

Kliniken Essen-Mitte: Integrative Gastroenterologie

Der Darm im Winterbetrieb

Warum sind die Menschen besonders im Winter anfällig für Magendarmbeschwerden und Depressionen? Die Integrative Gastroenterologie der Kliniken Essen-Mitte beschäftigt sich mit einem ganzheitlichen Konzept der Gesundheitsförderung und sieht einen klaren Zusammenhang zwischen Lebensstil und Gesundheit.



Gemütliche Abende und schöne Momente in der Winterzeit können viele Menschen aufgrund von Unwohlsein, Bauchschmerzen oder Völlegefühl nicht genießen. Meist ziehen sich die gesundheitlichen Probleme bis in den Frühling. Auch Patienten, die unter einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung leiden, erleben in der kalten Jahreszeit vermehrt akute Krankheitsschübe. Mediziner sehen die Ursache im fettigen Essen, Stress, fehlender Bewegung und einem Mangel an Sonneneinstrahlung. Prof. Dr. Jost Langhorst ist leitender Arzt im Zentrum für Integrative Gastroenterologie an den Kliniken Essen-Mitte und weiß: „Bereiche wie Bewegung, Ernährung oder auch Stresswahrnehmung und Stressmanagement sind zunehmend im Fokus des wissenschaftlichen Interesses. Für den Patienten ist es hier nahe liegend, dass die Ernährung bei einer Erkrankung des Darms unmittelbaren Einfluss hat.“

Deftige Weihnachtsgerichte verleiten zum maßlosen und ungesunden Essen, außerdem mangelt es bei nasskaltem Wetter oft an Bewegung – die Verdauung wird träge und schwerfällig. Die Folgen: aufgeblähter Bauch, Schmerzen und Unwohlsein. Auch der Weihnachtsstress im Betrieb und Zuhause kann überfordern und belasten, wenn kein gesunder Umgang damit erlernt wurde. Zudem schüttet der Körper bei vermindertem Sonnenlicht weniger Botenstoffe aus. Das sind Hormone, die das Gemüt beeinflussen. Anfällige Menschen verfallen in depressive Verstimmungen und ziehen sich zurück.

Die Mind-Body-Medizin als Bereich der Integrativen Gastroenterologie befasst sich mit dem Zusammenhang von Körper, Geist und Seele des Menschen. Die Gesamtheit nimmt Einfluss auf die Gesundheit, also auch der Lebensstil, das Gesundheitsverhalten und -bewusstsein. Nicht die Behandlung von Symptomen steht im Vordergrund, sondern die Ursache. „Wie wir aus eigener Forschung wissen, ist hier die Kombination aus regelmäßiger Bewegung, leichter mediterraner Vollwertkost, naturheilkundlichen Selbsthilfestrategien, aber auch Stresswahrnehmung und

Stressmanagement eine Möglichkeit für den Patienten, seine Lebensqualität nachhaltig zu verbessern,“ rät Prof. Langhorst. Die Betroffenen können den Stress mithilfe anerkannter Methoden wie autogenes Training, Yoga, Sport oder progressiver Muskelentspannung abbauen. Auch Spaziergänge in der Mittagspause bringen Bewegung und der Körper gewinnt nötiges Sonnenlicht. Trotz fettreichem

Essen sollte ein Gemüsetag eingeplant und Süßigkeiten durch Obst ersetzt werden. Die Vitamine stärken das Immunsystem und die Ballaststoffe fördern die Verdauung. Schließlich führen die stressreduzierenden Maßnahmen und eine ausgewogene Ernährung zu besserem Körpergefühl und mehr Zufriedenheit.

» Bereiche wie Bewegung, Ernährung oder auch Stresswahrnehmung und Stressmanagement sind zunehmend im Fokus des wissenschaftlichen Interesses. «



Prof. Dr. Jost Langhorst

Info

Kliniken Essen-Mitte
Innere Medizin V, Naturheilkunde und Integrative Medizin

Integrative Gastroenterologie

Leitender Arzt: Prof. Dr. med. Jost Langhorst
Tel.: 0201 174-25012

integrative-gastroenterologie@kliniken-essen-mitte.de

www.kliniken-essen-mitte.de/integrativegastro

© Stefan Bayer