Beschwerden gezielt lindern

GESUNDHEIT Reizdarm gezielt behandeln – Den Alltag besser bewältigen

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Ob auf Reisen in den Sommerferien, beim Restaurantbesuch oder im Berufsalltag – Reizdarm kann Betroffene in vielen Situationen begleiten und die Lebensqualität beeinträchtigen. Umso wichtiger ist eine individuell abgestimmte Behandlung, die verschiedene Ansätze miteinander verbindet und dabei hilft, Beschwerden gezielt zu lindern.



Eine individuell abgestimmte Behandlung kann dazu beitragen, die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms zu lindern und die Lebensqualität im Alltag zu verbessern. BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

Behandlung individuell abstimmen

Die gute Nachricht: „Mit einer individuell abgestimmten Behandlung ist ein Leben mit weniger Beschwerden möglich“, erklärt die Darmspezialistin Dr. med. Nicole Steenfatt, Bad Oeynhausen. Es gibt allerdings keine Universallösung, sondern gemeinsam mit dem Patienten wird eine auf die Symptome maßgeschneiderte Therapie ermittelt, die die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern kann. „Um bestmögliche Behandlungserfolge zu erzielen, werden dabei oft verschiedene Behandlungsansätze kombiniert“, so Steenfatt. Dazu gehören insbesondere pflanzliche Arzneimittel, Ernährungsumstellung, Bewegung und Maßnahmen zur Stressbewältigung.

Mehrere Beschwerden gleichzeitig behandeln

Die Auswahl der Medikamente richtet sich in erster Linie nach den jeweils vorherrschenden Beschwerden. Dabei haben sich Kombinationsarzneimittel bewährt, die mehrere Beschwerden gleichzeitig bessern können, wie beispielsweise pflanzliche Arzneimittel mit Myrrhe. Studien zeigen, dass eine Pflanzenkombination mit Myrrhe Durchfall, Blähungen und Krämpfe wirkungsvoll lindern kann. Sie wirkt entzündungshemmend sowie krampflösend und kann außerdem eine bei Reizdarm oft durchlässige Darmbarriere stabilisieren. „Neben einer langfristigen symptomorientierten Therapie spielen in der ganzheitlichen Behandlung auch Stressreduktion und die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle“, so Steenfatt. „Auch Tipps zum Umgang mit kritischen Alltagssituationen wie z. B. Stau, Meeting, Einkaufsschlange sind für meine Patienten sehr wichtig, um wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.“

Praktische Unterstützung im Internet

Tipps zum Umgang mit kritischen Alltagssituationen und Erfahrungsberichte von Patienten bietet zum Beispiel der „Reizdarm-Kompass“ im Internet. Hier gibt es außerdem umfassende Informationen zu bewährten Behandlungsmethoden und der richtigen Ernährung. Ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch und eine FODMAP-Lebensmitteltabelle stehen kostenlos zum Download zur Verfügung.

Kräuter der Provence

GEWÜRZE Mediterrane Kräutermischung einfach selbst gemacht

IM NORDWESTEN/BZFE – „Kräuter der Provence“ gehören zu den beliebtesten Kräutermischungen der Mittelmeerküche. Ob Ratatouille, Ofenkartoffeln oder Tomatensoße – sie verleihen vielen Gerichten eine mediterrane Note. Die Mischung ist nach der Provence, einer Region in Südfrankreich benannt, deren sonniges und trockenes Klima ideale Bedingungen für viele der verwendeten Kräuter bietet.

Nach den „Leitsätzen für Gewürze und andere würzende Erzeugnisse“ versteht man unter „Kräuter der Provence“ eine Mischung aus getrockneten, zerkleinerten Kräutern, die üblicherweise Rosmarin, Thymian, Basilikum und Oregano enthält. Je nach Hersteller und Rezeptur werden weitere Kräuter wie Majoran, Bohnenkraut, Estragon, Kerbel, Fenchel, Lorbeer oder Lavendelblüten ergänzt. Die Mischung wird als herb-würzig bis leicht süßlich beschrieben und kann je nach Zusammensetzung bittere, leicht scharfe oder fruchtige Akzente aufweisen. Fertige Mischungen werden getrocknet im Gewürzregal angeboten. Da der Geschmack meist intensiv ist, am besten sparsam dosieren und nicht mit weiteren starken Gewürzen kombinieren.

Die Kräutermischung ist vielseitig einsetzbar und entfaltet in der Wärme ihr volles Aroma. Traditionell wird sie für französische Klassiker wie das Schmorgericht Ratatouille, provenzalisches Huhn und die berühmte Fischsuppe Bouillabaisse verwendet. Die „Kräuter der Provence“ verleihen aber auch vielen Alltagsgerichten eine besondere Note – etwa Soßen, Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Gemüsepfannen, Kartoffelgerichten, Pasta und Pizza. Besonders gut harmoniert die Mischung mit mediterranem Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch und Fleisch. Auch in Grillmarinaden, Salatdressings und Kräuterbroten sorgt sie für das gewisse Etwas. Selbst Obstsalate mit Beeren, Melonen oder Aprikosen lassen sich damit verfeinern.



Rosmarin, Thymian und Oregano bilden die Basis der Gewürzmischung „Kräuter der Provence“. Oft sind auch Lavendelblüten und diverse andere Kräuter enthalten BILD: PIXABAY

Ohne großen Aufwand lassen sich die „Kräuter der Provence“ auch selbst herstellen. Ein Originalrezept gibt es nicht. Für eine klassische Basis werden getrockneter Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano und Bohnenkraut zu gleichen Teilen vermischt. Nach Belieben können weitere Kräuter wie getrocknete Lavendelblüten ergänzt werden. Wer Kräuter auf der Fensterbank, dem Balkon oder im Garten anbaut, kann sie nach der Ernte trocknen, zerkleinern und vermengen. In einem luftdicht verschlossenen, dunklen Glas hält sich die Mischung viele Monate. So entsteht eine individuelle Kräuterkombination – mild oder kräftig, fruchtig oder würzig-scharf.

Anzeige

Endlich – Glasfaser in Wiesmoor Birkhahnweg

Los geht's: Ihre Region wird fit gemacht für die Zukunft mit dem Anschluss an das hochmoderne Glasfasernetz



Glasfaserausbaugebiet: **Wiesmoor Birkhahnweg**



Quelle der Karten: OpenStreetMap

EWE – ein Vorreiter im Bereich der Telekommunikation – verlegt jetzt in Zusammenarbeit mit dem Kooperationspartner Glasfaser Nordwest hochmoderne Glasfaserleitungen und bringt so die Zukunft des Internets in Ihre Region. Als Anbieter mit über 100.000 Glasfaserkunden setzt EWE auf einen umfassenden Ausbau des deutschen Glasfasernetzes, ohne dabei auf eine bestimmte Mindestanzahl an Interessenten zu warten. Natürlich liefert EWE ab dem 04. August 2026 dazu auch gleich neue passende Angebote – jetzt noch schneller.

Denn auf Geschwindigkeit und Stabilität kommt es im Internet heute mehr denn je an. Ob beim Streamen, Online-Gaming oder bei Video-Konferenzen im Home-Office. Wichtig ist eine schnelle und stabile Internetverbindung vor allem dann, wenn die Leitung von mehreren Personen gleichzeitig genutzt wird.

Die beiden aktuellen Standards DSL und VDSL ermöglichen i.d.R. eine Übertragungsrate zwischen bis zu 16 Mbit/s und 100 Mbit/s. Mit Glasfaser werden Daten stabil und mit Geschwindigkeiten von bis zu 1.000 Mbit/s übertragen.

Aus diesem Grund wird der Ausbau moderner Glasfasernetze mit Hochdruck vorangetrieben: Schon jetzt ist in vielen Haushalten in der Region ein direkter Glasfaser-Hausanschluss möglich, derzeit sogar kostenlos (sonst 799,99 €).[1]

Wichtig: Nur über einen Glasfaser-Hausanschluss kommen die in Höchstgeschwindigkeit übertragenen Datenpakete auch genauso schnell beim Nutzer an. Anders bei DSL, Kabel und Co – hier werden die Daten von der Straße ins Haus noch über veraltete Kupferkabel geleitet – mit spürbarem Geschwindigkeitsverlust. Alles, was nach der Verlegung eines Hausanschlusses noch benötigt wird, ist ein entsprechender Glasfaser-Tarif.

Das Beste: Die neuen Glasfaser-Pakete von EWE sind im Aktionszeitraum in den ersten drei Monaten bereits ab 19,99 €[2] mtl. erhältlich – wahlweise mit 150, 300, 600 oder 1.000 Mbit/s[3].

Zudem beinhaltet jedes Glasfaser-Paket u.a. eine Flat ins Internet, ins Festnetz und in nat. Mobilfunknetze sowie jetzt einen deutlich verbesserten Upload für Homeoffice, Cloud und Videocalls.

Übrigens brauchen Sie sich auch keine Sorgen um umfassende Bauarbeiten für Ihren Hausanschluss zu machen. Denn das Glasfaserkabel wird in der Regel unterirdisch bis ans Haus „geschossen“ und dann im Haus weiterverlegt. Alle weiteren Fragen werden Ihnen in Ihrem EWE Shop oder bei Ihrem EWE Partner gerne beantwortet.

Sie interessieren sich für Glasfaser?

Hier berät man Sie gern:

EWE Shop Remels
Schützenstraße 9, 26670 Uplengens

EP:Rademacher
Alter Postweg 64,
26670 Uplengen/Remels

Nutzen Sie die EWE Zuhause-Beratung: Unsere Telekommunikations-Experten melden sich dazu in den nächsten Tagen persönlich bei Ihnen und beantworten gerne Ihre Fragen.

Vereinbaren Sie gleich online einen Termin unter:
ewe.de/zuhause-beratung

Natürlich können Sie schon jetzt mehr zu den Glasfaser-Angeboten von EWE erfahren:

Per Telefon: **0441 3508-1100**

Oder informieren Sie sich direkt online:
ewe.de/glasfaserausbau

Sie sind gewerbetreibend? Auch für Sie haben wir ein passendes Angebot. Jetzt mehr erfahren auf:
business.ewe.de/glasfaser

1) Der Hausanschlusspreis in Höhe von 0 € (statt 799,99 € für Glasfaser-Hausanschlüsse, die durch die EWE TEL GmbH bereitgestellt werden) gilt nur für Privatkunden in ausgewählten Glasfaser-Gebieten, wenn für den Glasfaser-Anschluss ein Glasfaser-Produkt der EWE TEL GmbH bestellt wird. Für das Glasfaser-Produkt entstehen Kosten. Im Hausanschlusspreis inbegriffen ist die Verlegung einer Glasfaserleitung bis zum Hausübergabepunkt. Die Bereitstellung des Glasfaser-Hausanschlusses erfolgt durch die Glasfaser NordWest GmbH & Co KG, wenn der Hauseigentümer oder die Hausverwaltung dem Ausbau nicht widerspricht und eine finale Prüfung den Ausbau bestätigt. **2)** Für Glasfaser 150, 300, 600 und 1000 ist ein geeigneter Glasfaser-Hausanschluss notwendig, für den weitere Kosten entstehen können. Das Angebot gilt nur für Privatkunden, die in den letzten 6 Monaten kein EWE Glasfaserprodukt hatten. Gewerbliche Nutzung ausgeschlossen. Mindestlaufzeit 24 Monate. Preise ab dem 4. Monat: Glasfaser 150 mtl. 43,99 €, Glasfaser 300 mtl. 48,99 €, Glasfaser 600 mtl. 58,99 €, Glasfaser 1000 mtl. 68,99 €. Standardgespräche in nat. Festnetze: 0 ct/Min., in nat. Mobilfunknetze: mit Mobilfunk-Flatrate 0,00 € monatlich; kein Call-by-Call. Einmaliger Bereitstellungspreis bzw. Produktwechselentgelt 59,99 €. Geeigneter Router vorausgesetzt. **3)** Soweit regional bei Ihnen verfügbar und technisch realisierbar. | Alle Preise inkl. der gesetzlichen MwSt. Angebot regional begrenzt verfügbar und vorbehaltlich technischer Realisierbarkeit. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

EWE TEL GmbH, Cloppenburger Straße 310, 26133 Oldenburg