

Reizdarm: Warum dieser spezielle Bakterienstamm nun Hoffnung schenkt

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist? Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärlichen Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leiden ausgelöst wird.

Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.

Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache
Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass

häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die Darmbarriere einer Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig, geradezu löschrig war. Durch diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann.¹

Durchbruch in der Forschung
Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung. Dabei stießen italienische Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm: B. bifidum MIMBb75. Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Das Forscherteam stellte sich die folgende

Frage: Konnten durch das Anlegen der Bakterien an die Darmbarriere die Schädigungen wie unter einem Pflaster abklingen – und in der Folge auch wiederkehrende Darmbeschwerden? Die Antwort auf ihre Frage bekamen sie in zwei darauffolgenden Goldstandardstudien (Studien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard). Dort konnte die Wirksamkeit des Bakterienstamms bei Reizdarmbeschwerden sowohl in seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{2,3}

Der Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 ist in hitzeinaktiver Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten, das mittlerweile zu den meistverkauften Präparaten gegen Reizdarmbeschwerden in ganz Europa gehört.⁴



Für Ihre Apotheke:
Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 5185406)



www.kijimea.at

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

NEU

Rubaxx CBD Gel PLUS – das Kraft-Upgrade mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Wenn man abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern spürt, ist eine schnelle Versorgung der strapazierten Muskel- und Gelenkzonen enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:

1. Aktivierung der Haut

Menthol kann bestimmte Ionenkanäle der Haut aktivieren und die lokale Mikrozirkulation erhöhen.

2. Sofortiger Frische-Effekt

Durch Stimulierung der Kälterezeptoren in der Haut liefert Menthol



ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl. Minzöl intensiviert dieses Gefühl.

3. Das Plus an CBD

Rubaxx CBD Gel PLUS enthält 1080mg reines CBD und ist damit das höchstdosierte Gel in österreichischen Apotheken.

Neu in der Apotheke

Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten CBD-PLUS-KOMPLEX. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.



Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 6007279)

Kostenlose Beratung für Mamas und Papas



Für viele Eltern ist es schwierig, einzuschätzen, woran der Nachwuchs in der Schule scheitert. Abhilfe schafft Nikola Truxa vom Lehrinstitut für Orthographie und Sprachkompetenz (LOS): Sie bietet unseren Lese- rinnen und Lesern telefonisch Unterstützung an. Ihre nächste kostenlose Sprechstunde findet am Mittwoch, **18. Februar**, von 16.30 bis 19 Uhr unter 01/536 33 51 60 statt. (kk)

Verpflichtender Sprachunterricht

Die Sommerschule für außerordentliche Schüler startet diesen Sommer

VON N. GRETZ-BLANCKENSTEIN

Der Nationalrat hat die verpflichtende Sommerschule beschlossen. MeinBezirk hat mit Bildungsminister Christoph Wiederkreis (Neos) über die Umsetzung gesprochen.

Im Sommer 2026 kommt die verpflichtende Sommerschule für alle außerordentlichen Schülerinnen und Schüler. Alleine in Wien gibt es 18.284 außerordentliche Schülerinnen und Schüler. Wie wird das funktionieren?

Es ist eine große Herausforderung, das logistisch gut umzusetzen. Das Ziel ist klar: Alle Kinder an den österreichischen Schulen müssen die deutsche Sprache beherrschen, denn sie ist die Eintrittskarte in unsere Gesellschaft. Bei der Umsetzung haben wir bewusst darauf geschaut, dass wir eine Zwischenstufe einsetzen.



Die verpflichtende Sommerschule startet. Foto: Artur Verkhovetskiy/panthermedia

Das heißt, im kommenden Sommer werden jene Schüler verpflichtet, die in Deutschförderklassen sind, und erst mit dem Schuljahr 2027 dann all jene, die in Deutschförderkursen sind.

Was passiert, wenn ein Kind, das in die Sommerschule gehen muss, diese nicht besucht? Das wäre ein Bruch mit der Schulpflicht und eine Schulpflichtverletzung. Hier gibt es Ermahnungen und in letzter Konsequenz auch Verwaltungsstrafen, auch in diesem Fall wie beim Kopftuch in Höhe von bis zu 800 Euro.

len in dieser Zeit zur Verfügung zu stellen. Beim Personal suchen wir beispielsweise auch pensionierte Lehrkräfte, die dafür infrage kommen, oder auch noch Studierende im Lehramt. Wir haben auch ein sehr attraktives finanzielles Angebot für jene, die uns hier unterstützen. Deshalb bin ich zuversichtlich, dass wir genug Lehrkräfte finden werden. Bei den Schulen helfen wir auch den regionalen Strukturen, das heißt den Gemeinden als Schulerhalter, indem wir Bundesschulen zur Verfügung stellen.

Was passiert, wenn ein Kind, das in die Sommerschule gehen muss, diese nicht besucht?

Das wäre ein Bruch mit der Schulpflicht und eine Schulpflichtverletzung. Hier gibt es Ermahnungen und in letzter Konsequenz auch Verwaltungsstrafen, auch in diesem Fall wie beim Kopftuch in Höhe von bis zu 800 Euro.

Gutes Hören heißt Miterleben

Neuroth bietet auf der HörVerstehen-Tour ein kostenloses Konzert, das ganz im Zeichen des guten Hörens steht.

320 Konzerterlebnisse der besonderen Art in ganz Österreich umfasst die aktuelle HörVerstehen-Tour des Hörakustik-Unternehmens Neuroth. Ihren Auftakt feierte sie im Cape 10 im Favoritner Sonnwendviertel, wo sie noch bis Ende Februar zu Gast sein wird. Im Cape 10 erfahren die Besucher, wie eng gutes Hören und Lebensqualität zusammenhängen.

Im Mittelpunkt steht ein einzigartiges Konzert, das Musik unterschiedlichster Stilrichtungen kombiniert – vom Barock bis in die Gegenwart. Interaktive Erlebnisstationen zeigen zudem, wie facettenreich Hören ist. „Mit einem besonderen Konzert-



„Hören aktiviert unsere Emotionen“, sagt Lukas Schinko (r.).

lebnis wollen wir auf künstlerisch-emotionaler Ebene auf das Thema Hören aufmerksam machen“, freut sich Neuroth-CEO Lukas Schinko. „Gutes Hören ist der Schlüssel zu emotionalen Momenten, zu Begegnung und zu echtem Verstehen.“

Das bestätigt auch die Moderatorin und Sängerin Martina Kaiser, die seit mittlerweile fast zwei Jahren ein Hörgerät nutzt:



Das Konzert von Mia Nova auf der HörVerstehen-Tour. Fotos (2): MeinBezirk

„Seit einem Unfall vor Jahrzehnten lebe ich mit teilweisem Hörlverlust. Als ich aus der Neuroth-Filiale hinausgegangen bin, war das, als ob ich eine ganz neue Welt betreten hätte.“

Musik, die die Seele berührt

Bei der HörVerstehen-Konzerttour mit dabei ist auch Geigenvirtuosin Mia Nova, einstiges Mitglied von Russkaja. Mit tägli-

chen Konzerten, bei denen Werke von Mozart über Morricone bis Vivaldi zum Besten gegeben werden, macht das Ensemble Hören zu einem fast greifbaren Erlebnis. „Die Idee war, mit dieser Initiative erlebbar zu machen, wie Hören unsere Emotionen aktiviert“, sagt Schinko, der Neuroth in vierter Familiengeneration führt. „Darum verbinden wir unsere HörVerstehen-Tour mit Musik, die die Seele berührt. Denn gutes Hören ist der Schlüssel zu Emotion und echtem Verstehen.“ WERBUNG

MACHEN SIE MIT!

HörVerstehen, das kostenlose Live-Konzert präsentiert von Neuroth, gastiert noch bis 28. Februar im Cape 10 (10., Alfred-Adler-Straße 1). Um dabei zu sein, braucht es eine Anmeldung online auf events.neuroth.com

Veganer häufig von Jodmangel betroffen

Österreich ist ein jodarmes Land, was eine krankhafte Vergrößerung der Schilddrüse (Kropfbildung) begünstigt. Seit 1963 wird Speisesalz deshalb jodiert. Allerdings kehrt der Jodmangel allmählich zurück. Ein Monitoring zeigt, dass rund 32 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen ihr Soll nicht erreichen. Vor allem bei einer bestimmten Personengruppe beobachten Ärzte diese Unterversorgung häufig, auch bei den deutschen Nachbarn. „Hausärztliche Praxen schicken vermehrt junge Mädchen und Frauen im gebärfähigen Alter zu uns, die sich vegan ernähren“, berichtet etwa Markus Essler, Direktor der Klinik für Nuklearmedizin am Universitätsklinikum Bonn. Jod ist vor allem in tierischen Produkten enthalten. Experten empfehlen Menschen, die sich vegan ernähren deshalb, gut auf ihre Jodversorgung zu achten. (mak)

Clever kombiniert für Ihre Knochen

Solarvit® Osteo unterstützt Ihr gesundes Immunsystem und starke Knochen mit der einzigartigen 3-fach-Kombination aus Kalzium, Vitamin D3 und Vitamin K2. Unabhängig von den Mahlzeiten anzuwenden und nur 1x täglich. Apothekenexklusiv.

www.solarvit.at WERBUNG



Einzigartige 3-fach Kombination, nur 1x täglich

457_SOL_1225

Krebserkrankung

Am 15. Februar erinnert der Weltkinderkrebstag daran, dass die Erkrankung auch Kinder treffen kann.

VON MARGIT KOUDELKA

In Österreich erkrankt etwa eines von rund 300 Kindern respektive Jugendlichen bis zum 20. Lebensjahr an einer Krebs erkrankung. Das bedeutet jedes Jahr mehrere hundert neue Fälle. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen bedeutet die Diagnose meist einen plötzlichen Bruch im Alltag – Therapien und Sorgen geben den Tagesablauf vor.

Kinderkrebs gilt insgesamt als selten und macht etwa ein bis zwei Prozent aller Krebserkrankungen aus, unterscheidet sich aber in Entstehung, Verlauf und Behandlung deutlich von Tu



Mittlerweile können etwa 80 bis 85 Prozent der Kinder und Jugendlichen, die an Krebs erkranken, dauerhaft geheilt werden.

Foto: sereznii/Smarterpix

moren im Erwachsenenalter. Die häufigsten Diagnosen sind Leukämien, also bösartige Erkrankungen des blutbildenden Systems, mit rund 30 Prozent aller Fälle.

Es folgen Tumoren des zentralen Nervensystems mit etwa einem Viertel der Erkrankungen sowie Lymphome, also Krebserkrankungen des Lymphsystems. In Österreich werden

Kinder mit Krebs an wenigen, hochspezialisierten kinderonkologischen Zentren betreut, etwa an Universitätskliniken und großen Schwerpunkt krankenhäusern. Dort arbeiten Kinderärzte, Onkologen, Pflege, Psychoonkologie, Physiotherapie und Sozialarbeit eng zusammen, um eine möglichst ganzheitliche Versorgung zu ermöglichen. Die Behandlung

Vor HPV-Infektion schützen

Wer sich noch bis Mitte dieses Jahres kostenlos impfen lassen kann

Humane Papillomaviren (HPV) zählen zu den häufigsten Erregern sexuell übertragbarer Infektionen weltweit. Schätzungen gehen davon aus, dass sich rund 80 Prozent aller sexuell aktiven Menschen im Laufe ihres Lebens zumindest einmal mit HPV infizieren. Meist verlaufen Infektionen unberichtet und heilen von selbst aus. Hochrisiko-Typen können jedoch ernsthafte Folgen haben. Besonders relevant sind Viren-Typen, die für die Entstehung von Krebs verantwortlich sein können. Sie sind sie die Hauptursache für Gebärmutterhalskrebs, der jährlich bei mehreren hundert Frauen diagnostiziert wird. Auch Krebsarten im Anal-, Mund- und Rachenraum sowie am Penis können mit HPV in Zusammenhang stehen. Niedrigrisiko-Typen verursachen hingegen Genitalwarzen,



Als zuverlässigster Schutz vor einer Infektion mit den gefährlichsten HPV-Typen gilt die Impfung.

Foto: CDC/unplash.com

die zwar gutartig, aber belastend sind. Als wirksamster Schutz vor HPV gilt die Impfung. In Österreich ist diese für Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 21. Lebensjahr kostenlos und wird für Mädchen und Buben empfohlen. Für Personen bis zum 30. Lebensjahr, die bis Ende vergangenen Jahres ihre erste HPV-Impfung erhalten haben, ist die zweite Impfung bis Mitte 2026

noch gratis. Sie schützt vor den wichtigsten krebs- und warzenverursachenden Virustypen. Ergänzend reduzieren Kondome das Übertragungsrisiko, bieten aber keinen vollständigen Schutz, da HPV auch über Hautkontakt übertragen werden. Für Frauen bleibt zudem die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung entscheidend, um Zellveränderungen frühzeitig zu erkennen. (mak)

beim Kind

folgt internationalen Studienprotokollen, die exakt festlegen, welche Medikamente, Dosierungen und Zeitabläufe eingesetzt werden. So lassen sich Therapien kontinuierlich verbessern und gleichzeitig Nebenwirkungen besser kontrollieren.

Die klassische Behandlung stützt sich auf eine Kombination aus Chemotherapie, Operation und – je nach Tumorart – Bestrahlung. In den vergangenen Jahren hat sich das Spektrum allerdings deutlich erweitert: Zielgerichtete Medikamente greifen gezielt in bestimmte Signalwege der Tumorzellen ein und schonen gesundes Gewebe besser. Auch Immuntherapien gewinnen an Bedeutung, indem sie das körpereigene Abwehrsystem so stärken, dass es Tumorzellen erkennen und bekämpfen kann. Viel Hoffnung weckt die CAR-T-Zelltherapie:



Foto: LMykola/Smarterpix

Schwarze Wurzel mit weißem Kern

Einst wurde die Schwarzwurzel auch als „Spargel des armen Mannes“ bezeichnet. Dieses Image hat sie jedoch nicht verdient. Die Schwarzwurzel ist arm an Kalorien und besticht durch die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin E, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Zudem enthält sie das Kohlenhydrat Inulin, das positiv auf die Verdauung wirkt. (mak)

Dabei werden Abwehrzellen der Patienten im Labor gentechnisch so verändert, dass sie bestimmte Oberflächenmerkmale von Leukämiezellen erkennen und gezielt zerstören. Diese personalisierte Therapie kommt in Österreich bereits für bestimmte schwer behandelbare Leukämieformen zum Einsatz, etwa wenn Standardtherapien nicht ausreichend wirken oder Rückfälle auftreten. Neue Ansätze mit „Schalter-Systemen“ sollen die Sicherheit weiter erhöhen, indem sich die Aktivität der Zellen besser steuern lässt. Parallel arbeiten Forscher an weiteren immunologischen Strategien und an schonenderen Bestrahlungs- und Chemotherapiekonzepten. Dank dieser Fortschritte können heute rund 80 bis 85 Prozent der krebskranken Kinder und Jugendlichen langfristig geheilt werden.

D-Mannose + Preiselbeere

FEMANNOSE® D-MANNOSE

Mit Preiselbeer-Extrakt für die Blase*

GUT FÜR DIE BLASE*

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

*Preiselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Böse Überraschung! Erhöhte Cholesterinwerte

Der Blutbefund zeigt erhöhte Cholesterinwerte? Damit sind Sie nicht alleine – österreichweit sind über 1 Million Menschen davon betroffen. Ein neues, rein pflanzliches Präparat schenkt jetzt vielen Betroffenen Hoffnung.

Tut man bei erhöhten Cholesterinwerten nichts dagegen, entstehen langfristig Ablagerungen in den Gefäßen, wodurch das Blut schlechter durchfließen kann. Dadurch steigt der Blutdruck – Herzinfarkt oder Schlaganfall können die Folge sein. Besonders tückisch: Auch schlanke und sportliche Menschen können betroffen sein, da nicht nur der Lebensstil, sondern auch eine genetische Veranlagung eine Rolle spielt.

Gute Werte ohne Chemie

Wer es vermeiden möchte, langfristig Cholesterinsenker (die auch unerwünschte Begleiterscheinungen wie Müdigkeit oder Muskelbeschwerden haben können) einzunehmen, sollte auf eine Omega-3-reiche Ernährung achten. Denn speziell die Omega-3-Fettsäuren EPA, DHA und ALA spielen eine zentrale Rolle für ein gesundes Herz-Kreislauf-System: Sie haben nachweislich einen positiven Einfluss auf Cholesterin sowie Triglyceride – vorausgesetzt, sie werden in ausreichender Menge aufgenommen. Leider ist das aber in Österreich nur bei den Wenigsten der Fall. Immer häufiger wird daher eine zusätzliche Einnahme von Omega-3-Präparaten aus der Apotheke empfohlen.



Ein Teelöffel enthält bereits 3.100 mg Omega 3. Aufgrund der hohen Konzentration der Omega-3-Fettsäure ALA trägt es aktuell als einziges Omega-3-Öl am Markt zum Erhalt normaler Cholesterinwerte bei.² Das Öl ist rein pflanzlich, für die ganze Familie geeignet und auch in der Schwangerschaft eine sinnvolle Ergänzung. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

TIPP DER REDAKTION



-20% Rabatt*



- Für gute Cholesterinwerte²
- Angenehmer Limettengeschmack
- Für die ganze Familie – auch ideal in der Schwangerschaft

- 20 % auch auf die bewährten Kapseln



Nahrungsergänzungsmittel

¹Apothekenabatz Cholesterinsenkende Produkte (OTC 10F). It. IOVA Offtac 10/2025; ²Die für die Wirkung notwendigen 2 g ALA sind in der empfohlenen Tagesdosisierung (ca. 1 Teelöffel) enthalten; *Auf Dr. Böhm® Omega 3 complex (Kapseln und Öl) gültig im Februar 2026 in teilnehmenden Apotheken.

Anzeige