

Immer wieder Darmbeschwerden?

Spezieller Bakterienstamm verspricht Hilfe bei Reizdarm

Schätzungsweise eine Million Österreicher haben regelmäßig mit Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung zu kämpfen.¹ Was viele nicht wissen: Treten die Beschwerden immer wieder auf, steckt in der Regel ein Reizdarmsyndrom dahinter.

Was die Wissenschaft zeigt
Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die

Ursache des Reizdarmsyndroms ist. Die unangenehmen Folgen sind vielfältig – immer wieder Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.² Auf Basis dieser Erkenntnisse haben führende Forscher das Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO entwickelt. Die darin enthaltenen einzigartigen Bifido-Bakterien vom Stamm HI-MIMBb75 lagern sich an die

Darmbarriere an – sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Unter diesem Pflaster kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen. Die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Reizdarmbeschwerden konnte von Wissenschaftlern in einer groß angelegten klinischen Studie belegt werden.³ Wir meinen: sehr empfehlenswert!



Für Ihre Apotheke:

Kijimea Reizdarm PRO

(PZN 5185406)



www.kijimea.at

¹Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. *Nature reviews. Gastroenterology & hepatology*, 2020 Aug; 17(8), 473-486. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *Journal of clinical gastroenterology*, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. doi: 10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ³Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*, 2020 Jul; 5(7), 658-666. • Abbildung Betroffenen nachempfunden. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Darm im Gleichgewicht

Sind Probiotika der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden?

Der Darm bzw. die in ihm lebenden Bakterien gelten schon seit Jahren als das Zentrum des menschlichen Wohlbefindens. Denn: Wissenschaftler entdeckten Verbindungen dieser Bakterienwelt nicht nur mit der Verdauung, sondern auch mit anderen Körperfunktionen, beispielsweise dem Immunsystem oder dem Vitaminhaushalt. Die Gesamtheit dieser wichtigen Bakterien bezeichnet die Wissenschaft auch als Darmmikrobiom. Wichtig zu wissen: Diese Bakterien gehören verschiedenen Bakterienstämmen an, die jeweils ganz spezifische Aufgaben haben. Einflüsse wie Stress, Medikamenteneinnahme oder eine unausgewogene Ernährung können dieses empfindliche System jedoch aus dem Gleichgewicht bringen, indem sie die Vielzahl und Vielfalt der Bakterien reduzieren.

Viele Menschen greifen daher zu sogenannten Probiotika, also Präparaten mit lebenden Mikroorganismen. Das Problem: Viele dieser Produkte sind gering dosiert und enthalten nur wenige verschiedene Bakterienstämme.

Nun haben Münchner Forscher das Mikrokulturenpräparat Kijimea K53 Advance entwickelt. Die innovative Idee: Kijimea K53 Advance soll das Darmmikrobiom in seiner Vielfalt und Vielzahl imitieren. Dazu enthält das Präparat die ungewöhnlich hohe Vielfalt von 53 Bakterienstämmen in der sehr hohen Dosierung von über 20 Milliarden KBE (koloniebildenden Einheiten) pro Kapsel. Außerdem enthält es Niacin, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Darmschleimhaut) beiträgt.



Abbildung realen Personen nachempfunden.

Mysterium Nervenschmerzen

Spezielle Schmerztropfen können helfen



Zahlreiche Österreicher klagen über Nacken- oder Rückenschmerzen. Dahinter stecken oft geschädigte oder gereizte Nerven. Mediziner sprechen von sogenannten Nervenschmerzen. Auch hinter muskelkaterartigen Schmerzen können Nervenschmerzen stecken. Zudem können Nervenschmerzen auch in den Beinen oder Füßen auftreten und von Missempfindungen wie Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühlen begleitet werden.

stoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff Iris versicolor kommt z.B. laut Arzneimittelbild unter anderem bei Ischialgien und ziehenden, brennenden Schmerzen im Hüftnerf bis in die Füße zum Einsatz.

Genial: Die natürlichen Schmerztropfen sind auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bisher greifen Betroffene häufig zu klassischen Schmerzmitteln. Schmerz-Experten weisen jedoch darauf hin, dass NSAR wie Ibuprofen oder Aspirin bei Nervenschmerzen keine Wirkung zeigen. Deshalb entwickelten Spezialisten die Schmerztropfen Restaxil: Jeder einzelne darin enthaltene Wirk-



Für Ihre Apotheke:

Restaxil Tropfen

(PZN 4954185)

www.restaxil.at

Restaxil

RESTAXIL Tropfen, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2, Homöopathische Arzneispezialität bei Nervenschmerzen und Kopfschmerzen. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

MeinMed: „Bewegt im Park“ stellt sich vor

Hinkommen, mitmachen, Spaß haben: Bis September will diese Aktion Menschen in Bewegung bringen.

„Bewegt im Park“ ist ein kostenloses Bewegungsangebot mit Aktivitäten in ganz Österreich. Barbara Mitterlehner und Martin Neuwirth von der Österreichischen Gesundheitskasse stellten dieses Projekt im Rahmen eines MeinMed-Webinars vor. Körperliche Aktivität hat vielerlei positive Effekte auf die Gesundheit. „Sie wirkt auf das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat, den Stoffwechsel, die Psyche, das Immunsystem sowie auf die Gehirnfunktion“, so Neuwirth. Die Weltgesundheitsorganisa-

tion empfiehlt neben der alltäglichen Bewegung – je nach Intensität – pro Woche 150 bis 300 Minuten Ausdauersport und zwei Kräftigungseinheiten. In Österreich erreichen dieses Pensum jedoch lediglich 26 Prozent der Männer sowie 21 Prozent der Frauen. Dabei gilt eine halbe Stunde durchgehende Gartenarbeit, bei der man etwas außer Atem gerät, bereits als Trainingseinheit. Als Faustregel empfiehlt der Referent: „Man sollte dabei noch sprechen können, aber nicht mehr singen“.

„Bewegt im Park“ hat zum Ziel, möglichst viele Menschen in Bewegung zu bringen, um gesundes und sicheres Aktivsein im Alltag zu fördern und die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken. Die



In der Gruppe macht Bewegung doppelt Freude.

Foto: unsplash.com

Kurse finden von Juni bis September unter der Leitung von professionellen Trainern an öffentlichen Plätzen statt. Das Angebot reicht von Ballspielen über Kampfsportkurse bis hin zu Wirbelsäulengymnastik und Yoga und richtet sich an alle Menschen, unabhängig von der persönlichen Fitness. **bewegt-im-park.at** (mak)

MeinMed: Tipps für pflegende Personen

801.000 Menschen pflegen in Österreich ihren Partner, ihre Eltern oder andere nahestehende Personen – oft zusätzlich zu beruflichen oder familiären Aufgaben. Doch die dauerhafte Verantwortung in der häuslichen Pflege kann einen an die eigenen Grenzen bringen: körperlich, emotional und organisatorisch. In einem MeinMed-Webinar in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse am 18. Juni ab 19 Uhr spricht die Psychologin Karina Ortner über die Herausforderungen pflegender Angehöriger, Strategien zur Selbstfürsorge sowie über bestehende Hilfsangebote. **meinmed.at/bildung**



Pflegende Angehörige: zwischen Fürsorge und Erschöpfung. Foto: Pixabay

Was Sportlermuskeln bei der Erholung helfen kann

Lecithin ist ein natürlicher Bestandteil der Zellmembran aller Lebewesen. Es unterstützt den Körper bei körperlich und geistig starker Beanspruchung. Tierische Quellen sind vor allem Eigelb und Innereien. „Mittlerweile wird Lecithin jedoch hauptsächlich aus Pflanzen wie der Sojapflanze gewonnen. Der Vorteil ist der wesentlich höhere Anteil an ungesättigten Fettsäuren im Vergleich zu Lecithin aus Eigelb“, weiß Andreas Hoyer, Vizepräsident des Österreichischen Apothekerverbandes. Sportlich aktive Menschen können von diesem Multitalent profitieren. „Es verkürzt die Muskelerholungszeit nach körperlicher Belastung. Studien bestätigen eine um ein Drittel verkürzte Erholungszeit der Muskulatur“, so Hoyer. Zudem hat Lecithin eine positive Wirkung auf den Herzmuskel. „Dieser deckt seinen ho-

hen Energiebedarf durch den Abbau freier Fettsäuren. Hier stellt Lecithin sowohl Fettsäuren als auch das notwendige Phosphat bereit“, erklärt der Pharmazeut. Der Körper kann Lecithin in einem gewissen



„Lecithin verkürzt die Muskelerholungszeit nach körperlicher Belastung.“

Foto: privat

ANDREAS HOYER

Maß selbst synthetisieren, allerdings in unzureichendem Maß. „50 Prozent davon werden über den Darm als Gesamtmolekül aufgenommen und müssen daher zugeführt werden. Der Rest wird bei Verdauung in einzelne Bestandteile aufgespalten, die für den Körper wichtig sind. Das sind Cholin, Linolsäure und Phosphat“, erläutert Andreas Hoyer.

Gedächtnis stärken, Cholesterin senken!



AT-BUE-250001 02/23

Vertrauen Sie der Kraft von Lecithin.

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Intensive Linderung trockener Augen



Exklusiv in Ihrer Apotheke!



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

ROHT-051-25/1/02052025

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?

Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Eine rein pflanzliche Innovation stellt eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter unangenehmem Pressen.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen

Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. „Ich habe Angst, dass ich dann ohne Medikament gar nicht mehr auf die Toilette kann“, schildert die

Nutzerin eines Online-Forums. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr und viel Flüssigkeit. Effektive Unterstützung bietet hier eine rein pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv.

5-fach Kombination für die Verdauung

Dr. Böhm® Darm aktiv ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Werden diese in ausreichender Dosierung zugeführt, stellt sich

rasch eine effektive Dreifach-Wirkung ein:

- 1** Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
- 2** Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
- 3** Die Darmbewegung wird angeregt.

Darm aktiv wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte. Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1-2 Einnahmen.



**EMPFEHLUNG
AUS DER APOTHEKE**



Nahrungsergänzungsmittel

PZN 5891765

Dr. Böhm® Darm aktiv Pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl

- Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Insektenstiche bei Kindern: So lindern Sie schnell den Juckreiz!

Lästige Insektenstiche lassen sich im Sommer kaum vermeiden.

Vor allem Kinder sind häufig betroffen und leiden unter dem Juckreiz, den die Stiche (vor allem von Gelsen) mit sich bringen. Gerade in der Nacht beim Schlafen können die Kleinen dem Impuls sich zu kratzen dann nicht widerstehen. Dadurch verschlimmert sich das Jucken jedoch nur und der Stich kann sich im schlimmsten Fall entzünden.

Gegensteuern mit 3-fach Wirkung

Um das Jucken zu stoppen und so dem Kratzen vorzubeugen, setzen bereits tausende Eltern sowie erwachsene Betroffene auf das bewährte Insecticum®-Gel aus der Apotheke. Es lindert rasch Juckreiz und Schmerzen (auch nach Wespenstichen), reduziert Schwellungen und wirkt desinfizierend. Die handliche Tube passt in jede Badetasche und sollte auch in keiner Reiseapotheke fehlen. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren.



Arzneimittel:

**ab 2
Jahren**



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Studie belegt:

Omega 3 bremst den Alterungsprozess

Omega-3-Fettsäuren können den biologischen Alterungsprozess messbar verlangsamen.

Doch wie erkennen Sie ein wirklich wirksames Omega-3-Präparat?

Altern zeigt sich nicht nur äußerlich – es beginnt tief in unseren Zellen. Die gute Nachricht: Unsere Ernährung kann diesen Prozess beeinflussen. Besonders wichtig sind dabei die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Sie stabilisieren Zellmembranen, schützen vor Entzündungsprozessen und unterstützen Herz, Gehirn und Immunsystem.

Wie Omega 3 jung hält

Eine Langzeitstudie an der Universität Zürich zeigt: Wer täglich eine hochdosierte Omega-3-Kapsel einnimmt, kann den Zellalterungsprozess verlangsamen und auch weitere positive Effekte auf seine Gesundheit beobachten:

- **Verlangsamter Alterungsprozess (um bis zu vier Monate in drei Jahren)**
- **Weniger Infekte (-13 %)**
- **Reduktion des Risikos für Gebrechlichkeit (-39%)**

Qualität macht es aus

Doch nicht jedes Omega-3-Präparat wirkt gleich. Viele Produkte enthalten lediglich einfaches Fischöl mit geringem Wirkstoffanteil. Entscheidend ist eine hohe Konzentration an EPA und DHA. Natürliche Fischöl-Konzentrate gelten als Goldstandard: Sie liefern viermal mehr Omega 3, sind besser bioverfügbar und frei von unerwünschten Begleitstoffen, wodurch sie den Organismus schonen.



magensaftstabilen Kapseln verursachen kein fischiges Aufstoßen, sind leicht zu schlucken und stammen aus nachhaltigem Wildfang, („Friend of the Sea“). Ideal für alle, die ihre Zellgesundheit gezielt unterstützen wollen.

Unsere Empfehlung:



Der Omega-3-Goldstandard

Das seit Jahrzehnten meistverkaufte Omega-3-Produkt sind die Dr. Böhm® Omega 3 complex Kapseln. Sie erfüllen all diese Kriterien und bieten 89 % Omega-3-Gehalt – die höchste Konzentration in ganz Österreich. Die

* Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. (OTC, 10F)
LT IQVIA CombOfftake MAT 07 2023.

Der sanfte Weg zu geschmeidigen Füßen

Hornhaut – ein leidiges Thema, das viele kennen: Die Haut wird hart, rau und verliert ihre natürliche Geschmeidigkeit. Besonders die Füße sind häufig betroffen: Ständiger Druck und Reibung durch Schuhe setzen der Haut zu. Das Ergebnis? Unschöne, rissige Stellen, die nicht nur optisch stören, sondern auch unangenehm werden können.



wirksame Formel entfernt sanft und effektiv Hornhaut und pflegt die Haut nachhaltig. Schon beim ersten Eincremen sorgt sie für ein zartes Hautgefühl und hinterlässt spürbar weiche und geschmeidige Füße. Viele Anwenderinnen loben auch den angenehmen Duft und die schnell einziehende Textur.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Füße einfach eincremen und schon bald ist die Haut weich, geschmeidig und frei von Hornhaut. Tatsächlich gibt es einen Wirkstoff, der genau das möglich macht: Urea. Der Wirkstoff ist bekannt für seine feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften und kann in höherer Konzentration Hornhaut sanft lösen.

Eine Creme aus der Apotheke, die hochdosierte Urea (12 %) mit wertvollen pflanzlichen Ölen vereint, ist die Lasepton® Fußcreme. Ihre hoch-



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822

*Unabhängiger Produkttest unter Apothekenangestellten (pkajournal)



APOTHEKEN-TIPP

BEI STRESS UND ÜBERLASTUNG

Wer kennt es nicht? Immer wollen alle gleichzeitig etwas von einem – ob im Büro oder zuhause. Schnell fühlt man sich da gestresst und überlastet. Tagsüber ist man nervös und abends kann man nur schwer abschalten.

Besonders empfehlenswert sind hier die hochdosierten und rasch wirkenden Passionsblume-Tabletten von Dr. Böhm®. Sie helfen dabei im Alltag entspannt und gelassen zu bleiben.

Gut zu wissen: Die Passionsblume kann tagsüber und abends eingenommen werden. Denn sie beruhigt ausschließlich und macht nicht müde. Dadurch bewahrt man tagsüber einen klaren Kopf und kann abends ganz ohne zusätzliches Schlafmittel besser einschlafen. Speziell die Tabletten von Dr. Böhm® enthalten die höchste am Markt zugelassene Dosierung der Heilpflanze, wodurch ihr Effekt rasch einsetzt.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.