

Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen

Darmprobleme aktiv bekämpfen

Ein spezielles Bifidobakterium kann helfen

Wer immer wieder Darmbeschwerden hat, leidet meist sehr darunter. Für viele blieb die Suche nach einer Lösung bisher erfolglos. Heute weiß man: Häufig steckt hinter den Beschwerden ein gereizter Darm. Und dagegen kann man etwas tun!

In Deutschland leiden rund 15 Millionen Menschen an wiederkehrenden Darmbeschwerden. Was diese Menschen immer wieder plagt: Durchfall, Blähungen, Blähbauch oder Bauchschmerzen. Bei manchen tritt nur ein Symptom auf, bei anderen sind es gleich mehrere, abwechselnd oder sogar gleichzeitig. Oft sind die Betroffenen ratlos. Sie leiden sehr unter den wiederkehrenden Darmbeschwerden, doch Untersuchungen beim Arzt bleiben häufig ohne Befund. Inzwischen wissen Experten jedoch, dass hinter den Darmbeschwerden oft ein gereizter Darm, auch Reizdarm genannt, steckt. Hier kann Kijimea Reizdarm effektiv Linderung verschaffen.

Mögliche Ursache: eine geschädigte Darmbarriere

Wiederkehrende Darmbeschwerden waren lange ein echtes Mysterium. Heute sind immer mehr Wissenschaftler der Meinung, dass die typischen Beschwerden durch eine geschädigte Darmbarriere hervorgerufen werden. Vor allem Stress, ungesunde Ernährung, Infekte oder auch Medikamenteneinnahme können kleinste Schädigungen in der Darmbarriere verursachen. Durch diese Schädigungen in die Darmwand eindringen und Symptome wie Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen auslösen. Doch Forscher haben einen weltweit einzigartigen Bifidobakterienstamm entdeckt (nur in Kijimea Reizdarm), der genau hier helfen kann.



Weniger Darmbeschwerden, mehr Lebensqualität: Was wirksam bei einem gereizten Darm helfen kann

Weniger Darmbeschwerden, mehr Lebensqualität: Was wirksam bei einem gereizten Darm helfen kann

Wirksame Hilfe: ein weltweit einzigartiges Bifidobakterium

Unter der Leitung des renommierten Prof. Dr. S. Guglielmetti stellte ein Team von Wissenschaftlern der Universität Mailand fest, dass der in Kijimea Reizdarm enthaltene Bifidobakterienstamm sich direkt an der Darmwand anlagert. Es handelt sich um den weltweit einzigartigen Stamm B. bifidum MIMBb75, der sich sinnbildlich wie ein Pflaster auf die Darmwand legt und diese so schützt.

Eine groß angelegte klinische Studie ergab: Mit dem in Kijimea Reizdarm enthaltenen Bakterienstamm konnten die typischen Reizdarmbeschwerden bei Betroffenen signifikant gelindert werden. Bei vielen verschwand der Reizdarm sogar vollständig. Mehr noch: Die Lebensqualität Betroffener verbesserte sich signifikant. Kein anderes Präparat kann vergleichbare wissenschaftliche Ergebnisse aufweisen! Verlangen Sie daher in der Apotheke unbedingt Kijimea Reizdarm.

Guglielmetti S, et al. Randomized clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life: a double-blind, placebo-controlled study; *Alimentary Pharmacology & Therapeutic*, 2011 • *Meistverwendetes Präparat bei Reizdarm in Deutschland laut Insight Health und GfK Medic Scope MAT 06/2017 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

3 häufige Fragen bei Darmbeschwerden:

Was verursacht wiederkehrende Darmbeschwerden?

Durchfall, Blähbauch, Blähungen oder Bauchschmerzen: Die Ursache hierfür ist häufig eine geschädigte Darmbarriere. Durch diese können Erreger und Keime in die Darmwand eindringen – da sind sich immer mehr Wissenschaftler einig.

Was kann man gegen wiederkehrende Darmbeschwerden tun?

Wissenschaftler der Universität Mailand fanden einen Bakterienstamm, der hier effektiv helfen kann: der einzigartige Stamm B. bifidum MIMBb75 (enthalten in Kijimea Reizdarm) heftet sich wie ein Pflaster an die Darmwand – und schützt sie so vor Reizungen.

Was sagt die Wissenschaft zu Kijimea Reizdarm?

Eine groß angelegte klinische Studie belegte: Der ausschließlich in Kijimea Reizdarm enthaltene Bifidobakterienstamm B. bifidum MIMBb75 konnte die Symptome eines Reizdarms signifikant lindern; bei einigen Probanden verschwanden sie sogar ganz. Auch die Lebensqualität von Betroffenen wurde signifikant verbessert.



Kribbeln in den Füßen? Taubheitsgefühle?

Die Hauptaufgabe unserer Nerven ist die Signal- und Reizübertragung. Ist diese gestört, können z. B. Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen auftreten. Forscher haben einen körpereigenen Nervenbaustein entdeckt (enthalten in Restaxil Komplex 26), der Bestandteil der fettreichen Schutzschicht jeder Nervenfasern ist: Cholin. Wissenschaftler kombinierten diesen Nervenbaustein nun mit essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen zu einem speziellen Mikro-Nährstoffdrink namens Restaxil Komplex 26 (Apotheke).

Für Ihren Apotheker:
Restaxil Komplex 26
(PZN 11024363)



dic

Für Ihren Apotheker:

Kijimea Reizdarm
(PZN 8813754)



ANZEIGE

Wie fit sind Ihre Beine?

Schnell und einfach: Venenfunktionsmessung

(bbs/mm) Mehr für die Gesundheit zu tun, ist einer der besten Vorsätze für das Jahr. Dazu zählt es auch, auf die Beine zu achten, damit sie gesund und schön bleiben. Müde, schwere Beine, geschwollene Knöchel oder Besenreiser können Anzeichen für ein Venenleiden sein. Ein einfacher Test gibt ersten Aufschluss, wie fit die Venen sind.

Viele medizinische Fachhändler bieten eine Venenfunktionsmessung an. Der Venencheck wird im Sitzen vorgenommen. Oberhalb des Knöchels werden kleine Messsonden an der Innenseite des Unterschenkels angebracht. Kraftvolles Wippen der Füße aktiviert die Muskelpumpen. Das venöse Blut wird nach oben gepumpt und die Venen



Der kostenlose Ratgeber „Alles Wissenswerte zum Kompressionsstrumpf“ ist beim medi Verbraucherservice, Tel. 0921 912-750, E-Mail verbraucherservice@medi.de erhältlich. www.medi.de (mit Händlerfinder), www.medi.biz/Trendfarben
Bild: www.medi.de

kelpumpen werden aktiviert, die Venenklappen schließen besser, um das Blut zum Herzen zu transportieren. Schwellungen und Spannungsgefühle klingen ab, die Beine fühlen sich entspannter an.

Der Arzt kann bei medizinischer Notwendigkeit bis zu zweimal jährlich medizinische Kompressionsstrümpfe verordnen. Der Hersteller medi bietet modische, elegante und strapazierfähige Ausführungen in vielen Farben für Damen und Herren an (beispielsweise mediven elegance, mediven comfort, mediven active). Die individuelle Beratung gibt es im medizinischen Fachhandel.

Basistherapie medizinische Kompressionsstrümpfe

Regelmäßiges Tragen von Kompressionsstrümpfen ist die Basistherapie für Venenpatienten. Der Strumpf entfaltet seine Wirkung besonders in Kombination mit Bewegung: Die Mus-

Besser schlafen, mehr Energie und nebenbei ein paar überflüssige Pfunde verlieren – das alles sind Vorteile einer Auszeit vom Alkohol. Wer die Fastenzeit für eine Pause vom Alkohol nutzen möchte, den unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit der Online-Fastenaktion „Kannst du ohne?“ auf www.kenn-dein-limit.de. Die Mitmachaktion startete am 14. Februar und endet am 31. März 2018. Hier kann man sich online anmelden und alle Möglichkeiten des Online-Tools nutzen.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Durch regelmäßigen und riskanten Alkoholkonsum wird das Risiko für zahlreiche Erkrankungen – darunter Krebs-, Leber- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen – erhöht. Die Fastenzeit ist eine gute Gelegenheit, persönliche Trinkmuster auf den



Bild: GeorgeRudy / iStock

Prüfstand zu stellen und der eigenen Gesundheit durch sieben alkoholfreie Wochen etwas Gutes zu tun. Insbesondere Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, profitieren von einer Alkoholpause, in der wichtige Regenerationsprozesse im Körper stattfinden können.“

Die BZgA unterstützt alle, die in der Fastenzeit keinen Alkohol trinken wollen, mit der Online-Aktion „Kannst du ohne?“. Wer sich auf www.kenn-dein-limit.de registriert, kann die eigenen

Erfahrungen rund um das Alkoholfasten festhalten. Zusätzlich unterstützt das Team von „Kenn dein Limit.“ mit Tipps und Informationen für die alkoholfreie Zeit. Die Teilnehmenden der Aktion können sich auf der Website und in den Social Media-Kanälen von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ untereinander austauschen. Darüber hinaus gibt es in jeder Aktionswoche Aufgaben, der sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen können. Auf dem Blog zur Aktion berichten Karriere-Coach Carolin und Musik-Redakteur Ben von ihren persönlichen Höhen und Tiefen in der alkoholfreien Fastenzeit. Zudem finden Interessierte auf www.kenn-dein-limit.de Rezept-Ideen für alkoholfreie Cocktails.

Die Online-Fastenaktion „Kannst du ohne?“ ist Teil der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ für Erwachsene.

Wie bekomme ich einen Pflegegrad?

Stützengrün. Ich bin nicht mehr so selbstständig, aber bin ich deswegen schon pflegebedürftig? Ab wann bekommt man denn einen Pflegegrad und welche Leistungen gibt es überhaupt? Wie läuft eine Begutachtung vom Medizinischen Dienst ab? Wie bekomme ich einen Treppenlift und andere Hilfsmittel? Wer kann meine Angehörigen entlasten? Wer sich auch schon die eine oder die andere Frage zum Thema Pflegebedürftigkeit gestellt hat, ist zu einem Informationsabend am 28. Februar ab 16.30 Uhr in das Bürgerhaus in Stützengrün eingeladen. Neben einigen grundsätzlichen Infos wird es auch Zeit für Fragen und persönliche Anliegen geben. Wer zu dieser Veranstaltung gerne kommen möchte, aber selbst nicht fahren kann oder zu Fuß nicht mehr so gut unterwegs ist, kann sich unter der Telefonnummer 037462 638525 oder der Mobilfunknummer 0173 9813077 melden und es wird eine Fahrmöglichkeit organisiert. **lp**

Auf die richtige Ernährung kommt es an

Der Zusammenhang zwischen Zahngesundheit und Immunsystem

Zähne sind ein hervorragender Indikator, wie es um unsere Gesundheit steht. Leider leiden aufgrund unserer modernen Ernährungsweise viele Erwachsene unter Zahnfleischerkrankungen und Karies gehört immer noch zu den häufigsten Kinderkrankheiten. Mit gravierenden gesundheitlichen Folgen: Denn Krankheiten der Mundhöhle wirken sich oft auf den kompletten Organismus aus. Forschungen dokumentieren, dass ein enger Zusammenhang zwischen krankem Zahnfleisch, Herzleiden, Diabetes und Reizdarmsyndrom besteht und ein Loch im Zahn ein Warnsignal für die Entwicklung einer chronischen Erkrankung sein kann. Schlechte Zähne und chronische

Krankheiten lassen sich mit der richtigen Ernährung, die auf gesunden Fetten und fettlöslichen Vitaminen basiert, und mit guter Zahnpflege vermeiden.

In seinem Buch „Mundum gesund – Die richtige Ernährung für Zähne und Immunsystem“ erläutert Dr. Steven Lin, welche Auswirkungen das Essen auf unser Wohlbefinden hat, und stellt eine einfache, aber effektive Methode vor, um den Mund sowie den gesamten Körper zu heilen – für optimale und ganzheitliche Gesundheit. Er räumt mit Ernährungsmythen und falschen Diätplänen auf und zeigt, was Zähne, Körper, Immunsystem und DNA wirklich brauchen, um gesund zu bleiben.

Außerdem enthält das Buch einen 40-Tage-Ernährungsplan und viele Rezepte für ganzheitliche Gesundheit sowie einer Ernährungspyramide für zahngesunde Ernährung.

Dr. Steven Lin ist Zahnarzt in Sydney mit Ausbildungen in Biomedizin, Ernährung und Fitness. Seit Jahren beschäftigt er sich mit den ernährungstechnischen Grundlagen der Zahngesundheit, um ein ganzheitliches Modell zahngesunden Lebens zu erstellen. Er ist Mitbegründer von DentalHub, einer Plattform für australische Dentalmediziner und hält weltweit Vorträge auf TEDx-Konferenzen. www.drstevenlin.com



Dr. Steven Lins Buch „Mundum gesund - Die richtige Ernährung für Zähne und Immunsystem“ ist im Scorpio Verlag erschienen und trägt die ISBN 978-3-95803-107-4, Es ist auch als E-book erhältlich.