

fit @t work



Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

4/2014

Sind Sie tolerant?

Immer häufiger hört bzw. spricht man von Nahrungsmittelintoleranzen. Hierbei ist die Rede von Unverträglichkeiten auf Bestandteile von Lebensmitteln, die sich bei immer mehr Menschen nach dem Verzehr von eben solchen Nahrungsmitteln bemerkbar machen.

Jeder Körper hat mehr oder weniger wichtige Enzyme, die zur Verdauung von Lebensmitteln und besonders deren Inhaltsstoffen notwendig sind. Oftmals leiden die betroffenen Personen unter ständigen Kopf- oder Bauchschmerzen bzw. Darmbeschwerden. Diese sind auf den ersten Blick nicht unbedingt drastisch einzustufen – jedoch können sie Betroffene sehr in ihrem Alltag und Lebensgefühl belasten und folglich auch einschränken.

Natürlich können die oben genannten Symptome auch mit anderen Krankheiten, wie z.B. einem grippalen Infekt, auftreten. Falls man dies aber ausschließen kann, sollte man sich untersuchen lassen und die Symptome keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen. Bestenfalls erkennt Ihr Arzt, dass es sich dabei um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit handeln könnte und verweist Sie an dementsprechende Experten. Diese können anhand von spezifischen Tests feststellen, welche Lebensmittelbestandteile Ihre Unverträglichkeiten auslösen.

Warum verträgt man gewisse Inhaltsstoffe nicht?

Eine der häufigsten und bekanntesten Formen der Unverträglichkeiten ist die Laktoseintoleranz. Etwa 80% der Weltbevölkerung leiden unter dieser Milchzuckerunverträglichkeit. Bei dieser Art der Intoleranz fehlt das Enzym „Lactase“, das im Dünndarm gebildet wird und den Milchzucker

aufspalten soll. Da der unaufgespaltene Zucker nun nicht vom Dünndarm in die Blutbahn aufgenommen werden kann, wandert dieser weiter in den Darmtrakt und kann dort nicht mehr ordnungsgemäß verdaut werden.

Im Darmtrakt wird die Lactose nun von den unterschiedlichsten Arten von Darmbakterien durch das Enzym „beta-Galactosidase“ aufgespalten. Hierbei werden, je nach Art der körpereigenen Darmbakterien, Wasserstoff, CO₂ und kurzkettige Fettsäuren produziert. Je nachdem, welcher dieser Stoffe nun gebildet wird, entstehen die jeweiligen Symptome, denn nicht bei jedem laktoseintoleranten Menschen treten dieselben Beschwerden auf. Zu den gängigsten Symptomen bei Laktoseintoleranz zählen unter anderem Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit.

Intoleranz = Allergie!?

Immer wieder werden Allergien und Unverträglichkeiten gleichgestellt bzw. in ihrer Bedeutung gleichgesetzt. Aber es gibt erhebliche Unterschiede in deren Kategorisierung. Wie eingangs beschrieben, kommt es bei der Nahrungsmittelintoleranz zu Beschwerden, die unangenehm und einschränkend sein können, jedoch sehen die Symptome bei allergischen Reaktionen weit schlimmer aus. Leidet man unter einer Allergie kann es beim Kontakt mit allergenen Stoffen sehr gefährlich oder im schlimmsten Fall auch tödlich enden (ana-

phylaktischer Schock). Sobald Ihr Körper mit einem solchen Allergieauslöser konfrontiert wird, aktiviert der Körper das Immunsystem, das in diesem Fall überreagiert und den Auslöser bekämpft. Symptome einer allergischen Reaktion sind unter anderem Hautausschläge und Atembeschwerden.

Was tun im Falle einer Intoleranz?

Heutzutage kann man mit diesen Unverträglichkeiten sehr gut leben. Eine Umstellung der Ernährung kann Ihnen Ihre Lebensfreude schnell wieder zurückgeben. Im Internet finden Sie Informationen zu vielen Arten von Unverträglichkeiten, z.B. wie man ohne gewisse Lebensmittel kocht oder wodurch man diese ersetzen kann. ■

fit @t work Termine

28.–30. November 2014

Betriebs-Ski-Einfahrkurs

Schladming

Informationen und Anmeldung unter
0664/274 88 10

Fritz Auer

31. Januar 2015

43. Landes-Betriebs-Skimeisterschaften

Puchenstuben

Informationen unter 0664/274 88 10

Fritz Auer

% \$ "

% \$ " # \$ # & + \$ # \$
, " ! "# %"
" % \$)% " \$)% &
%# % %\$
" # \$ # # "# ' \$
" + *)% '
%)% \$" " % %
%#)% # \$ + "

2 ')" 3 2% (1 5)% ,% ?" 4 . ' % . 4 - \$)% # (4,3%1. 94 - /")2)%1% .
%"% . \$%- . /1- ! ,% . # (4,3%1+1%)2% . ')" 3 %2 4. 3%1 ! . \$%1%-
\$)%)! ' / . ! ,20! . . 4 . ' &B1 \$)% - ! . . 41 %). (%1! " ! . \$ " %
. A3)' 3 " %1 ! 4# (?" 4 . ' % . -)3 %). &! # (% . %6)#(3% . 2). \$
- A')#(%1 2)#(()%1 +%) . % ! . 3% . + ! 4&% . - A#(3% + ! . .
! 4#(%). % -)3 ! 22%1 "%&B,3% , ! 2#(% 5%16% . \$% .

* % #! %
)% /" % . %16@(. 3 " % . A3)' 3 - ! . &B1 \$)%2% ?" 4 . ' %).
(%1! " ! . \$ \$! 2 - ! . ' B. 23)')- O/13' %2#(@&3 %123% (% .
+ ! . . B1 \$)% 42&B(14 . ' 23%,% .)% (1% . 4= ! 4& \$! 2 %). %
. \$% \$%2 ! . \$%2 4. \$. %(- % . \$! 2 ! . \$%1% . \$% 2/). \$)%
! . \$ \$! 22 \$! 2 ! . \$. /#(1%#(3 ,/#+ %1 2)393 6@ (1% . \$ - ! .
\$% . % . 3' %' % . ' %2%393% . 1- %36! 2 ! . ' %6). + %3 ! 4& B&3
(A(% 5/1 \$%- A10%1 (@,3

4. (% " % .)% 6)% ! - /3/ ! " ' %") , \$%3 (1% . 1- 5/-
A10%1 ! # (/" % . 6% ' ; ()%1" %) - B22% .)% ! 42! 3- % .
4. " %6% ' % .)% (1% . 1- .)#(34 . ' 42' ! . ' 2, ! ' %
941B# + ! " %1 . 41 2/ 6%)3 \$! 22 (1% 42+%, . /#(! . ' %
20! . . 3 2). \$! # (- % (1- ! ,)' %1)% \$%1 (/ , 4 . ' \$%1 %
6% ' 4 . ' 6%#(2%, .)% \$)% %3% . # (3% .)% \$! ! 4&
\$)% ?" 4 . ' + / . 9% . 31)%13 4. \$ + /11% + 3 ! 4294&B(1% .

\$
"
\$
\$
,
,
,
,



Raiffeisen
Meine Bank

Stimmen Sie sich auf eine sichere Zukunft ein.

**Wenn's um meine Vorsorge geht,
ist nur eine Bank meine Bank.**

Raiffeisen bietet Ihnen eine Vielzahl an Vorsorgemöglichkeiten. Welche Produkte am besten zu Ihnen passen, weiß Ihr Raiffeisenberater. Nähere Infos auch unter vorsorgen.raiffeisen.at



**RUNDUMSCHUTZ
IMMER UND ÜBERALL.
WIR SCHAFFEN DAS.**

Unfallplus

Das Sicherheitsnetz für Beruf, Freizeit,
zu Hause und unterwegs.

- Schützt Sie vor den finanziellen Folgen eines Unfalls
- Rund um die Uhr, das ganze Jahr, weltweit
- Flexible Leistungsbausteine individuell kombinierbar

Mehr Informationen bei Ihrem
NV-Kundenberater ganz in Ihrer Nähe.
www.noevers.at

NEU: Jetzt mit Pflegeservice
und Reha-Management!



Die Niederösterreichische
Versicherung

Niederösterreichische
Versicherung AG
Neue Herrngasse 10
3100 St. Pölten
www.noevers.at

WIEN NÖ/Ö



fit @t work – Aboservice

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlerg. 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:
Redaktion: Tom Bläurauer, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,
2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfalstraße 1/10, 1010 Wien,
Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber:
Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband