompakt alles Wichtige beinhalten,
um dann auf diese Weise zu versuchen,
den Magen-Darm-Trakt wieder aufzupeppeln.

Das ist, glaube ich, eine sehr wichtige, hilfreiche Info für Corinna.

Auf jeden Fall weiterhin viel Kraft und Erfolg bei der Heilung.

Jetzt haben wir ja sehr viel über den Darm gesprochen
und darüber, was man eben tun kann, wenn man damit Probleme hat.

Wir haben im Podcast ja auch schon darüber gesprochen,
wie es ist, mit dem Magen Probleme zu haben.

In unseren Folgen zu Reflux und Gastritis zum Beispiel.

Und mit dem Magen, das scheinen auch wirklich einige
unserer Userinnen und User-Probleme zu haben.

Meine Namensfetterin Julia, die schreibt,
ich habe seit März mit Gastritis zu tun
und habe mich vorher eigentlich top ernährt.

Ich befolge auch die Gastritis-Angaben der Docs.

Allerdings wird hier gesagt, man solle durchaus Milchprodukte essen.

Brauche ich ja für das Eiweiß auch,
denn Hülsenfrüchte sind ja gerade Tabu.

Sie aber weisen daraufhin, keine zu essen.

Ich bekomme die Gastritis auch nicht weg, trotz der guten Ernährung.

Mir bleibt nur der Weg zur Spiegelung
und zu den eigentlich von mir abgelehnten Säureblockern.

Oder haben Sie noch eine Idee?

Bitter Teeliebe, ich liebe übrigens heiß und innig,
gerade wegen des Wehrmots.

Ja, also hier muss man auf jeden Fall auch ganz klar sagen,
muss auf jeden Fall abgeklärt werden,
was die Ursache für die Beschwerden ist.

Also wenn man jetzt von jetzt auf gleich Magenprobleme hat,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

dann sollte man das auch immer abklären.
Das kann jetzt zum Beispiel Magengeschwür sein.
Das kann auch mal eine Helikobakterinfektion sein.
Also dieses Magenbakterium,
was eben zu so einer Magenschleimbeutel in Zündung führt
und was man gezielt behandeln müsste.
Also das wäre mir noch mal wichtig, hier zu betonen.
Und ansonsten ist es mit der Ernährung auch hier,
teilweise sehr individuelle.
Es gibt so ein paar Dinge, die so ein bisschen allgemeingültig sind,
wie Kohlensäure, Alkohol, Rauchen,
die so fast bei allen Menschen Probleme machen.
Ansonsten mit den Milchprodukten ist das auch so ein bisschen individuell.
Manche vertragen das sehr gut.
Dann kann man das auch durchaus machen.
Und gerade weil Julia ja auch eine Eiweißquelle nutzen will,
sie kann aber hat sie gesagt, dass sie kein Fleisch ist,
sonst könnte sie natürlich auch auf Hühnchen oder Fisch
als sehr gute Eiweißquelle,
was in der Regel auch sehr gut verträglich ist, geben.
Und ja, sie sagt, sie hat eine gute Ernährung
und bekommt die Gastritis nicht weg.
Insofern ist das halt schwierig, einfach so pauschal zu sagen,
da müsste man wirklich mehr Ursachenforschung betreiben.
Und jemand, der bitter Tee heißen in die Gieß,
das ist ja großartig.
Kann man gar nicht so gut verstehen.
Wir hatten das ja auch mal probiert.
Das war gußelig.
Es gibt ja so braune Algenpräparate oder leinsamen Sud,
was auch noch so ein bisschen die Schleimhaut schützen soll.
Das kann man vielleicht noch ergänzend als Tipp geben.
Küka Leiva, da gibt es ein Rezept für auf der Ernährungs-Docs-Homepage.
Du hattest gerade eben schon mal die Bitterstoffe erwähnt
und Julia hatte sie auch erwähnt.
Und zu diesem Thema Bitterstoffe hat Steffen uns geschrieben.
Bei drei Magenspiegelungen in zehn Jahren
wurde jeweils eine diskrete Entzündung der Magenschleimhaut
bei geilen Reflux galliger Imbibierung festgestellt.
Das ist, glaube ich, ein Fachbegriff.
Trotzdem empfinde ich die Entzündung als schmerzhaft.
Ist es normal, dass ständig geilen Saft im Magen ist
und Bitterstoffe, Lebensmittel oder Tropfen,

**[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm -
Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen**

regen meines Erachtens die geilen Saftproduktion an?

Ist es denn dann sinnvoll, Bitterstoffe zu verwenden?

Tatsächlich ist das eine ganz spannende Frage.

Also nein, es ist eigentlich nicht normal,
dass Galle immer in den Magen zurückfließt,
aber das ist etwas, was durchaus vorkommt.

Wir haben das Problem, wenn der Schließmuskel zwischen Magen
und oberem Dünndarm nicht so gut schließt,
eventuell oder weil vielleicht auch der Magentransport gestört ist.

Das sollte man vielleicht noch mal näher angucken,
ob es da irgendeine strukturelle Störung gibt,
die dafür sorgt, dass die Flüssigkeit aus dem Dünndarm
in den Magen zurückläuft.

Ansonsten ist das ernährungstechnisch sicherlich anders anzugehen
als zum Beispiel den Säureproblem.

Also von daher will ich auch zustimmen,
aber das ist ja schlecht, weil Galle ist schon bitter.

Es gibt tatsächlich wenig Evidenz für Nahrungsmittel
oder auch Medikamente bei geilen Refluks.

Es gibt ein paar verschiedene Medikamente, die man versuchen kann.

Man kann versuchen, auch die Magenentleerung zu beschleunigen.

Das ist, glaube ich, sehr komplex.

Das kann man, glaube ich, gar nicht so einfach hier beantworten.

Aber das ist ja vielleicht auch noch mal interessant zu wissen,
dass Bitterstoffe jetzt nicht per se bei jeder Magenproblematik hilfreich sind.

Sabina findet Bitterstoffe nämlich auch nicht so knaller.

In einer Eurer Folgen war Wermuthee im Gespräch.

Ja, haben wir probiert.

Es ging gar nicht.

Es ging so geht so, genau.

Zur Beruhigung des Magens und gegen Süßhunger.

Genau mein Thema.

Ich habe den Tee bereits versucht und bekomme ihn nur in kleinen Portionen runter,
sozusagen in homöopathischen Dosen.

Ja, ging uns auch so.

Je länger der Tee zieht, je ekliger, bitterer schmeckt er.

Das ist der Sinn dahinter.

Da es aber so eine einfache unkomplizierte Methode ist,
möchte ich mich damit anfreunden.

Nun die Frage, zu welcher Tageszeit sollte man den Bermuthee trinken?

Zu welcher Tageszeit bringt es den größten Erfolg?

Muss der Tee immer 10 bis 15 Minuten ziehen

und wie heiß sollte er getrunken werden?

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

Die Tageszeit würde ich so ein bisschen davon abhängig machen, wann individuell der Heißhunger dann typischerweise kommt. Das ist bei den Menschen durchaus unterschiedlich. Wenn man jetzt aber sagt, ich habe den Heißhunger nachmittags beispielsweise, würde man natürlich den Tee in der Zeit ungefähr trinken, um dem vorzubeugen. Wenn er lange zieht, ist er eben möglichst bitter. Aber wenn man natürlich versuchen will, sich daran zu gewöhnen, kann man auch versuchen, ihn einfach mal kurzer ziehen zu lassen. Und generell empfehlen wir immer nicht zu heiß. Also eigentlich ist so lauwarm immer ganz günstig für den Magen. Generell als Empfehlung, wenn man Magen beschwerden hat, dass man eigentlich eher so lauwarm Körpertemperatur-Dinge zu sich nimmt. Das gilt für alles, was man eigentlich isst oder trinkt, weil zu heiß und zu kalt kann oft Beschwerden machen. Das passt ja auch dann generell zu Tee. Da hat uns Timo gefragt, ist grüner oder schwarzer Tee bei Reizmagen oder Sootbrennen verträglicher als Kaffee? Ich fürchte ja, oder? Das ist tatsächlich so, beim Kaffee ist es aber auch sehr unterschiedlich, wie der vertragen wird. Und das hängt jetzt weniger am Koffein, sondern mehr an der Brennart der Kaffeebohnen. Und man weiß zum Beispiel, dass Espresso-Kaffee deutlich hat, eine andere Brennmethode und ist deutlich besser verträglich als normaler Kaffee. Insofern kann man auch versuchen, Espresso zu trinken, wenn man jetzt Patou auf sein Kaffee nicht verzichten möchte. Wenn es dann zu arg ist mit der Magensäure, da werden ja häufig, wir haben es eben auch schon mal gehört, Säureblocker verschrieben. Wie schädlich ist das auf Dauer, das will Monika wissen? Sie schreibt, ist die dauerhafte Einnahme von Pantoprazol bei Reflux und Sootbrennen wirklich so unbedenklich, wie mein Arzt es behauptet? Ich weiß mittlerweile, dass dadurch die Kalziumaufnahme verhindert wird, was später so aus Osteoporose führen kann. Ich bin 44 Jahre alt und mache mir Sorgen. Auf Ernährung achte ich schon weitestgehend. Was kann ich noch tun, um von Pantoprazol runterzukommen? Vielen Dank. Ja, also wir wissen inzwischen,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

dass die chronische Einnahme von der dauerhaften Einnahme von Säureblockern durchaus nachteilige Effekte haben kann. Aber es ist ganz klar individuell abzuwägen, was ist jetzt der Nutzen und was ist der Schaden. Also wenn man jetzt eine schwere Speiseröhrentzündung hat und schwere Magengeschwüre hat, dann würde man immer sagen, der Nutzen überwiegt auf jeden Fall. Aber in jedem Fall lohnt es sich auch immer zu gucken, brauche ich überhaupt die Säureblocker noch? Hab ich vielleicht überhaupt gar keine Beschwerden mehr? Waren die Beschwerden nur vor einem halben Jahr mal? Hab ich dauerhaft Reflux oder nur ab und zu mal? Da ist sicherlich immer im Einzelfall zu gucken, vielleicht kann man die Säureblocker auch reduzieren oder auch durch andere Substanzen ersetzen. Ich glaube, das ist wichtig, dass man das immer im Kopf hat. Ansonsten mit der Ernährung, genau. Da müsste man jetzt auch wissen, Übergewicht beispielsweise ist oft ein verkomplizierender Faktor. Auch wenn man sich im Prinzip gut ernährt, aber immer noch übergewichtig ist, dann ist Gewichtsabnahme oft ganz wichtig, um zum Beispiel Reflux in die Speiseröhre zu vermeiden, weil der Bauchdruck einfach abnimmt. Da müsste man gucken, was vielleicht die persönliche Situation ist von der Hörerin. Ansonsten, wie gesagt, so Dinge wie Rauchen, Kohlensäure. Da gibt es noch ein paar andere Dinge, die noch relevant sind. Wie ist das mit, ich sag mal, seichteren Mitteln? Das will Hilke wissen. Seit vielen Jahren leide ich an Sodbrennen. Da ich keine Pantoprazol und ähnliches mehr nehme, helfe ich mir mit den unterschiedlichen Kau- und Lutsch-Tabletten aus der Drogerie. Haben diese Tabletten auch Nebenwirkungen, wenn man sie ständig einnimmt? Heilerde und Leinsaat helfen nur für kurze Zeit. Haben auch Sodbrennen, zum Beispiel von Eiern, sind die Säure bildend? Ja, nun weiß ich natürlich nicht, was in diesen kapsigen Lutsch-Tabletten drin ist oder Kau-Tabletten, was die Hörerin da jetzt sagt. Ich kann jetzt nicht pauschal sagen,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm - Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen

das ist sinnvoll oder unbedenklich,
weil ich gar nicht genau weiß, was sie jetzt für Wirkstoffe meint.
Vielleicht meint sie diese klassischen Puffer,
diese Pufferdies gibt.

Die sind natürlich auch sinnvoll.

Auch da würde man ganz klar sagen,
wenn die Säure irgendwelche Schäden hinterlässt,
dann ist es problematischer.

Man hat die Säure schaden,
als dass man eine effektive Säure lindende Medikation einnimmt.

Das ist, glaube ich, ganz wichtig.

Eier zum Beispiel oder überhaupt generell fettreiches Essen
und Eier sind ja sehr fettreich,

können natürlich auf jeden Fall auch Sodbrennen machen.

Viola, vielen Dank für diese super hilfreichen Antworten.

Ich habe wieder sehr viel mitgenommen.

Ich glaube, unsere Hörerinnen und Hörer auch.

Schön, dass du bei mir warst.

Vielen Dank.

Ja, war sehr spannend.

Ein sehr vielschichtiges Thema.

Vielen Dank euch auch für die vielen guten Fragen.

Wir konnten leider nicht alle heute beantworten,

aber unsere nächste Question und Anzerfolge

für euch, die ist schon im Planung.

Heute gab es also kein Rezept.

Dafür super viele Infos.

Und wenn ihr die Rezepte aus den bisherigen Folgen
oder auch den Fernsehfolgen der Ernährungs-Docs mal nachkochen wollt,
diese und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs,
die findet ihr auf ndr.de.

Aber bitte denkt dran.

Und das ist uns wirklich wichtig.

Eine radikale Ernährungsumstellung,
die solltet ihr am besten immer mit eurer Hausärztin
oder einem Ernährungsmediziner besprechen.

Wenn euch unser Podcast gefällt, dann abonniert uns gerne.

Am besten in der ARD-Audiothek.

Da könnt ihr einfach auf die kleine Glocke klicken.

Wir empfehlen uns auch gerne weiter,

denn ihr kennt bestimmt Menschen,

die auch nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind

oder vielleicht auch einfach neugierig,

**[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (18) Rund um Magen und Darm -
Dr. Viola Andresen beantwortet Eure Fragen**

was welche Lebensmittel so können.

Wir hören uns zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt.

Und jetzt macht es gut.

Bleibt gesund und lasst es euch schmecken.

Zum Schluss möchte ich euch noch den Podcast
meiner Kollegin Dani Schmidt vom MDR-Wissens-Podcast
Meine Challenge ans Herz legen, der mich sehr berührt hat.

Bei ihr ist nämlich letztes Jahr

Brustkrebs diagnostiziert worden,

mit gerade mal 35 Jahren.

Auf ihrem Weg durch Krankheit und Therapie

hat Dani das Mikro mitlaufen lassen

und auch in den ganz dunklen Momenten.

In sechs Episoden erzählt sie von der Achterbahnfahrt
durch diese Lebenskrise

und beschäftigt sich mit verschiedenen Aspekten
der Krebserkrankung.

Mithilfe von Ärztinnen, Forschenden und Betroffenen

sucht Dani nach Antworten, nach Tipps, Tricks und Strategien,
um mit der Krankheit bestmöglich klarzukommen.

Sie will mit ihrer Geschichte anderen Erkrankten

und deren Angehörigen Mut machen.

Der Podcast, die Challenge meines Lebens,

ist jetzt zu hören in der App der ARD-Audiothek

und überall da, wo es Podcasts gibt.

Den Link findet ihr in unserem Show-Note.

Copyright WDR 2021