



Mag. Frauwallner Darm-Expertin

Foto: Allergosan

Zur Wunschfigur mit Ihrem Darm!

Die Bikinizeit naht – und damit auch der oft quälende Gedanke, wie man bloß den ungeliebten Winterspeck los wird. Wenn selbst die strengste Kalorienkontrolle und ein straffes Sportprogramm nur wenig Erfolg zeigen, nehmen Sie Ihre Darmflora ins Visier! Denn manche Bakterienarten im Darm, nämlich spezielle Firmicutes, holen aktiv durch Spaltung von Ballaststoffen aus jedem Salatblatt auch noch die letzten Kalorien heraus und speichern sie in Form von Fettpölsterchen sofort für „Notzeiten“. Für Ihre Wunschfigur nützlich sind hingegen die „Bacteroidetes“: Sie können überflüssigen Zucker sogar aktiv isolieren und aus dem Darm ausscheiden. Normalerweise sind diese Bakterien in einem ausgeglichenen Verhältnis vorhanden – doch sind zu viele Firmicutes angesiedelt, nehmen Sie unweigerlich an Gewicht zu. Damit müssen Sie aber nicht leben: Wissenschaftler konnten nachweisen, dass die „Dickmacherbakterien“ auch wieder verdrängt werden können. Diese speziellen „Firmicutes-Killer“ werden in OMNI-BIOTIC® metabolic vereint. Die zuckerausscheidenden Bacteroidetes hingegen füttern und vermehren Sie mit ihrer „Lieblingsspeise“, enthalten in OMNI-LOGIC® Apfelpektin. Mein Extra-Tipp für Sie: Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an durch CHARANTEA metabolic Tee – mit den die Figur unterstützenden Inhaltsstoffen aus der Bittergurke. Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur – Ihre Apotheke berät Sie gerne!

WERBUNG

Haussammlung bewegt Welten

Zahlreiche Ehrenamtliche für das Vorarlberger Kinderdorf unterwegs

Hunderte Ehrenamtliche sind bei der Haussammlung im April für das Vorarlberger Kinderdorf unterwegs. Gesammelt wird vor allem für das Kinderdorf Kronhalde in Bregenz.

Für das Vorarlberger Kinderdorf mit seinen präventiven, ambulanten und (teil-)stationären Angeboten ist die Unterstützung der Bevölkerung maßgeblich: Ein Großteil des Kinderdorfs Kronhalde und wichtige Projekte zum Wohl benachteiligter Kinder werden mit Spenden finanziert. Für über 2900 Kinder, Jugendliche und deren Familien werden achtsame Beziehungsangebote und vielfältige, möglichst frühe Hilfestellungen geboten.

Viele Hilfestellungen

Die im April in ganz Vorarlberg stattfindende Haussammlung ist ein wichtiger Baustein zum Erhalt des Kinderdorfs Kronhalde in Bregenz. In Kinderdorffamilien und familiären Wohngruppen finden benachteiligte Mädchen und Buben familiäre Geborgenheit, aufmerksame Förderung und Verlässlichkeit. Auch die Ehemaligenbetreuung und die Begleitung von Jugendlichen



Foto: VdG, Kinderdorf

Die alljährliche Haussammlung des Vorarlberger Kinderdorfs ist eine maßgebliche Unterstützung für deren Arbeit.

aus der Kinderdorffamilie in die Selbstständigkeit werden über Spenden finanziert. Ebenso könnten viele Projekte zum Wohl von Kindern und Familien ohne die wichtige Hilfe der Bevölkerung nicht umgesetzt werden.

Neue Chancen

Hunderte Ehrenamtliche gehen im April im ganzen Land von Tür zu Tür, um für das Vorarlberger Kinderdorf zu sammeln.

Sie alle knüpfen an einem starken Netzwerk der Solidarität für Kinder, die unsere Hilfe brauchen. Das diesjährige Motto der Haussammlung „Beweg die Welt für unsere Kinder“ ist Programm: Jeder Beitrag zählt und auch kleine Spenden sind willkommen, um Kindern und Jugendlichen neue Chancen zu schenken. Auskünfte werden unter T05574/4992-0; Infos gibt's auch auf: www.vorarlberger-kinderdorf.at (rj)

Nein danke, das vertrag' ich nicht

Oft liegt es an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit

Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, aber auch chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Herzrasen können Beschwerden sein, die mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zusammenhängen.

Laktose, Fructose, Gluten und Histamin sind Substanzen, auf die besonders viele Menschen empfindlich reagieren. Auch Mischformen kommen vor. Im Falle einer Intoleranz fehlt es dem Körper an genügend Enzymen, um bestimmte Nahrungsbestandteile abzubauen. Im Gegensatz zu einer Allergie, die lebensbedrohliche Folgen haben kann, spielt das Immunsystem hier keine Rolle.

Den „Übeltäter“ finden

Hegt man den Verdacht, an einer Nahrungsmittelintoleranz zu leiden,

hilft eine Ernährungsumstellung dabei, die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Zuerst muss man aber erst einmal wissen, worauf der Körper so sensibel reagiert. Ein Ernährungstagebuch kann dabei helfen. Es gibt Aufschluss darüber, welche Symptome im Zusammenhang mit dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auftreten. Liefert das Tagebuch keine brauchbaren Erkenntnisse, sind Blut- und Atemgastests die nächsten Schritte. Nun müssen die krankmachenden Lebensmittel nur noch aus dem Speiseplan verbannt und durch andere ersetzt werden. (gesund.at)

Bestimmte Nahrungsbestandteile, wie Laktose oder Gluten, können unangenehme Reaktionen auslösen.



Foto: Adiano / Fotolia