

Das tut gut



Professor Hademar Bankhofer  
Medizin-Publizist und  
Ernährungs-Experte  
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Wir kennen doch alle die Damen der Gesellschaft aus dem Fernsehen: Wie sie sich modisch kleiden und was sie alles beim Schönheitschirurgen an sich machen lassen. Vielleicht glauben die Betroffenen nach einem chirurgischen Falten-Lifting, dass sie jünger aussehen. Für Assenstehende hat der Eingriff aber seelenlose Grimassen geschaffen. Viele Frauen träumen von weniger Falten. Sie müssen dafür aber nicht zum Schönheitschirurgen gehen. Sie können für einen Abend lang ein verblüffendes Natur-Lifting an sich schaffen. Nutzen Sie die Kraft vom Bohnenkraut-Tee. Er erhöht die Spannkraft der Haut ganz erstaunlich. Zwei Teelöffel getrocknetes Bohnenkraut werden mit einem Viertelliter kochendem Wasser überbrüht. 20 Minuten ziehen lassen. Durchsiehen. Einen Wattebausch in den lauwarmen Tee tauchen und damit die Haut befeuchten. Der Tee muss in die Haut einziehen, damit er sie straffen kann. Das sieht dann gut aus – und tut auch gut.

# Organ mit zwei Gesichtern

Die **Bauchspeicheldrüse** ist eines der weniger prominenten Organe – aber durchaus eines mit zwei zentralen Rollen. Erkrankt das Stoffwechselorgan, kann dies einschneidende Folgen haben.

Von Brigitte Bircher-Schöb

**D**ass die Bauchspeicheldrüse, das Pankreas, mit der Blutzuckerregulation zusammenhängt, ist vielen bekannt. Doch das ist nicht alles: Haben Sie bei Verdauungsbeschwerden schon einmal an Ihre Bauchspeicheldrüse gedacht? Wohl kaum. Es kann aber durchaus ein Zusammenhang bestehen. Auch wenn das Organ höchstens 100 Gramm wiegt, 15 bis 20 Zentimeter lang und nur etwa zwei Zentimeter dick ist, spielt es als Drüse eine zentrale Rolle auch bei der Verdauung.

Die Bauchspeicheldrüse hat also zwei komplett unterschiedliche Funktionen. Erst wenn sie «kränkelt», wird uns deren Bedeutung bewusst.

## Blutzucker-Regulation

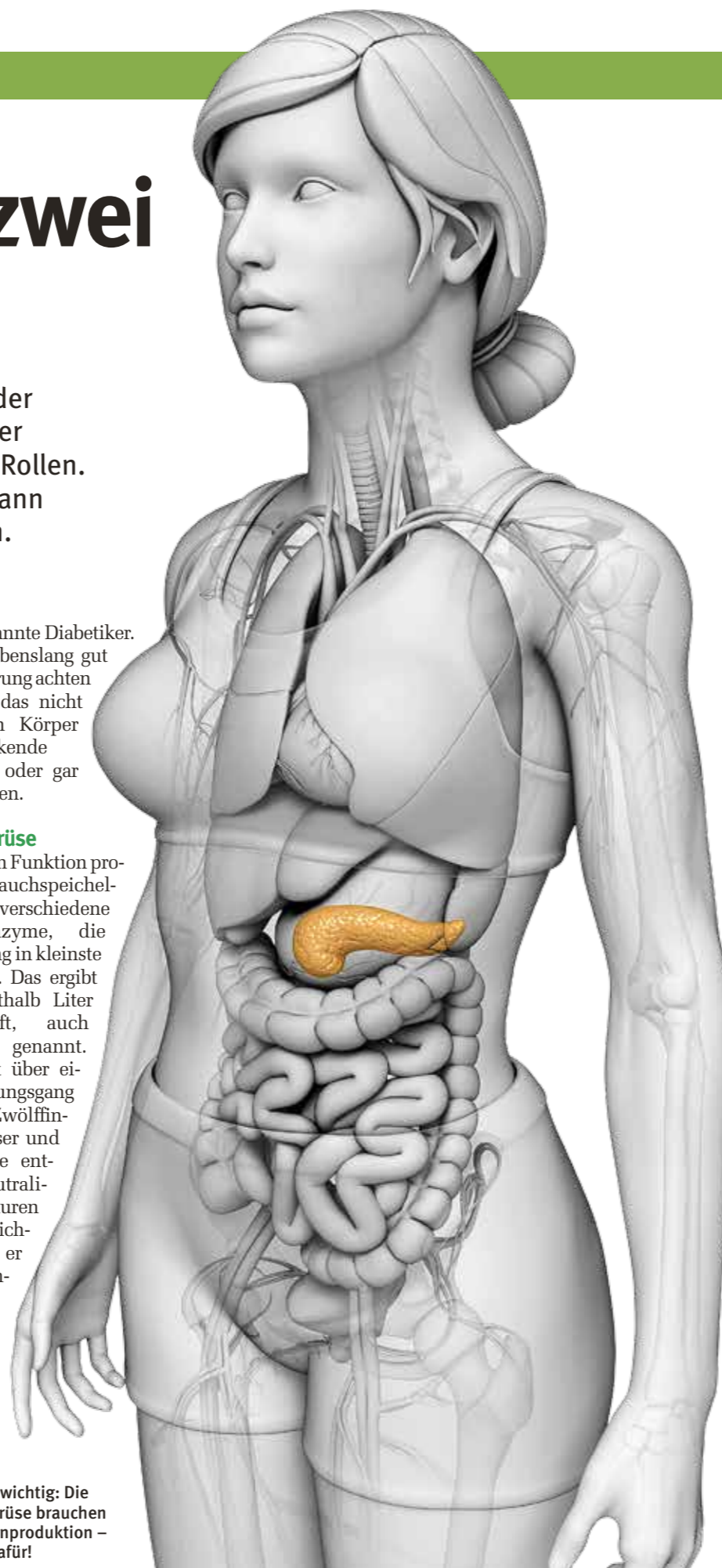
Die erste Aufgabe der Bauchspeicheldrüse besteht darin, in ihren Inselzellen – verteilt im ganzen Organ – das Stoffwechselformon Insulin zu produzieren. Dieses gelangt direkt von den Inselzellen ins Blut und steuert dort den Blutzuckerspiegel: Es reguliert den Übertritt vom Zucker in die Körperzellen. Fehlt das Insulin, wird der Zucker nicht mehr im Körper verteilt und somit fehlt uns auch die Energie. Der Zucker bleibt im Blut, der Zuckerspiegel steigt dort an. Menschen, die unter dieser Störung leiden, sind «zucker-

krank», sogenannte Diabetiker. Sie müssen lebenslang gut auf Ihre Ernährung achten und – wenn das nicht reicht – dem Körper blutzuckersenkende Medikamente oder gar Insulin zuführen.

## Verdauungsdrüse

In ihrer zweiten Funktion produziert die Bauchspeicheldrüse rund 30 verschiedene Verdauungsenzyme, die unsere Nahrung in kleinste Teile zerlegen. Das ergibt täglich anderthalb Liter Verdauungssaft, auch Pankreassaft genannt. Dieser gelangt über einen Ausführungsgang direkt in den Zwölffingerdarm. Wasser und basische Salze enthaltend, neutralisiert er den sauren Magensaft. Gleichzeitig schützt er auch die Dünndarmschleimhaut. Seine Verdauungsenzyme sind darauf spezialisiert, pflanzliche und tieri-

Eher klein, aber wichtig: Die Bauchspeicheldrüse brauchen wir für die Insulinproduktion – aber nicht nur dafür!



sche Eiweisse, Zucker und Fette sowie die in der Nahrung enthaltene Erbinformation DNS zu spalten. Die so entstandenen Einzelbausteine können erst dann vom Darm aufgenommen werden.

Clever: Der Pankreassaft enthält so viele und aggressive Verdauungsenzyme, dass er die Bauchspeicheldrüse gar selbst verdauen könnte. Damit das nicht geschieht, gibt es verschiedene Schutzmechanismen. So produziert die Bauchspeicheldrüse beispielsweise Substanzen, welche verhindern, dass die Enzyme vorzeitig – also bevor sie mit dem Nahrungsbrei in Berührung kommen – aktiviert werden.

## Erkrankungen des Pankreas

Dass die Bauchspeicheldrüse erkrankt, ist leider gar nicht so selten. Erhöhter Alkoholkonsum oder Gallensteine sind häufige Auslöser für eine sogenannte akute oder gar chronische Pankreatitis, eine Bauchspeicheldrüsenentzündung. Die Symptome äussern sich durch Schmerzen im Oberbauch, die bis in den Rücken reichen, Übelkeit und Erbrechen. Die Entzündung muss schnellstmöglich behandelt werden, weil sie lebensbedrohlich werden kann.

Raucher haben ein erhöhtes Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs. Oft wird dieser erst spät erkannt, weil er lange keine Beschwerden verursacht. Zudem können die Symptome jenen einer chronischen Pankreatitis ähnlich sein.

Die bekanntesten Pankreas-Erkrankungen sind jedoch der bereits erwähnte Diabetes und die Mukoviszidose. Diese ange-

borene Stoffwechselerkrankung ist auch bekannt als zystische Fibrose. Bei Betroffenen wird in den schleimbildenden Drüsen, vor allem in der Bauchspeicheldrüse und in der Lunge, sehr zäher Schleim gebildet. Dieser kann nur schlecht abfliessen, verstopft die Ausführungsgänge der Drüsen und beeinträchtigt weitere Organe wie Lunge und Verdauungsorgane. Heilbar ist Mukoviszidose bislang nicht.

Die beiden Aufgaben der Bauchspeicheldrüse sind nicht voneinander abhängig. Wenn sie kein Insulin mehr produziert, heisst das noch lange nicht, dass sie auch ihre Aufgabe für das Verdauungssystem nicht mehr wahrnehmen kann – und umgekehrt. Und sogar ein Leben ohne Bauchspeicheldrüse ist dank Medikamenten heute durchaus möglich. ✿

## GUT ZU WISSEN

### Warten bringt es nicht

Säure in Nahrungsmitteln weicht den Zahnschmelz auf, deshalb sollte man nach dem Essen von Früchten oder Salat mit dem Zahnputzen eine halbe Stunde warten, hiess die Empfehlung für die Zahnpflege lange Zeit. Jetzt haben Forscher der Universität Bern gezeigt: Auch die halbe Stunde bringt nichts – der Zahnschmelz bleibt viel länger weich. Deshalb raten sie, die Zähne trotzdem nach jeder Mahlzeit zu putzen. Wer sie schonen will, nimmt nicht mehr als fünf Mahlzeiten oder Snacks pro Tag zu sich, um den Kariesbakterien möglichst wenig Nahrung zu geben.

## SO HILFT DIE NATUR

### Scharf und nützlich

Er prickelt ganz schön auf der Zunge und bis hinauf in die Nase: Meerrettich ist sehr scharf. Genau diese Eigenschaft kommt aber auch unserer Gesundheit zugute: Die ätherischen Öle der Wurzel rücken nämlich Pilzen, Bakterien und Viren zuleibe und machen Meerrettich so zu einem natürlichen Antibiotikum. Zudem stärken die Mineralien, die er enthält, und sein Vitamin C die Abwehr.



# Chronisch müde?

www.bio-strath.ch



**Strath**  
Rekonvaleszenz Tropfen

Alkoholgehalt: 32 % vol.