

## Editorial



Liebe Steinhauserinnen und Steinhauser

Sicherlich kennen Sie auch das sogenannte "Bauchgefühl". Mal kribbelt es, mal zieht es einem den Bauch zusammen, mal schmerzt er, mal ist er gebläht. Nicht immer ist die Ursache körperlich bedingt, sondern vielleicht ist es auch die Psyche. Zum Beispiel meldet sich der Bauch mit Bauchschmerzen vor einem Zahnarzttermin oder auch mal wenn ein schwieriges Gespräch bevorsteht. Bei Glücksmomenten fühlt sich der ganze Körper wohl. Strahlt der Bauch diese Gefühle aus?

Was will uns unser Bauch sagen? Im Volksmund wird oft erwähnt: Hör auf dein Bauchgefühl.

Ich meinerseits verlasse mich oft auf mein Bauchgefühl in persönlichen und privaten Dingen und liege selten falsch damit.

Erfahren Sie mehr an der Veranstaltung "Was passiert in meinem Bauch?" vom 29. Oktober 2018 im Gemeindesaal, 14.00 – 16.30 Uhr.

Ich freue mich über Ihr Interesse und wünsche Ihnen einen interessanten Nachmittag.

Herzliche Grüsse  
Esther Rüttimann  
Gemeinderätin  
Gemeinde Steinhausen

## Was passiert in meinem Bauch?

*Haben Sie sich auch schon gefragt, was hie und da im Bauch zwickt und sticht? Haben Sie sich schon Sorgen gemacht, wenn Sie Bauchschmerzen oder Verdauungsbeschwerden hatten? Kennen Sie sich in- und auswendig und können Sie Veränderungen richtig deuten?*

### Einblick in unsere Verdauungsorgane

**Der Magen** fasst etwa 1,5 Liter und sieht aus wie ein aufgeblasener Angelhaken. Er setzt Magensaft frei, der vor allem aus Magensäure und dem Enzym Pepsin besteht, um die Nahrung zu verdauen. Er gibt den gebildeten Speisebrei portionsweise in den Dünndarm ab.

**Der Darm** ist sechs bis acht Meter lang und unterteilt in Dünndarm und Dickdarm. Hier wird der Speisebrei, der aus dem Magen kommt, transportiert. Eiweisse, Kohlenhydrate und Fette werden aufgespalten. So nehmen wir Vitamine und Mineralien auf. Im Dickdarm leben Billionen von Bakterien, die uns unter anderem mit wichtigen Vitaminen versorgen, die sich aus dem Restspeisebrei bilden. Der Darm ist ein wichtiger Teil des Immunsystems und mag vor allem Ballaststoffe. Der Darm soll ab 50 Jahren untersucht werden um Vorstufen von Darmkrebs, sogenannte Polypen entfernen zu können. Das Risiko für Darmkrebs kann durch eine gesunde Ernährung, geringen Alkoholkonsum, Nichtrauchen und viel Bewegung verringert werden.

**Die Bauchspeicheldrüse** liegt im rechten Oberbauch und mündet in den Dünndarm. Sie sieht aus wie ein kleines, keilförmiges Schnitzel und wiegt bis zu 120 Gramm. Sie produziert sowohl Verdauungsenzyme als auch die Hormone Insulin und Glucagon, die den Blutzuckerspiegel regeln.

**Die Leber**, welche ebenfalls im rechten Oberbauch liegt, ist grösstenteils von Rippen abge-

deckt und etwa 1,5 Kilo schwer. Sie ist das Kraftwerk des Körpers und baut Kohlenhydrate, Fettsäuren und Eiweisse für die Energieversorgung der Zellen ab. Weiter bildet die Leber wichtige Bausteine der Zellen und baut Gifte wie Medikamente und Alkohol ab. Fettiges Essen und Alkohol mag sie gar nicht.

**Die Gallenblase** liegt unterhalb der Leber und sieht aus wie ein kleiner birnenförmiger Sack und wiegt etwa 70 Gramm. Zu ihren Aufgaben gehört das Speichern der Galle, die wir zur Fettverdauung benötigen. Gallensteine, die in den Gallengängen stecken bleiben können starke Schmerzen auslösen. Aber drei Viertel aller Menschen mit Gallensteinen in der Gallenblase haben keine Beschwerden.



Anhaltende Schmerzen im Bauch oder der Speiseröhre, sowie Unregelmässigkeiten in der Verdauung wie Durchfall und Verstopfung oder Übelkeit müssen abgeklärt werden. Blut im Stuhl oder schwarzer Stuhl sind Alarmzeichen und müssen ebenfalls sofort abgeklärt werden.

### **Ernährung, Darmgesundheit und Wohlbefinden**

Unsere Ernährungsweise kann viel zur Darmgesundheit und unserem Wohlbefinden beitragen. Oftmals können Verdauungsbeschwerden mit einer Nahrungsumstellung behoben werden. Gerade im Alter verändert sich der Stoffwechsel und der Darm wird träger. Die Produktion der Verdauungssäfte und Enzyme nimmt ab. Dies kann zu Beschwerden führen, weil Fett, Fruchtzucker und Milchzucker nicht mehr aufgespalten werden können. Für unsere Darmgesundheit

spielt die Darmflora, der Bewuchs mit Darmbakterien eine grosse Rolle. Hier können probiotische Milchprodukte wie Bifidus unterstützend wirken.

### **Ernährungstipps für den Alltag**

- Stellen Sie morgens eine Karaffe Wasser bereit und trinken Sie über den Tag verteilt immer wieder ein Glas. Nehmen Sie für unterwegs eine kleine PET-Flasche Wasser mit.
- Essen Sie zu jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse, Salat oder eine Frucht.
- Wählen Sie beim Einkaufen immer wieder die Vollkornvariante. Probieren Sie auch mal andere Getreidearten wie Hirse, Quinoa oder Buchweizen.
- Die Eiweisszufuhr ist im Alter besonders wichtig. Bevorzugen Sie Eier, Milchprodukte und fettarme Fleischsorten wie Poulet. Essen Sie insbesondere Wurstwaren nur in kleinen Mengen und nicht täglich.
- Verwenden Sie beim Kochen überwiegend pflanzliche Öle. Vermeiden Sie Öle zu stark zu erhitzen – dabei können gesundheitsschädigende Stoffe entstehen.
- Konsumieren Sie frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel. Achten Sie auf eine sachgerechte Lagerung der Lebensmittel. Entsorgen Sie verschimmelte Lebensmittel. Dämpfen und kochen Sie überwiegend. Meiden Sie Zubereitungsarten mit hohen Temperaturen wie sie beim Frittieren und Grillieren entstehen. Verwenden Sie beim Grillieren eine Aluschale, damit kein Fett in die Glut tropft. Schneiden Sie verbrannte Stellen am Fleisch grosszügig weg. Setzen Sie Salz sparsam ein.
- Waschen Sie Gemüse und Früchte vor dem Verzehr gründlich.

### **Agenda:**

Die Veranstaltungen und Kurse von «Gesund altern in Steinhausen» werden 2019 weiter geführt. Die nächste Veranstaltung findet am 11. Februar 2019 statt.