

GESUNDHEIT

FOCUS GESUNDHEIT MAGEN, DARM & LEBER

ABNEHMEN & SATT ESSEN Die einfache Tabelle, um Gewicht zu verlieren

GALLENSTEINE & BRÜCHE Neue, sichere Therapien und OP-Methoden

ARZTELISTE

TOP-EXPERTEN
FÜR ERKRANKUNGEN
VON MAGEN, GALLEN-
BLASE & DARM

GASTRITIS & SODBRENNEN

Hilfe gegen
das Feuer
im Bauch

**BIOCHEMIE-
FABRIK LEBER**

Verstehen und
schützen

**PLOTZLICH
SCHLANK**

So lebt
es sich
nach der
Magen-
verkleinerung

GUTES BAUCHGEFÜHL

Wie unsere Darmmikroben Psyche
und Wohlbefinden beeinflussen



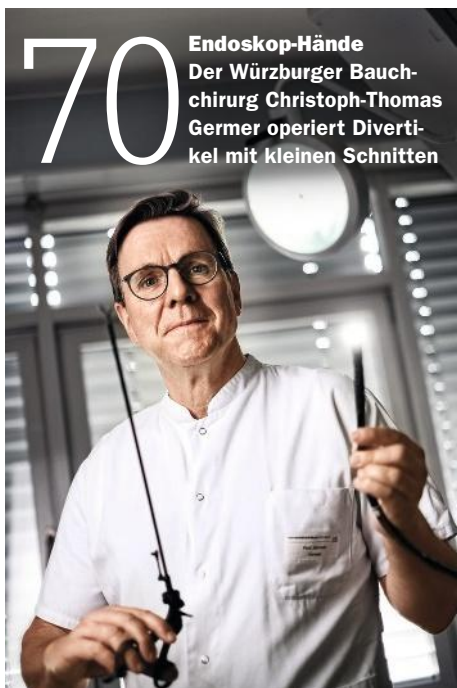
Inhalt

FOCUS-GESUNDHEIT – Nr. 51 – Magen & Darm



80

Doppelt vernetzt
Der Berliner Kai Kutowski erhielt ein Hernien-Netz und spielt nun wieder schmerzfrei Fußball



70

Endoskop-Hände
Der Würzburger Bauchchirurg Christoph-Thomas Germer operiert Divertikel mit kleinen Schnitten



74

Blitzrückkehr
Die Berlinerin Nancy Hornauer durfte schon kurz nach der Gallen-OP wieder zu ihrer Tochter

Magazin

6 Menschen

Eine Spitzenköchin, ein Moderator und ein Leistungssportler erzählen, wie sie ihre innere Erkrankung verdaut haben

12 Kurz & knapp

Warum Darmbakterien kein Salz mögen und welche Farbe **menschliche Hinterlassenschaften** annehmen können

16 Blick hinter den Nabel

Das Gekröse im Unterleib ist in Wirklichkeit wohlsortiert. **Die große Infografik**

18 DSDS im Darm

Die **Mikroorganismen** im Bauch bestimmen über Wohl und Wehe des Menschen. Forscher suchen nach den besten Helfern

24 Der Mann ohne Hunger

Garderobe, Selbstwertgefühl und Partnerschaft: Nach einer **Magenverkleinerung** verändert sich das Leben komplett. Porträt eines Betroffenen

29 Fit in der Mitte

30 Dem Drücken auf der Spur

Jeder Fünfte hat regelmäßig **Bauchschmerzen**. Wir erklären, was hilft und wann der Gang zum Arzt angeraten ist

37 Flüssiger Ausgleich

Ballaststoffe gibt es nun auch zu trinken

38 Allergie oder Unverträglichkeit?

Was Bauchgrimmen auslöst und wie man Unruhestiftern wie **Fructose, Gluten oder Histamin** auf die Schliche kommt

40 Die Säure stoppen

Menschen mit **Sodbrennen** können ihr Essen oft nicht mehr genießen. Die Therapien der Reflux-Experten

44 Die beste Diät: Satt essen

Dick machende Nahrungsmittel lassen sich durch weniger schwere und ebenso schmackhafte ersetzen: Mit der Tabelle zum Gesundtricksen gelingt **Abnehmen**

51 Ernährung bei Reizdarm

Wie man **Kohlenhydraten** aus dem Weg gehen kann

86

**Trauben oder Wein?
Oder lieber beides? Viele
Tipps für ein magen- und
darmgesundes Leben**



53 Gesunder Bauch

54 Geheimnisvolle Chemiefabrik

20 Millionen Deutsche leiden an einer **Fettleber**, die Ursachen der Epidemie sind unklar. Über ein Organ, das Ärzten wie Forschern noch Rätsel aufgibt

60 Schwache Schleimhaut

Oft bleibt eine **chronische Gastritis** unbemerkt. Auf Dauer kann die Entzündung im Magen Krebs auslösen

66 Einfach zum Spiegeln

Darmkrebs ist eine Tumorart, die sich komplett verhindern lässt. Wir führen in elf Schritten durch die Darmspiegelung

70 Sanft gegen Aussackungen

Fast jeder Zweite hat **Divertikel**, Beulen im Darm, nur einige erkranken daran. Warum Ärzte mit der OP zurückhaltend sind

74 Ende der Steinzeit

Oft bleiben **Gallensteine** unbemerkt. Verursachen sie Beschwerden, ist eine OP fällig, die dank raffinierter Technik meist unkompliziert ist

80 Ins Netz gegangen

Der **Leistenbruch** heilt nicht von allein – und kann gefährlich werden. Wann eine Operation richtig ist und warum moderne Techniken Rückfälle vermeiden

85 Service Vorsorge

86 Mehr Balance wagen

Die besten Tipps von Ernährungsmedizinern und Gastroenterologen für eine **gesunde Verdauung**

94 Schnaps nach dem Schnitzel?

Der Volksmund kennt unzählige **Ernährungs-Mythen**. Wir haben sie auf ihren Wahrheitsgehalt abgeklöpft

96 Top-Ärzte und -Kliniken

96 Hintergrund-Recherche

Wie FOCUS-Gesundheit die Top-Mediziner und Top-Kliniken ermittelt

98 Bauchchirurgie

101 Gallenblasen- und Gallenwegschirurgie

104 Gastroenterologie & CED

108 Gastroskopie

110 Hernienchirurgie

111 Tumoren des Verdauungstrakts

116 Klinikliste Darmkrebs

120 Schon gewusst?

Endlich wissenschaftlich vermessen: Die beste Haltung beim Stuhlgang. Dazu: Rezepte für übergewichtige Heimtiere

Rubriken

3 Editorial des Chefredakteurs
122 Vorschau und Impressum