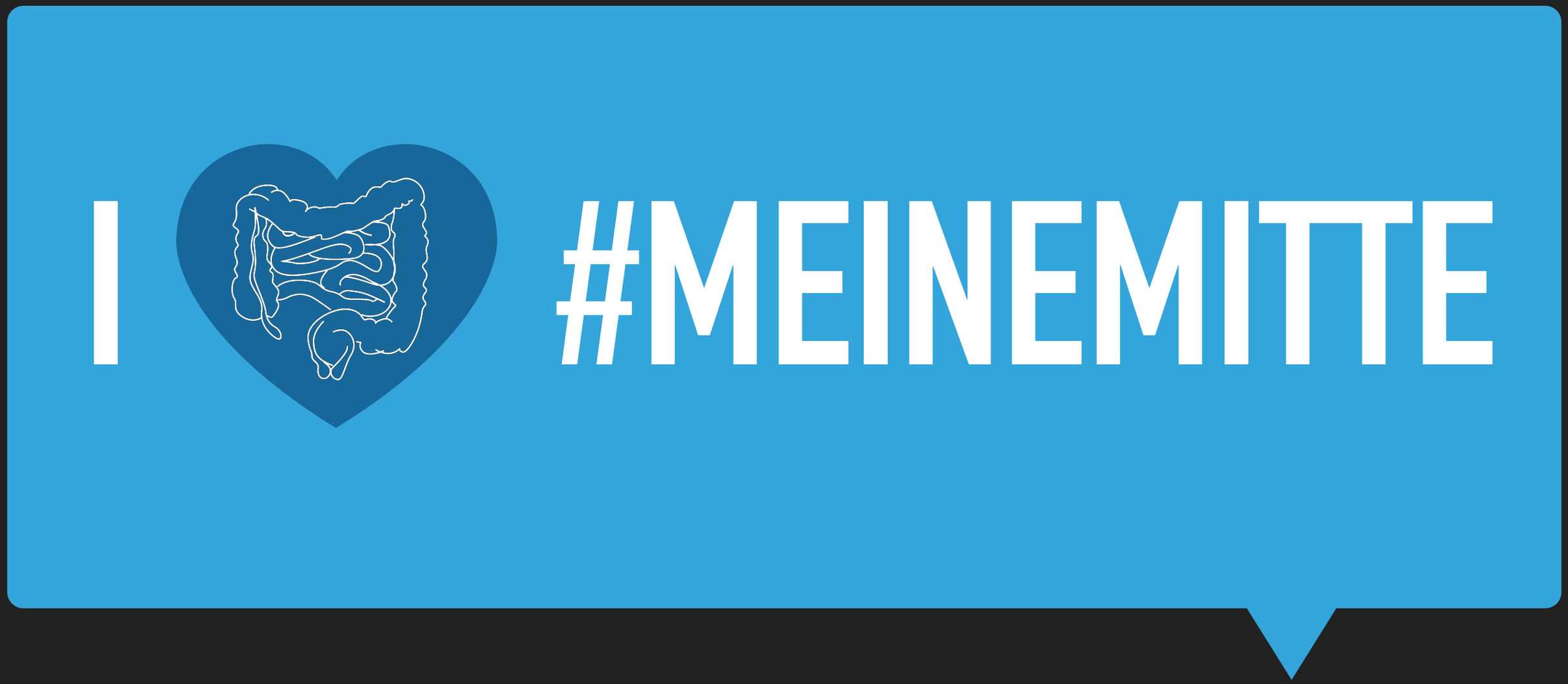
DARMKREBSVORSORGE

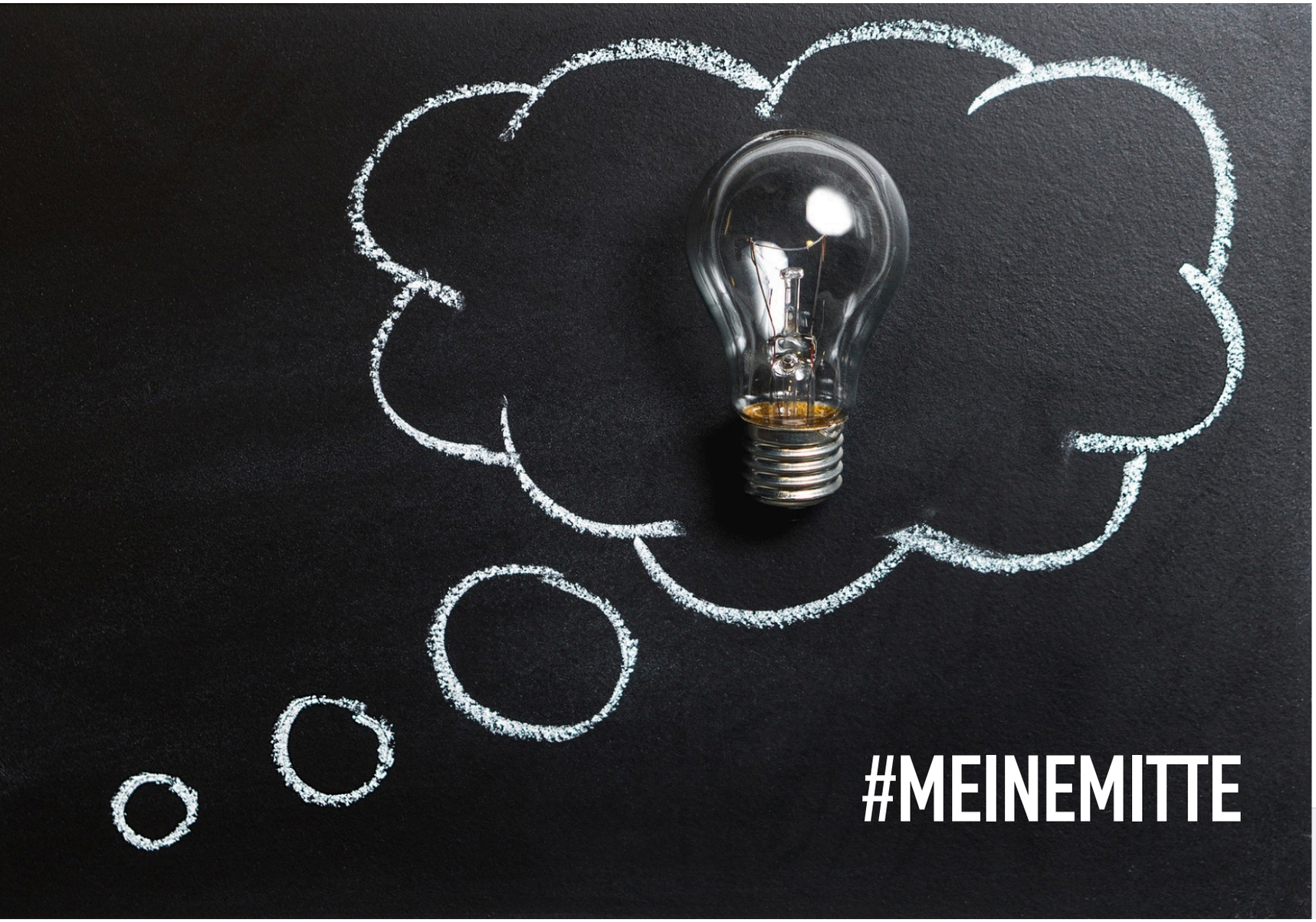
FACEBOOK-KAMPAGNE

JULIUS, JANA, FRANZISKA, DEBORAH, ANN-CHRISTIN, CLEO, LENA



Klinikum Bielefeld

FUN FACTS



Darmkrebs-Monat

Diese Seite gefällt mir · 7 Std. ·

FUN FACTS über #meinemitte

Wussten Sie, dass..

... jeder Bissen in Ihnen bis zu 8 Meter zurücklegt?

Nun ein kleiner Teil dieser Strecke betrifft die Speiseröhre und den Magen. Der Großteil entfällt auf unseren Darm und da kommen einige Meter zusammen. Während der Dickdarm ca. 2 Meter misst, ist der Dünndarm mit seinen 5 bis 6 Metern mehr als doppelt so lang.(6) Bemerkenswert, post mortem wird der Darm sogar noch länger, da dann die Muskelwand des Organs erschlafft.

Foto markie... | Ort hinzufü... | Bearbei...

Kommentieren ...

Drücke die Eingabetaste zum Posten.

ERNÄHRUNG

Darmkrebs-Monat

Diese Seite gefällt mir · 11 Min ·

Rezept für #meinemitte

Gegrillte Lachsspieße mit Fenchel-Tomaten-Salsa

Zutaten für 4 Portionen:
200 g vollreife Tomaten, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Fenchelknolle (ca. 150 g), 1 getrocknete Chilischote, 1 frische Chilischote, 3 Stiele Koriander, 1 Limette, 3EL Olivenöl, 400 g Lachsfilet ohne Haut, Pfeffer, Salz, Zucker

1. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel teilen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ½ cm große Ringe schneiden.
3. Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und die Knolle fein würfeln.
4. Frische Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.
5. Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken.Limette auspressen.

Kommentieren ...

Drücke die Eingabetaste zum Posten.

BEWEGUNG

Darmkrebs-Monat

Diese Seite gefällt mir · 8. Januar ·

Langes Sitzen ist Gift für meinen Körper. Regelmäßige Bewegung dagegen das A und O für eine gute (Darm-)Gesundheit. Versuchen wir, auch bei einem überwiegend sitzenden Alltag zwischendurch aktiv zu bleiben, wirkt sich das auch positiv auf Ihre und #meinemitte aus.

Sollten Sie sich das Nächste Mal bei zu langem Sitzen erwischen, probieren Sie doch einfach mal folgende Tipps aus, um den Kreislauf anzuregen und so Ihre Darmaktivität Gang zu bringen:

1. Nehmen Sie sich einen Stuhl und versuchen Sie innerhalb von 30 sek. Sich so oft wie möglich hinzusetzen und wieder aufzustehen. Schaffen Sie es 10mal hoch und runter?

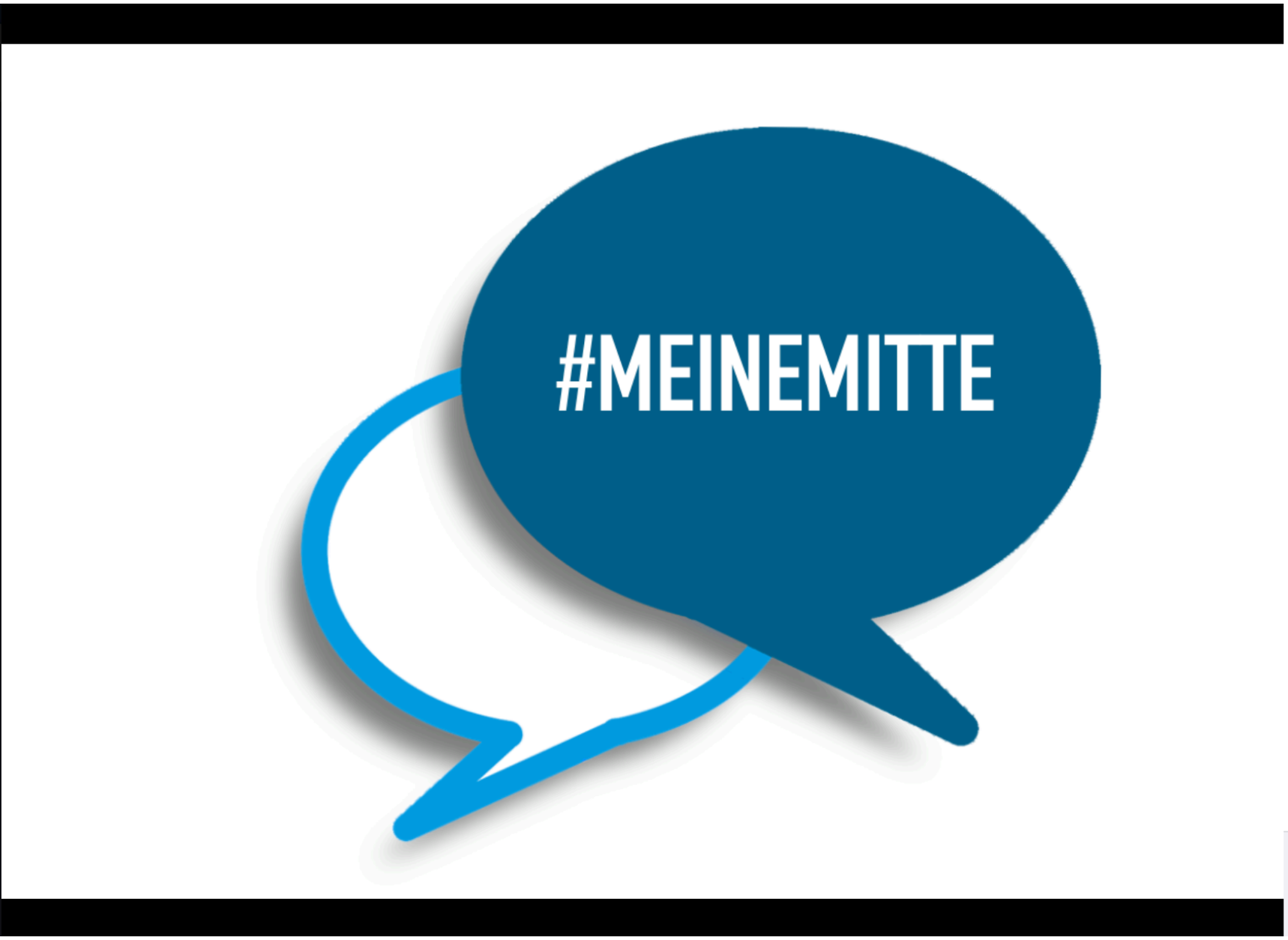
2. Versuchen Sie heute den FahrSTUHL zu vermeiden. Wie viele Stockwerke haben sie heute geschafft?

3. Erheben Sie sich heute Abend beim Fernsehen in

Kommentieren ...

Drücke die Eingabetaste zum Posten.

INTERVIEW



Darmkrebs-Monat

Diese Seite gefällt mir · 1 Min. ·

Heute ist Hans Müller (55) aus Paderborn im #meinemitte Interview

1. Welche Bedeutung hat ihr Darm für sie im Alltag?

- Mein Darm ist für mich eher ein Dienstleister, ich merke es vor allem wenn er nicht funktioniert.

2. Hat ihnen ihr Darm schon einmal Sorgen bereit?

-Ja, mein Darm war schon immer etwas träge.

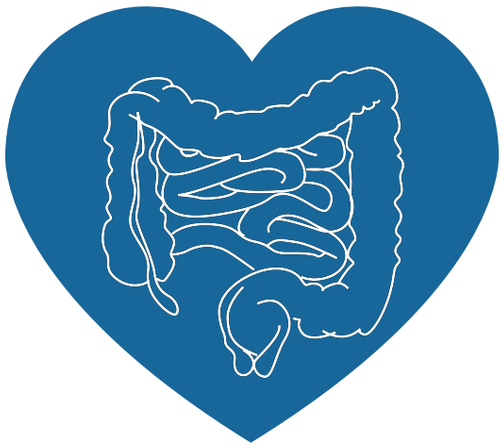
3. Über welchen Weg würden sie sich zum Thema Darmgesundheit informieren?

- Bei kleineren Beschwerden würde ich mich an Bekannte mit Erfahrungen wenden, bei größeren Problematiken an meinen Hausarzt.

4. Sind ihnen Vorsorgemaßnahmen zum Thema Darm bekannt?

Kommentieren ...

Drücke die Eingabetaste zum Posten.

I  #MEINEMITTE