

WISSENS-NEWS

Biologie

Neue Nashörner

Berliner Forschern ist es gelungen, zwei weitere Embryos des vom Aussterben bedrohten Nördlichen Breitmaulnashorns zu züchten. Dazu hatten sie im Dezember in Kenia einer der letzten beiden Kühe Eizellen entnommen. Diese wurden im Labor mit tiefgefrorenem Spermium eines verstorbenen Nashornbullen befruchtet. Insgesamt gebe es jetzt fünf Embryonen, schreibt das Leibniz-Institut für Zoo- und Wildtierforschung. Für den Nachwuchs sollen Südliche Breitmaulnashorn-Weibchen als Leihmütter dienen. Ihnen werden die Embryos demnächst eingepflanzt. *so*



Hoffnungsträger Die beiden Nashornkühe Najin und Fatu sind die letzten ihrer Art

Diabetes

Pillen senken Gewicht

Duale und Triple-Agonisten sollen die Therapie gegen Diabetes Typ 2 künftig entscheidend verbessern. Die neuen Wirkstoffe stehen kurz vor der Marktzulassung. Studien zufolge lassen sie das Körperfett schwinden und wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus. *so*

Zahl der Woche

16

Prozent

mehr Suizide verzeichnet Japan in der zweiten Welle der Corona-Pandemie. Betroffen seien vor allem Frauen, Kinder und Jugendliche



WIR MÜSSEN REDEN

Was Sie gegen Bauchschmerzen selbst tun können, erklärt FOCUS-Kolumnistin **Yael Adler**

Den einen ereilen sie mitten in einer Stresssituation, den anderen aus heiterem Himmel beim Spaziergang: plötzliche Bauchschmerzen. Sie können ziehend sein, stechend oder krampfend – im schlimmsten Falle so, als wollte unser Bauch uns das Morsealphabet beibringen. Was weiter beunruhigt: Die Schmerzen lassen sich manchmal gar nicht richtig lokalisieren. Bildet man sich das alles vielleicht nur ein? Viele Menschen stellen sich diese Frage. Statistiken sprechen von jährlich mehr als elf Millionen Bundesbürgern, die unter Bauchschmerzen leiden.

Dabei gehen Betroffene oft nicht zum Arzt, weil sie meinen, sie hätten schlicht Durchfall, Verstopfung oder Blähungen. Und wer redet schon gern darüber? Also: Keiner ist allein mit seinem Unterbauchdrama. Eine Magen- oder Darmspiegelung, ein Allergietest und das Prüfen auf Unverträglichkeiten sind angezeigt. Auch sollte auf den Magenkeim *Helicobacter pylori* oder Darmparasiten untersucht werden.

Oft haben die Beschwerden in der Tat keine genaue messbare organische Ursache und werden gern mal als „Morbus Macke“ abgetan. Doch jeder, der damit zu tun hatte, versteht den Wunsch nach Aufklärung. Die gut als Zivilisationsleiden einzuordnenden Schmerzen stellen sich nach heutigen Erkenntnissen häufig infolge einer Darminfektion oder bei lang anhaltenden Stresszuständen ein. Die Darmflora ist geschwächt, und die dadurch geschädigte Schleimhautbarriere kann Reizungen und Entzündungen nicht mehr wirksam abblocken. Doch nicht nur in den unteren Etagen herrscht Reizklima, am Ende will auch noch das Gehirn mitspielen: Wenn Dehnungen oder andere Darmbe-

wegungen schmerzen, so nehmen Mediziner an, beginnt das Oberstübchen plötzlich mit der Ausschüttung von Serotonin zu geizen. Ist dieser Botenstoff nicht ausreichend vorhanden, verlangsamen sich nicht nur die Darmbewegungen, auch die Schmerzempfindlichkeit steigt. Und, als wäre das immer noch nicht genug, kann das alles bei Frauen während der Periode noch gesteigert auftreten, da die auch in den Magen-Darm-Etagen für Stimmung sorgt.

Beim folgenden allerersten Rat lachen die meisten Patienten schmerzhaft auf: Sie sollten Stress vermeiden! Das geht zwar nicht von jetzt auf gleich, denn auch Entstressen braucht etwas Zeit und Übung. Greifen Sie bei Darmbeschwerden auch erst mal auf Nahrungsmittel mit präbiotisch wirkenden löslichen Ballaststoffen zurück,

zum Beispiel Akazienfasern, Flohsamenschalen, Artischocken, Pastinaken, Chicorée, erkaltete Kartoffeln und vieles mehr. Ebenso hilfreich können lebendige, probiotisch wirkende fermentierte Nahrungsmittel sein, wie unpasteurisiertes Sauerkraut, Kimchi, original griechischer Joghurt,

Kefir oder Effektive Mikroorganismen, wie man sie auf Okinawa trinkt.

Nutzen Sie Magnesium, was der Darmbeweglichkeit hilft, achten Sie auf regelmäßige Bewegung und meiden Sie Industriekost, Cola oder andere stark kohlenstoffhaltige Getränke. Manche verzichten erfolgreich eine Weile auf Kaffee.

Bleiben Sie zuversichtlich und achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit!

Die Ärztin Yael Adler schreibt hier im wöchentlichen Wechsel mit dem Psychiater und Theologen Manfred Lütz

