

Diagnose Reizdarm

Warum Sie diese Symptome nicht ignorieren sollten

Rund eine Million Österreicher leiden regelmäßig an Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung.¹ Doch nur wenige sprechen offen darüber oder suchen gar einen Arzt auf. Stattdessen entscheiden sich die meisten für den Weg der Selbstmedikation. Oft greifen sie zu bekannten symptomatisch wirkenden Arzneimitteln, z.B. gegen Durchfall oder Bauchschmerzen. Diese schaffen jedoch nur kurzfristig Abhilfe, im schlimmsten Fall können sie die Beschwerden sogar verstärken. Denn was viele nicht wissen: Treten die Beschwerden immer wieder auf, steckt in der Regel ein Reizdarmsyndrom dahinter. Hoffnung für Betroffene kommt nun aus der Wissenschaft – mit dem auf Basis aktueller Erkenntnisse entwickelten Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO.

Hoffnung aus der Wissenschaft

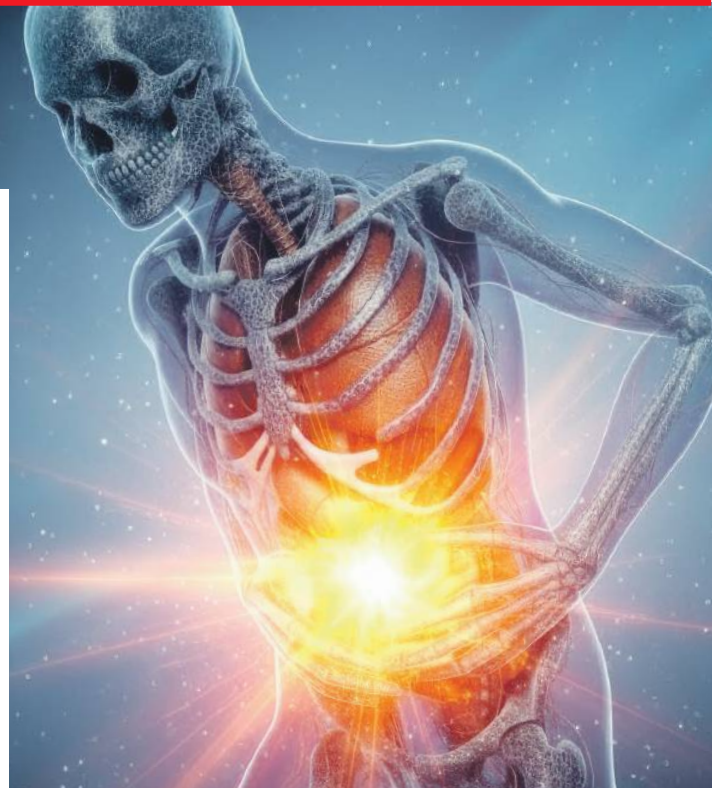
Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache von wiederkehrenden Darmbeschwerden ist. Weist

diese auch nur kleinste Schädigungen auf, können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen und diese reizen. Es kommt zu wiederkehrendem Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen, dem sogenannten Reizdarmsyndrom.² Auf Basis dieser Erkenntnisse haben führende Forscher das Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO entwickelt. Der darin enthaltene einzigartige Bifido-Bakterienstamm HI-MIMBb75 lagert sich an die Darmbarriere an, sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. In der Folge kann sich die Darmwand regenerieren, die Beschwerden gehen zurück.

Groß angelegte Studie belegt Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO konnte in der weltweit größten OTC-Studie zum Reizdarmsyndrom³ eindrucksvoll belegt werden.⁴ Das Entscheidende: Nicht nur sämtliche Symptome wurden gelindert, sondern auch die Lebensqualität der Betroffenen verbesserte sich deutlich. Wir meinen: sehr empfehlenswert! Überzeugende wissenschaftliche Evidenz bei einem echten Volksleiden!

¹Black C. J., Ford A. C. (2020). Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nature reviews, Gastroenterology & hepatology, 2020 Aug; 17(8), 473-486. • ²Wood J.D. (2007). 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. • ³Vergleich berücksichtigt ausschließlich Studien mit probiotischen Stämmen. • ⁴Andresen V. et al. (2020). 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. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Kijimea Reizdarm PRO

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm *B. bifidum* HI-MIMBb75
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁵

Für Ihre Apotheke:

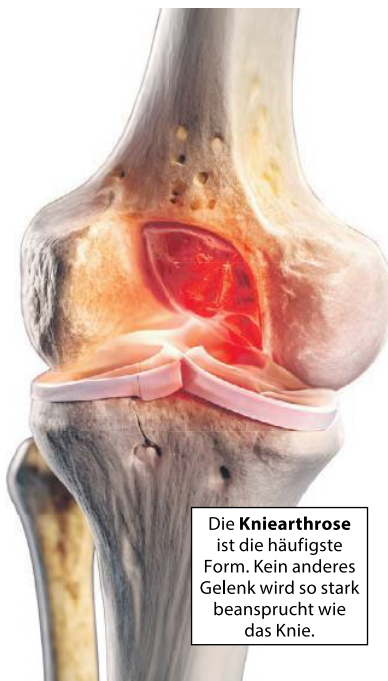
Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 5185406)



www.kijimea.at

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.



Die **Kniearthrose** ist die häufigste Form. Kein anderes Gelenk wird so stark beansprucht wie das Knie.

Hilfe bei Arthrose

Auf diese rezeptfreien Arzneitropfen vertrauen Betroffene

Bei Arthrose handelt es sich um eine Verschleißerkrankung der Gelenke, die mit zunehmendem Alter weiter fortschreitet. Durch die jahrelange Belastung baut sich die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen ab und diese beginnen aufeinander zu reiben und Schmerzen zu verursachen.

Wirksamer Arzneistoff überzeugt

Um diese Beschwerden in den Griff zu bekommen, haben Forscher ver-

schiedene Arzneipflanzen untersucht. Eine stach dabei besonders heraus: Die Weißbeerige Mistel! Ihr Wirkstoff (enthalten in Rubaxx Arthro, rezeptfrei in Apotheken) hat sich speziell bei Arthrose bewährt: Er wirkt schmerzlindernd. Zudem kann er bestimmte Körperzellen stoppen, die knorpelschädigende Stoffe produzieren.¹ Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern

„Bin zufrieden und das Produkt hilft mir wirklich. Ich bin überrascht und kann am Abend ohne Schmerzen wieder einschlafen.“
(Klaus W.)



zugleich gut verträgliche Hilfe: Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro Tropfen
(PZN 4971410)



www.rubaxx.at

¹Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album, Clin Exp Immunol, 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
RUBAXX ARTHRO Tropfen, Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerz und Funktionsbeeinträchtigung bei altersbedingtem Gelenkverschleiß.
• Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Dr. Böhm®

EXTRA STARK

für meine
Gelenke

Nahrungsergänzungsmittel

Hochdosierte Gelenknährstoffe

- ✓ Mit Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, Kollagen und MSM
- ✓ Neue Studie – Spürbare Wirkung versus Placebo¹
- ✓ Nur 1 x täglich



-20%
Rabatt im April

Gültig für Dr. Böhm®
Gelenks complex Trinkpulver
und Tabletten – in Ihrer Apotheke.

¹Fladerer-Grollitsch, JP., Klein, T., Kompek, A. et al. Sci Rep 15, 25625 (2025)

Seltene Blutkrankheit im Licht der Öffentlichkeit

Am 17. April 2026 steht die seltene Blutgerinnungsstörung Hämophilie im Mittelpunkt. Der Welt-Hämophilie-Tag soll auf die Erkrankung aufmerksam machen, das Bewusstsein stärken und die Situation von Betroffenen sichtbar machen. In Österreich leben schätzungsweise rund 800 Menschen mit Hämophilie, etwa 500 von ihnen sind regelmäßig in spezialisierten Zentren in Behandlung. Die Erkrankung betrifft vor allem Männer, wird aber über die weibliche Linie vererbt und kann auch Überträgerinnen (Konduktorinnen) betreffen, meist allerdings in einer mildereren Form. Hämophilie wird im Alltag oft erst dann spürbar, wenn es zu Blutungen nach Verletzungen, Operationen oder in Gelenken kommt. Unbehandelt können wiederholte Blutungen langfristig zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Gelenkschäden führen. Dank moderner Therapie hat sich die Versorgung in den vergangenen Jahren jedoch deutlich verbessert. Heute stehen in Österreich wirksame Gerinnungsfaktoren, Prophylaxe-Strategien und spezialisierte Betreuung zur Verfügung, die vielen Betroffenen ein aktives Leben ermöglichen.

Gut versorgt in Österreich

Ein wichtiger Baustein ist die enge Anbindung an Hämophilie-Zentren. Sie bieten nicht nur die medizinische Behand-

lung, sondern auch Beratung, Schulung und Unterstützung im Alltag. In Österreich sind solche spezialisierten Einrichtungen unter anderem in Wien, Graz, Linz, Innsbruck, Salzburg und Klagenfurt verankert. Gerade bei seltenen Erkrankungen ist diese gebündelte Expertise entscheidend, damit Diagnose, Therapie und Nachsorge gut aufeinander abgestimmt sind.

Aufklärung zählt

Der Welt-Hämophilie-Tag erinnert auch daran, wie wichtig Aufklärung ist. Denn je früher Hämophilie erkannt wird, desto besser lassen sich Komplikationen vermeiden. Für Betroffene und ihre Familien bedeutet das mehr Sicherheit, mehr Selbstbestimmung und mehr Lebensqualität. Zugleich lenkt der Aktionstag den Blick auf die Bedeutung einer flächendeckenden, modernen Versorgung, die auch in Zukunft gesichert bleiben muss. Österreich zeigt mit seinem spezialisierten Netzwerk, dass eine gute Betreuung bei Hämophilie möglich ist. Der Welt-Hämophilie-Tag 2026 ist daher nicht nur ein Anlass zum Informieren, sondern auch ein Zeichen der Solidarität mit allen Menschen, die mit dieser seltenen Erkrankung leben.

Weitere Informationen sind auf der Website der Österreichischen Hämophilie Gesellschaft (ÖHG) bluter.at zu finden. (mak)



Hämophilie ist „männlich“. Schätzungen gehen davon aus, dass nur etwa ein bis zwei Prozent der Erkrankten weiblich sind. Foto: AndreyPopov/Smarterpix.com

Wenn Juckreiz auf der Haut zur Qual wird

Die Haut ist Schutzbarriere und Spiegel unseres inneren Gleichgewichts. Stress kann bei Erkrankungen wie Neurodermitis, Akne oder Rosazea Entzündungen und starken Juckreiz auslösen. **Sensicutan*** ist eine cortisonfreie Salbe mit Alpha-Bisabolol, Heparin-Natrium und Dexpanthenol. Sie lindert Entzündungen und Juckreiz, während Dexpanthenol die Hautbarriere stärkt und die Regeneration unterstützt. So kann sich gereizte Haut beruhigen und wieder ins Gleichgewicht kommen.

Sechs Wirkstoffe die schlank machen

Sechs Wirkstoffe. Sechs Gründe, warum das Gewicht endlich runtergeht. Die **RIXX Schlankheitstropfen*** fördern den Stoffwechsel, kurbeln die Fettverbrennung an und bremsen den Appetit. Sechs homöopathisch aufbereitete Wirkstoffe greifen gezielt ein: Blasentang und Indianerhanf regulieren Stoffwechsel und Wasserhaushalt, Graphit dämpft den Hunger, Mariendistel entgiftet die Leber, Lebensbaum aktiviert Darm und Lymphe, Zink bekämpft Erschöpfung – ganzheitliche Unterstützung bei der Gewichtsreduktion.

VEGANES KOLLAGEN

Bis zu 35%
weniger Falttiefe



- sichtbar glatteres, jünger wirkendes Hautbild
- spürbar mehr Spannkraft, Feuchtigkeit & Glow
- erhältlich als Tabletten oder Brausetabletten

Gesunde Venen, schöne Beine

Gesunde Venen sind die Grundlage für schöne Beine. Besenreiser und Krampfadern sind dabei mehr als ein kosmetisches Problem – sie weisen oft auf eine Venenschwäche hin. Typische Anzeichen sind rote und blaue Äderchen sowie Beschwerden wie Schmerzen, Schwellungen, Kribbeln oder nächtliche Wadenkrämpfe in den Beinen. Ursache dafür sind häufig geschwächte Venenklappen, die nicht mehr vollständig schließen. Dadurch sackt das Blut in den Beinen nach unten ab, statt Richtung Herz transportiert zu werden. Erste Folgen zeigen sich oft an den Knöcheln durch Schwellungen, schwere Beine und drückende Schuhe – besonders im Frühling, da Wärme die Gefäße erweitert. Um die Venen gezielt zu unterstützen, setzen **Venodril Venentropfen*** genau bei diesen Beschwerden an. Der enthaltene Wirkstoff aus der Heilpflanze Steinklee fördert den Blut- und Lymphfluss. Angestaute Flüssigkeit kann dadurch besser abfließen, die Venenwände werden stabilisiert und abgedichtet – für spürbar leichtere Beine.



Augentropfen befeuchten das Auge bis zu 12 Stunden

Die schönsten Augenblicke – nie wieder von trockenen Augen trüben lassen. Ein Tropfen **Rohto Dry Aid*** reicht aus, um die Augen bis zu 12 Stunden intensiv zu befeuchten und spürbar zu entlasten. Das Geheimnis liegt in der lipidhaltigen Formulierung: Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten – Lipid-, Mucin- und wässrige Schicht. Dank der Tearshield Technology wirken nur **Rohto Augentropfen*** auf alle drei Schichten. So werden

die Augen langanhaltend befeuchtet, der Tränenfilm stabilisiert, Reibung reduziert und die Augenoberfläche vor Verdunstung geschützt. Einmal am Morgen eintropfen genügt, um die Augen frisch und angenehm befeuchtet zu halten – den ganzen Tag. Raffiniert ist der belebende Frischeeffekt, der sofort spürbar ist – ein Energieimpuls für frische Augen. Mit **Rohto Dry Aid Augentropfen*** die schönsten Augenblicke unbeschwert genießen.



Endlich wieder gut hören!

CERUSTOP*

- » löst Ohrenschmalz im Gehörgang auf natürliche Weise
- » besonders für Hörgeräteträger geeignet
- » als Ohrentropfen oder als Spray erhältlich



CERUSTOP
OHRENSPRAY
PZNr: 3944836

Besser Expertenrat vor der Reise holen

Bei Fernreisen sind Urlauber mit fremden Keimen und Klimazonen konfrontiert. Da Internetrecherchen individuelle Risiken oft unterschätzen, raten Experten zur reisemedizinischen Beratung. Reisemediziner wie Erich Pawelka bringen Vorerkrankungen und Medikation mit dem Reiseziel in Einklang. Er betont: „Ein Backpacker, der entlegene Gebiete in Südamerika bereist, hat ein anderes Risiko als eine Pauschalreisende, die ausschließlich im Hotel übernachtet.“ Neben mückenübertragenen Krankheiten wie Dengue oder Chikungunya, die sich global und sogar in Europa ausbreiten, müssen oft spezielle Impfvorschriften (etwa für Pilgerreisen nach Mekka) beachtet werden. Zudem nutzen Mediziner das Gespräch, um heimische Standardimpfungen (Tetanus, Polio, FSME) gemäß dem aktuellen Impfplan aufzufrischen. (mak)

Unruhestifter in

Was kann man – neben Antibiotika – gegen die unangenehmen Symptome einer Blasenentzündung tun?

Ständiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen: Blasenentzündungen sind ein besonders unangenehmes Leiden, von dem jede fünfte Frau mindestens einmal pro Jahr betroffen ist.

Schuld an einer Harnwegsinfektion sind in etwa 80 Prozent der Fälle sogenannte E.-coli-Bakterien. Und meist stammen diese Erreger auch noch aus dem eigenen Körper. Genauer gesagt aus dem Darm, wo sie ein natürlicher und wichtiger Bestandteil der Darmflora sind.

Was passiert in der Blase?

Gelangen sie jedoch über Umwege (etwa beim Toiletten-



Blasenentzündungen sind äußerst unangenehm. Foto: GettyImages

gang) in die Harnröhre, werden sie zu wahren „Unruhestiftern“. Gerade über die weibliche Harnröhre, die deutlich kürzer ist als jene der Männer, ist es für die Bakterien ein schneller Weg bis in die Blase. Sind sie dort angekommen, entzündet sich die Blaseschleimhaut

und es kommt zu Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen.



„Cranberry, Kresse und Kren sind die idealen Heilpflanzen bei einer Blasenentzündung.“

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

sen. Durch eine Verkrampfung der Muskulatur der Harnröhre und Blase kommt es in der Folge auch dazu, dass man zwar oft auf die Toilette muss, jedes Mal aber nur geringe Urinmengen abgegeben werden können.

Nicht gleich Antibiotika

Die gute Nachricht: Wenn es sich um eine unkomplizierte Blasenentzündung ohne Fieber und Blut im Urin handelt (in neun von zehn Fällen), können zahlreiche Heilpflanzen nachweislich helfen, ohne dass wir

EXTRA POWERWOCHE

01.-30.4.2026

Auf alle Magnofit® Produkte

-2€

NR.1*
Magnesium
Stick



Exklusiv in deiner Apotheke

-2 € Rabatt-Gutschein

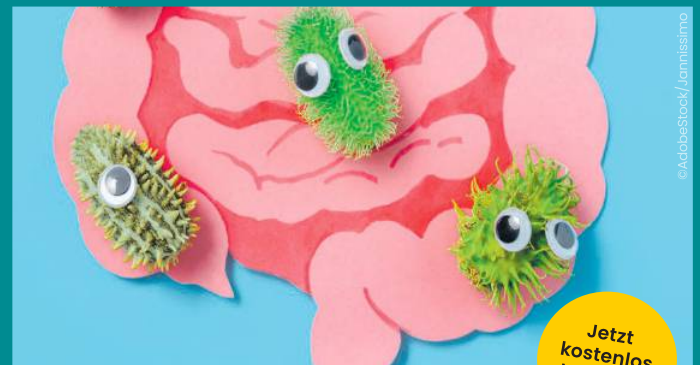
Einlösbar in Apotheken, auf alle Magnofit® Produkte

Aktionszeitraum: 01. – 30.04.2026



Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. *Gemäß IQVIA Pharma Trend MAT 12/2025 04F3 (Sticks), in Euro AVP | Nahrungsergänzungsmittel

In Kooperation mit APOVERLAG



Wenn's im Bauch rundgeht – der MeinMed-Newsletter bringt Klarheit!

Jetzt kostenlos abonnieren

Erhalten Sie regelmäßig verständliche und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

Freue Sie sich auf aktuelle medizinische Themen, Veranstaltungshinweise, neue Webinare sowie ausgewählte Beiträge von Österreichs führenden Gesundheits-expert:innen.

Jetzt kostenlos anmelden unter www.meinmed.at/newsletter



Hier kostenlos anmelden

der Blase

zu Antibiotika greifen müssen. Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel: „Die aktuellen S3-Leitlinien, die wichtigsten Entscheidungshilfen für Ärzte, empfehlen stattdessen etwa Kresse und Kren. Diese Pflanzen werden schon seit langem medizinisch eingesetzt, denn sie sind reich an sogenannten Senfylglykosiden. Dabei handelt es sich um Scharfstoffe, die von den Pflanzen zur Abwehr von Schädlingen und Bakterien produziert werden. Das Großartige an ihnen: Sie funktionieren auch bei uns Menschen, denn sie können die für die Blasenentzündung verantwortlichen Bakterien an der Vermehrung hindern und sogar abtöten. Die Scharfstoffe reichern sich in der Blase an und wirken dort auf natürliche Weise auf verschiedene Bakterienarten – so auch auf E. coli-Bakterien.“

Die Pflanzenwelt bietet neben den natürlichen Antibiotika Kresse und Kren noch weitere Möglichkeiten im Kampf gegen Blasenentzündungen.

Wirksame Pflanzen-Kombi

Zu den effektivsten Mitteln zählt hierbei Cranberry. Die ursprünglich aus Nordamerika stammende Beere sorgt mit ihren Inhaltsstoffen (Proanthocyanidine) dafür, dass die Bakterien nicht so leicht an der Blasenwand anhaften können. Kombinationspräparate, die Cranberry mit Senfylglykosiden oder auch harntreibenden Pflanzen wie Birkenblättern vereinen, sind in der Apotheke erhältlich. Am besten ist es, bereits bei den ersten Symptomen zu handeln bzw. bei ständig wiederkehrenden Blasenentzündungen bereits vorbeugend ein solches Präparat einzunehmen.

Allergisches Asthma bei Kindern identifizieren

Allergisches Asthma ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter und stellt Eltern oft vor große Herausforderungen. In Österreich leiden viele Kinder daran, wobei die Symptome nicht immer leicht zu erkennen sind. Häufig treten anfallsartige Atemnot, pfeifende Atemgeräusche, trockener Husten oder ein Engegefühl in der Brust auf. Bei Kindern können zudem Hauteinziehungen („Delen“) im Brustkorb während des Atmens ein Hinweis sein. Ein erhöhtes Risiko besteht, wenn Allergien oder Asthma in der Familie vorkommen. Auch häufige Erkältungen, Neurodermitis oder eine Überempfindlichkeit gegenüber Pollen, Tierhaaren oder Hausstaubmilben können erste Anzeichen sein. Die Diagnose erfolgt meist durch einen Allergietest oder einen Lungenfunktions-



Asthma: häufigste chronische Erkrankung bei Kindern. Foto: Smarterpix

test. Wichtig ist, frühzeitig ärztlichen Rat einzuholen, um die Erkrankung zu behandeln und Asthmaanfälle zu vermeiden. Eltern können zudem lernen, wie sie mit einem Peak-Flow-Messgerät die Lungenfunktion ihres Kindes überwachen, um Verschlechterungen rechtzeitig zu erkennen. Mit der richtigen Therapie und Unterstützung können Kinder trotz allergischem Asthma ein aktives Leben führen. (mak)

Magnesiummangel: Wie der Körper reagieren kann

Magnesium ist ein zentraler Baustein für einen reibungslos funktionierenden Bewegungsapparat. Der Mineralstoff unterstützt die Kommunikation zwischen Nerven und Muskeln, stabilisiert die Energieproduktion in den Zellen und sorgt dafür, dass sich Muskeln nach einer Anspannung wieder entspannen können. Fehlt Magnesium, reagieren Muskeln schneller überempfindlich – Krämpfe, Zuckungen oder Verspannungen treten dann deutlich häufiger auf. Auch das Bindegewebe profitiert: Magnesium beeinflusst die Bildung von Kollagen und trägt damit zur Belastbarkeit von Sehnen und Bändern bei. Gleichzeitig wirkt es entzündungsmodulierend und kann helfen, Überlastungsbeschwerden abzufedern. Rund die Hälfte des körpereigenen Magnesiums steckt zudem in



Magnesiummangel kann Krämpfe verursachen. Foto: PantherMedia/AndreyPopov

den Knochen, wo es am Stoffwechsel und an der Stabilität beteiligt ist. Für Menschen, die viel sitzen, intensiv trainieren oder unter Stress stehen, kann ein suboptimaler Magnesiumstatus Beschwerden im Bewegungsapparat verstärken. Eine ausgewogene Ernährung bleibt die Basis, bei anhaltenden Problemen sollte jedoch medizinisch abgeklärt werden, ob ein Mangel vorliegt. (mak)

Dr. Böhm®

ALLES FÜR GESUNDE

Harnwege und Blase



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Die schnelle und fruchtige Lösung zum Trinken
- ✓ Hochdosierter Cranberry-Spezialextrakt plus Birkenblätter, Kren & D-Mannose
- ✓ Auch während einer Antibiotika-Therapie geeignet

Qualität aus Österreich.