

Dauernd Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

Warum ein spezieller Bakterienstamm nun Betroffenen Hilfe bei Reizdarm verspricht

Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung können die Lebensqualität Betroffener stark einschränken. Was aber nur die Wenigsten wissen: Die Ursache hierfür ist häufig eine geschädigte Darmbarriere.

Was die Wissenschaft zeigt
Forscher haben mit Kijimea Reizdarm PRO ein Medizinprodukt

entwickelt, welches genau dort ansetzt: Die nur in Kijimea Reizdarm PRO 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, typische Reizdarmbeschwerden wie wiederkehrender Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen

oder Verstopfung können abklingen.

Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt

Jüngst konnte die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung von deutschen Wissenschaftlern in der weltweit größten OTC-Studie zum Reizdarmsyndrom¹ eindrucksvoll belegt werden.²



¹Vergleich berücksichtigt ausschließlich Studien mit probiotischen Stämmen • ²Andresen 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.

DARM IM FOKUS

Ständig aufgebläht?

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf. Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die



Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.



¹Die Angabe „hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.



Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

Wenn die Muskeln schlapp machen, fallen selbst alltägliche Dinge wie z. B. längere Spaziergänge, Gartenarbeit schwer. Doch Betroffene berichten begeistert vom kosmetischen Rubaxx Cannabis CBD Gel aus der Apotheke (frei verkäuflich).

In einem aufwendigen Herstellungsverfahren wird das wertvolle CBD im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~900 mg CBD enthält das Gel Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln.

Höchste Qualität und gezielte Anwendung

Das Rubaxx Cannabis CBD Gel ist dermatologisch getestet und gut verträglich. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Das Gel wird ganz einfach an den entsprechenden Stellen einmassiert.

„Ich habe das Rubaxx Cannabis CBD Gel angewendet nach langer Gartenarbeit“, schwärmt Georg H. Genauso wie er setzen immer mehr Verbraucher auf das Cannabis Gel aus der Apotheke. Gerade bei beanspruchten Muskeln „tut das Gel einfach gut“, bestätigt auch Heike B. „Es ist wunderbar zum Auftragen und ich spüre die Erleichterung jeden Tag!“

Cannabis Gel mit hohem CBD-Gehalt

CBD ist ein vielversprechendes Cannabinoid, das aus der Cannabispflanze gewonnen wird.



Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert



Mehr Bewusstsein für Hepatitis B und C

Am 28. Juli klärt der Welt-Hepatitis-Tag vor allem über Hepatitis B und C sowie ihre Risiken auf.

VON MARGIT KOUDELKA

Am 28. Juli findet der Welt-Hepatitis-Tag statt. Das internationale Motto lautet „Let's break it down“, also etwa „Lass es uns aufschlüsseln“. Dieser Tag ruft dazu auf, sich über Hepatitisviren besser zu informieren. So gibt es hinsichtlich der Hepatitis-B- und -C-Viren viele Irrtümer und Vorurteile. Diese können zu Stigmatisierung führen und Betroffene davon abhalten, zu einer Diagnose und Therapie zu gelangen – mitunter mit fatalen Folgen.

Beide Formen werden hauptsächlich über Blut und andere Körperflüssigkeiten übertragen, aber es gibt Unterschiede bezüglich der Übertragungswahrscheinlichkeit. Unbehandelt können Hepatitis B und C über Jahre hinweg schleichend die Leber schädigen und zu Leberzirrhose oder -krebs führen. Laut WHO-Angaben lebten im Jahr 2022 weltweit 254 Millionen Menschen mit chronischer Hepatitis B, und es kommt jedes Jahr zu rund 1,2 Millionen Neuinfektionen. Auch in Österreich ist Hepatitis ein Thema: Nach Schätzungen sind hierzulande etwa 40 000 bis 60 000 Menschen von chronischer Hepatitis B oder C betroffen – viele davon, ohne es zu wissen. Die Dunkelziffer ist hoch, da die Infektion oft über Jahre



Information hilft, sich vor einer Infektion zu schützen. Foto: smarterpix.com

keine Beschwerden verursacht. Das Hepatitis-B-Virus kommt weltweit vor, vor allem jedoch in Ländern Asiens, im Mittleren Osten, in Afrika sowie Teilen Amerikas. Wer in diese Gebiete reist, kann sich durch eine Impfung schützen. Gegen Hepatitis C gibt es bislang keine Impfung.



Wandern zählt zu den beliebtesten Hobbys der Österreicher. Die Aktivität in der Natur tut Körper, Geist und Seele gut. Foto: unsplash.com

Beim Wandern nicht auf die Sicherheit vergessen

Wandern ist in Österreich sehr beliebt, stärkt es doch Herz und Kreislauf, verbessert die Ausdauer und kräftigt Muskeln sowie Gelenke. Gleichzeitig entspannt die Bewegung in der Natur, sie baut Stress ab und fördert die mentale Gesundheit. Der Kontakt zur Natur belebt die Seele und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Damit die Wanderung sicher verläuft, ist eine gute Ausrüstung

entscheidend: Festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung und ausreichend Proviant sind ein Muss. Eine sorgfältige Tourenplanung und die Kenntnis von Strecke, Wetter sowie der eigenen Kondition tragen dazu bei, Unfälle bzw. Verletzungen zu vermeiden und die Wanderung unbeschwert zu genießen. Vor allem bei Touren in den Bergen kann es sonst gefährlich werden. (mak)

Von verschlagenen Ohren und Badeotitis im Urlaub

Reisen kann für die Ohren eine Herausforderung sein, vor allem beim Fliegen oder nach dem Schwimmen. Beim Baden kann es zu einer Badeotitis kommen, auch bekannt als „Schwimmerohr“. Dabei handelt es sich um eine Entzündung des äußeren Gehörgangs, die durch Wasser verursacht wird, das Keime in das Ohr spült. Besonders betroffen sind Kinder, da ihre Gehörgänge enger sind. Typische Symptome sind Juckreiz, Schmerzen und Schwellungen. Um dem vorzubeugen, sollte man die Ohren nach dem Schwimmen gut trocknen und auf Wattestäbchen verzichten.

Ohren auf beim Fliegen

Beim Fliegen leiden viele Menschen unter verschlagenen Ohren. Der Grund dafür ist der schnelle Luftdruckwechsel beim Start und bei der Lan-

Sind Sonnencremes wirklich schädlich?

In sozialen Medien finden sich zahlreiche Postings, in denen behauptet wird, Sonnenschutzmittel enthielten Mikroplastik, das hormonell wirke und somit mehr schade als nutze. So glaubt laut einer aktuellen amerikanischen Studie jeder siebte Erwachsene unter 35 Jahren, dass Sonnencremes schädlicher seien als die Sonneneinstrahlung selbst. Fakt ist, dass UV-Filter wie Octocrylen oder Ethylhexylsalicylat in hoher Konzentration tatsächlich problematisch sein können. Viele Hersteller verzichten allerdings inzwischen auf bedenkliche Inhaltsstoffe. Dermatologisch empfohlene Produkte setzen hingegen auf hautfreundliche Formulierungen. Das EcoSun-Pass-Siegel bietet eine gute Entscheidungshilfe bei der Produktwahl, da es zudem die Umweltverträglichkeit berücksichtigt. Im Sinne der Hautgesundheit ist Sonnenschutz unverzichtbar. (mak)



Beim Schwimmen können Keime in die Ohren gelangen. Foto: Unsplash.com

derung. Der Druckunterschied zwischen Mittelohr und Umgebung führt zu einem unangenehmen Druckgefühl. Kauen, Gähnen oder Schlucken hilft, den Druck auszugleichen. Auch das Valsalva-Manöver – sanftes Ausatmen bei zugehaltener Nase – kann Linderung bringen und die Ohren wieder „öffnen“. Besonders empfindlich reagieren Kinder und Erkältete. (mak)

EXPERTENRAT:

Unser Thema heute: VERGESSLICHKEIT

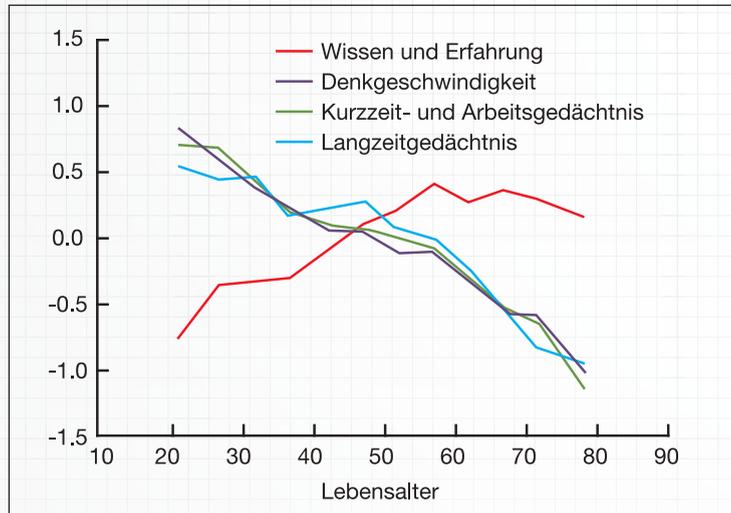
Mit steigendem Alter wird Vergesslichkeit für immer mehr Menschen zum Thema.

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Fragen einer besorgten Leserin



Dr. rer. nat.
Albert Kompek

Hanna Steirer (64)*:
Herr Dr. Kompek, ich stelle seit einiger Zeit eine schleichende Vergesslichkeit an mir fest. Zum Beispiel vergesse ich immer wieder Namen und verliere Alltagsgegenstände. Generell habe ich das Gefühl, mir immer mehr aufschreiben zu müssen. Irgendwie mache ich mir schon Sorgen... Was kann ich tun?



Natürlicher Prozess

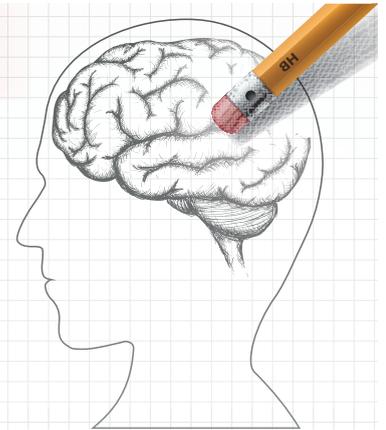
Machen Sie sich keinen Druck. Jeder vergisst hin und wieder einmal etwas. Gerade mit zunehmendem Alter ist dieser Prozess vollkommen natürlich. So nehmen etwa unser Wissensschatz und unsere Erfahrung stetig zu, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis sowie Denkgeschwindigkeit bauen jedoch ab (siehe auch Infografik).¹ Wichtig ist vor allem, dass Sie Ihre grauen Zellen so gut wie möglich fit halten. Hat man

dazu früher noch Denksportaufgaben wie Kreuzworträtsel empfohlen, fokussiert sich die Wissenschaft mittlerweile aber zunehmend auf die richtige Nährstoffversorgung.

Nährstoffe bei Vergesslichkeit

Zu den am häufigsten empfohlenen Nährstoffen zählt etwa Curcumin aus der Curcuma-Wurzel. Der Grund: Hochdosiertes Curcumin (z. B. in Form eines Curcu-

ma-Extraktes) kann die Anzahl jener Proteine im Blut reduzieren, die im Gehirn Ablagerungen bilden.² Tatsächlich konnte nach der regelmäßigen Einnahme eines hochkonzentrierten Curcuma-Extraktes über mehrere Wochen eine verbesserte Gedächtnisleistung nachgewiesen werden.³ Genau deshalb haben mein Forschungsteam bei Dr. Böhm® und ich einen solchen Curcuma-Extrakt in unseren Gedächtnis aktiv Kapseln



verwendet. Durch die spezielle Zusammensetzung (unter anderem mit dem Gehirnbaustein Lecithin) kann dieser besonders gut vom Gehirn verwertet werden. So trägt schon eine Kapsel Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv pro Tag zu einer guten Gedächtnisleistung bei.

¹Park DC, Bischof GN. The aging mind: neuroplasticity in response to cognitive training. *Dialogues Clin Neurosci*. 2013 Mar;15(1):109-19.
²DiSilvestro RA. *Nutr J*. 2012 Sep 26;11:79.
³Cox KH et al. *J Psychopharmacol*. 2015 May;29(5):642-51.
*Name geändert

MEINE EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv

- Für Gedächtnis und Merkfähigkeit
- Unterstützt die gesunde Gehirnalterung
- Nur 1x täglich

ALTBEWÄHRT BEI SCHMERZEN



- Lindert den Schmerz
- Hemmt die Entzündung
- Wirkt abschwellend

APOMEDICA

PZN 4206678

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

Qualität aus Österreich.

Mythos Cholesterin

Wenn es um Gesundheit geht, landet ein Begriff schnell auf der schwarzen Liste: Cholesterin. Lesen Sie hier, was Sie noch nicht darüber wussten.



Die Annahme, dass nur eine ungesunde Ernährung, den Cholesterinspiegel in die Höhe treibt, ist erwiesenermaßen falsch. Da Cholesterin nämlich (zumindest in moderater Menge) wichtig für uns ist, produziert der Körper einen Großteil davon selbst. Problematisch wird es erst, wenn es zu einer meist genetisch bedingten Überproduktion kommt. Das bedeutet: Auch wer schlank ist und sich regelmäßig bewegt,

kann erhöhte Cholesterinwerte haben.

Wahre Ursache

Warum werden zu hohe Blutfettwerte dann aber ausgerechnet mit Lebensmitteln wie Schweinefleisch, Wurstwaren oder Milchprodukten verbunden? Das liegt daran, dass diese reich an gesättigten Omega-6-Fettsäuren sind. Diese können Entzündungen fördern und tatsächlich

auch den Cholesterinspiegel erhöhen. Das trifft aber nur dann zu, wenn der Körper gleichzeitig zu wenig Omega-3-Fettsäuren bekommt. Forscher empfehlen daher ein Verhältnis von maximal 5:1 zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren.

Fischölkapseln empfohlen!

Durch unsere alltägliche Ernährung ist es sehr schwierig dieses gesunde Verhältnis tatsächlich zu erreichen. Apotheker raten daher zur täglichen Einnahme eines hochdosierten Omega-3-Konzentrats (Fischölkapseln).

Omega 3 Goldstandard

Das seit Jahrzehnten meistverkaufte Produkt in diesem Zusammenhang sind die Omega-3-Kapseln von Dr. Böhm®.

Anwender & Apotheker sind überzeugt:

- Höchster Omega-3-Gehalt** am Markt (89 %), das heißt weniger Kapseln bei gleicher Wirkung
- Gewonnen aus **nachhaltigem Wildfang** – hochwertiges, reines Fischölkonzentrat.
- Kein unangenehmer Fischgeschmack** (wie bei Fischöl) – dank magensaftresistenter Kapsel.



*Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. (OTC, 10F) LL IQMA OTC Offtake MAT 04/2025.

Sommerhitze?

So bleibt Ihr Kreislauf fit



Als Folge der hohen Temperaturen und der schwülen Luft im Sommer gerät bei vielen das Herz-Kreislauf-System aus dem Gleichgewicht – das zeigt sich mit Schwindel, Kopfschmerzen oder Müdigkeit. Die Ursache liegt in der Hitze: Sie erweitert die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Besonders spürbar ist das für Menschen mit ohnehin niedrigem Blutdruck.

Was Sie tun können:

Wenn der Kreislauf schwächelt, hilft es, sich hinzulegen und die Beine hochzulagern sowie ein

Glas Wasser oder Saft zu trinken. Um das Herz-Kreislauf-System langfristig und auf natürliche Weise zu unterstützen, haben sich die Apozema® Herz- und Kreislauftropfen Nr. 18 aus der Apotheke bewährt. Ihre spezielle Formel, wirkt mit der Kraft von Weißdorn und Kampfer – zwei Pflanzen, die seit der Antike für Herz und Kreislauf eingesetzt werden. Die Tropfen bieten Hilfe bei:

- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
- Kreislaufbeschwerden
- Schwindel

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich
PZN 0987934

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



APOTHEKEN-TIPP

Bei nächtlichen Wadenkrämpfen

Reißen Sie nächtliche Muskelkrämpfe regelmäßig aus dem Schlaf? Häufig liegt das an einem Magnesiummangel. Als Gegenspieler von Kalzium sorgt dieser Mineralstoff dafür, dass die Spannung in den Muskeln gesenkt wird. Ist zu wenig Magnesium vorhanden, tritt dieser "Entspannungseffekt" nicht ein und ein Krampf entsteht.

Gezielt gegensteuern

Speziell zur Vorbeugung und Therapie eines Magnesiummangels gibt es jetzt die Magnesium direkt Sticks von Dr. Böhm®. Als einziges hochdosiertes Arzneimittel mit 400 mg Magnesium pro Stick ermöglicht es eine effektive Auffüllung der körpereigenen Speicher – schon bei



einmal täglicher Anwendung. Das Präparat überzeugt im Vergleich zu anderen Magnesium-Produkten insbesondere durch folgende Eigenschaften:

- Mit **400 mg hochdosiert**
- **Besonders rasche Aufnahme**
- Mit erfrischem **Zitronengeschmack**



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