
Aktion „Bauch & Co.“ im September: Was tun, wenn der Bauch immer wieder schmerzt?

Selbsthilfegruppen und Ernährungs-Experten informieren zusammen mit der hkk

Niedersachsen/Bremen, September 2010: **Jeder zweite Norddeutsche klagt regelmäßig über Bauchschmerzen, ein Völlegefühl oder dass ihm „etwas auf den Magen geschlagen ist.“ Was aber unternehmen, wenn der Bauch immer mal wieder schmerzt? Darüber informiert das Aufklärungsprojekt „Bauch & Co. – mehr als wir verdauen können“ im September in Niedersachsen und Bremen. Entwickelt wurde es von der hkk in Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen.**

Die Ursachen für Schmerzen im Bauch sind vielfältig: Stress im Alltag kann dazu führen, eine körperliche Erkrankung oder man verträgt bestimmte Nahrungsmittel nicht. „Doch wer über Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder gar Darmkoliken klagt, kennt oft die Ursache nicht“, weiß Heidi Homann, Beraterin für Allergien und Unverträglichkeiten.

Heidi Homann gehört zu dem Expertenteam für Ernährung, das gemeinsam mit Vertretern von Selbsthilfegruppen bei der Aktion „Bauch & Co.“ **vom 6. bis zum 18. September 2010** mit einem Beratungsbus der hkk in Niedersachsen und Bremen unterwegs ist. Der Bus stoppt in zwölf Städten zwischen Aurich und Osnabrück, um über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Magen-Darm-Erkrankungen zu informieren.

„Eine Unverträglichkeit gegen bestimmte Nahrungsmittel ist allerdings keine Krankheit im klassischen Sinn“, stellt Heidi Homann fest. „Durch eine bewusste, auf den eigenen Körper abgestimmte Ernährung lässt sich vermeiden, dass einem etwas auf den Magen schlägt. Und wenn man als Betroffener weiß, dass man nicht ‚krank‘ ist, geht es einem auch psychisch besser.“

Betroffen von den Unverträglichkeiten und Magen-Darm-Erkrankungen ist dabei jeder zweite Einwohner in Niedersachsen und Bremen, weiß Ingrid Wemken, Leiterin der Selbsthilfeaktion:

- So leiden etwa **elf Millionen Menschen** in Deutschland an einer **Milchzucker-Unverträglichkeit** – der so genannten Laktose-Intoleranz. Sie plagen Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall, aber auch Erbrechen und Darmkoliken. Die Zahl der Betroffenen hat dabei in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Wemken: „Dabei spielt si-

cherlich eine Rolle, dass Ärzte mögliche Betroffene immer gezielter auf Laktose-Intoleranz untersuchen.“ Menschen, die möglicherweise seit Jahren an unklaren Magen-Darm-Beschwerden litten, kann so geholfen werden.

- Geschätzte **21 Millionen Bundesbürger** können Fructose nicht richtig verdauen – diese **Fruktose-Intoleranz** ist allerdings unterschiedlich ausgeprägt. Während bei einem Menschen schon zwei süße Pflaumen zu Durchfall oder Übelkeit führen können, reagiert der Darm bei anderen Menschen erst unverträglich, wenn sie pfundweise Obst essen. Auch die Bedeutung der Fruktose-Intoleranz hat in der Vergangenheit zugenommen, da sich die Menge an Fruktose in der Nahrung in den letzten Jahren durch industriell bereitgestellte Süßungsmittel dramatisch erhöht hat.
- **Rund 320.000 Menschen** reagieren überempfindlich auf Bestandteile von Gluten, das in vielen **Getreidesorten** vorkommt („**Zöliakie**“). Bei den Betroffenen ruft diese Erkrankung Symptome wie Durchfall, Völlegefühl, Übelkeit, Blutarmut, Vitamin- und Eiweißmangel hervor. Im Kindesalter kann es als eine Folge der Zöliakie zu Mangelernährung und damit Wachstums- und Entwicklungsstörungen kommen. „Baby-Nahrung sollte deshalb glutenfrei sein“, rät deshalb Doris Wiemuth von der Selbsthilfegruppe Zöliakie aus der Stadt Oldenburg.
- **20 Millionen** Menschen klagen über einen **Reizmagen- oder Reizdarm; rund 300.000** Männer und Frauen sind an einer chronischen Darmentzündung erkrankt wie **Morbus Crohn oder der „Colitis ulcerosa“**. „Betroffene klagen häufig über Durchfall, Bauchschmerzen, Fieber, Gewichtsverlust oder leiden an Mangelerscheinungen“, so Heiner Bölle von der Selbsthilfegruppe „Morbus Crohn und Colitis ulcerosa“ aus Meppen.

Welche Symptome auf eine Intoleranz hinweisen und was sich gegen einen Reizmagen tun lässt – dafür stehen an den Aktionstagen **von 11 bis 17 Uhr** Experten für Ernährung und Vertreter von Selbsthilfegruppen am hkk-Beratungsbus zur Verfügung. Sie informieren über die Themen; geben aber auch ganz praktische Tipps für die tägliche Ernährung. Etwa, wie man Zutaten in Rezepten austauschen kann, so dass es trotzdem schmeckt.

In **Oldenburg (11.09.)** und **Osnabrück (18.9.)** können Interessierte zudem einem **begehbaren Darm** durchwandern (acht Meter lang und zwei Meter hoch). Hier werden die Krankheitsbilder von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sichtbar gemacht.

Begleitend zur Aktion „Bauch & Co.“ bietet die hkk im gesamten September außerdem eine Telefonaktion an für Menschen, die Fragen zu Intoleranzen oder Magen-Darm-Erkrankungen haben. Die Experten von hkk med sind täglich von 7 bis 22 Uhr unter der Rufnummer 0180 2 992990 zu erreichen. Ein Gespräch kostet sechs Cent (Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min).

(fortgesetzt)

Terminübersicht der Aktion „Bauch & Co.“		
Termin	Stadt	Ort
6. September	Bremen	Hanseatenhof Ecke: Papenstr./Hanseatenhof
7. September	Delmenhorst	Rathausplatz Ecke: Lange Str./Mühlendamm
8. September	Meppen	Windhorstplatz Ecke: Obergerichtsstr./Hasestr.
9. September	OHZ	Marktplatz Zuweg über: Marktstr.
10. September	Norden	Markplatz (Torfmarkt) Ecke: Am Markt/Uffenstr.
11. September	Oldenburg	IKEA Oldenburg Holler Landstr. 89
13. September	Aurich	Marktplatz Ecke: Marktstr./Marktplatz
14. September	Wittmund	Marktplatz Ecke: Am Markt/Marktplatz
15. September	Cloppenburg	Fußgängerzone Lange Str. Höhe: Landessparkasse zu Oldenburg
16. September	Syke	famila Center Zum Hachepark 8
17. September	Brake	famila Center Weserstr. 80
18. September	Osnabrück	Theatervorplatz Ecke: Domhof/Kleine Domsfreiheit

Weitere Informationen und Fotos zum Download:

Weitere Informationen zur Aktion „Bauch & Co.“ finden Sie unter:

<http://www.hkk.de/selbsthilfe/>

Presstexte, Hintergrund-Informationen und Fotos zum Download unter:

<http://www.ahakomm.de/presse/hkk>

(fortgesetzt)

Ansprechpartner für Fragen zur Aktion „Bauch & Co.“:

AH Kommunikation, Frankfurter Straße 4, 28203 Bremen
Axel Hausmann, Tel. (0421) 39 75 000, mobil (0177) 30 85 545
E-Mail: hausmann@ahakomm.de ; www.ahakomm.de/presse/hkk

Ansprechpartner für allgemeine Presseanfragen:

hkk Erste Gesundheit, Martinistr. 26, 28195 Bremen; Tannenstr. 11-13, 26122 Oldenburg
Holm Ay, Pressesprecher, Tel. (0421) 3655-1000, mobil (0178) 3655-464
Simone Richter, stellvertr. Pressesprecherin, Tel. (0421) 3655-1001
E-Mail: presse@hkk.de ; www.hkk.de

Über die hkk: Die bundesweit geöffnete hkk ist mit mehr als 330.000 Versicherten, 2.000 Servicepunkten und 26 Geschäftsstellen eine der 40 größten gesetzlichen Krankenkassen Deutschlands. In Nordwest-Niedersachsen ist sie die Nummer Eins. Das Dienstleistungsunternehmen erreichte 2010 mit innovativen Angeboten, besonderen Extraleistungen und umfassender Beratung hohe Kundenzufriedenheitswerte - darunter 1,77 beim M+M Versichertenbarometer und die Zertifizierung „gut“ beim TÜV nord. Die hkk schüttet als einzige bundesweite Krankenkasse für 2009, 2010 und 2011 eine **garantierte Beitragsprämie** an ihre Mitglieder aus. Diese beträgt für 2009 und 2010 jeweils 60 Euro; für 2011 wird die Höhe noch festgelegt. Der Beitragsvorteil lässt sich durch zusätzliche Wahltarife und ein Bonusprogramm um mehrere hundert Euro pro Jahr erhöhen. Private Zusatzangebote der LVM Versicherung ergänzen den Schutz zu günstigen Konditionen. Mit rund 600 Mitarbeitern und besonders niedrigen Verwaltungskosten betreut die hkk im Jahr 2010 ein Ausgabenvolumen von ca. 645 Mio. Euro. Die hkk gehört zum Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek).