

IMMER WIEDER DARMBESCHWERDEN

Reizdarm-Mythen entlarvt: Was Betroffene jetzt wissen sollten

Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen. Viele Deutsche leiden gelegentlich an einem oder mehreren dieser Symptome. Treten diese Darmbeschwerden jedoch immer wieder auf, handelt es sich meist um ein Reizdarmsyndrom. Doch was ist das Reizdarmsyndrom eigentlich genau? Und kann man den gängigsten Reizdarm-Mythen Glauben schenken? Unsere Experten haben den Faktencheck gemacht!



auf krankhaften Veränderungen im Körper. Die Beschwerden an sich mögen für Außenstehende nicht dramatisch wirken, verringern die Lebensqualität Betroffener jedoch beträchtlich – insbesondere, wenn sie wiederkehrend und in den ungünstigsten Momenten auftreten. Viele Betroffene ziehen sich zurück, weil ihnen ihre Probleme unangenehm sind und sie nicht möchten, dass andere etwas davon mitbekommen. Sie fühlen sich nur sicher, wenn eine Toilette in der unmittelbaren Nähe ist. Dadurch sind viele Freizeitaktivitäten undenkbar, die sozialen Kontakte leiden.



In der Folge wird das enterische Nervensystem gereizt, es kommt zu wiederkehrendem Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.¹ Im Englischen wurde dies mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, also durchlässiger Darm, betitelt.

identifiziert. Beides würde erklären, warum gerade in westlichen Kulturen immer mehr Menschen mit wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zu kämpfen haben.

Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

Viele Menschen, die immer wieder an Darmbeschwerden leiden, entscheiden sich für die Einnahme von Präparaten, die kurzfristig Linderung verschaffen, z. B. gegen Durchfall. Das Problem: Ein Reizdarm äußert sich in unterschiedlichen Symptomen. Betroffene können an einem Tag an Bauchschmerzen oder Blähungen leiden, am nächsten an Durchfall. Daher greifen Präparate, die auf einzelne Symptome abzielen, zu kurz.

Hoffnung kommt nun aus der Wissenschaft. Ein Münchner Forscherteam wollte einen Weg finden, Reizdarm-Betroffenen zu helfen: Gemeinsam mit einem italienischen Wissenschaftler begaben sie sich vor mehr als 10 Jahren auf die Suche nach einer Lösung.

Durchbruch in der Forschung

Im Laufe der Zeit stießen sie auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm namens *B. bifidum* MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde.

Die Idee der Forscher: Könnte sich unter diesem „Pflaster“ die Darmbarriere regenerieren – und könnten in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

Um ihre Theorie auf die Probe zu stellen, führten sie zwei Goldstandard-Studien (Studien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard) durch, in denen sie die Wirksamkeit des Bakterienstamms *B. bifidum* MIMBb75 sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form testeten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: In beiden Studien konnte die Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{2,3}

Von der Idee zum Produkt

Angespornt durch diese Ergebnisse entwickelten die Forscher das Produkt Kijimea Reizdarm PRO, das den Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75 in hitzeinaktivierter Form enthält. Der Erfolg spricht Bände: Mittlerweile ist Kijimea Reizdarm PRO das meistverkaufte Medizinprodukt gegen Reizdarmbeschwerden in vielen europäischen Ländern.⁴

Tausende 5-Sterne-Bewertungen im Internet zeigen, dass auch die Kunden von dem Präparat begeistert sind. So schrieb Nutzer Danilo F.: „Habe seit vielen Jahren einen Reizdarm mit den üblichen

Beschwerden. Seit ich dieses Mittel nehme, kann ich meine Zeit wieder so gestalten, wie ich will. Vor allem kann ich Termine wahrnehmen, die ich früher immer absagen musste, weil ich nicht von der Toilette kam. Ich nehme eine Packung Kijimea Reizdarm PRO (84 Kapseln) bis zum Schluss und merke schon nach einigen Tagen eine Besserung.“



Kijimea Reizdarm PRO gilt als gut verträglich, Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Der außerordentliche Erfolg des Produktes führte dazu, dass der Hersteller immer wieder Liefer-schwierigkeiten bekam und Kijimea Reizdarm PRO zeitweise ausverkauft war. Zuletzt war das Produkt jedoch wieder verfügbar.

Tipp: Viele Kunden kaufen schon beim ersten Mal gleich drei Packungen, damit sie nicht Gefahr laufen, bei einem Ausverkauf die Einnahme nicht fortsetzen zu können. Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.



Mythos 1: Reizdarm ist eine Erkrankung des 21. Jahrhunderts.

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich keineswegs um eine neue Zivilisationskrankheit oder gar eine Modeerscheinung. Schon Hippokrates, oft als „Vater der modernen Medizin“ bezeichnet, beschrieb bereits vor über 2000 Jahren einen Patienten mit Abdominalbeschwerden, verändertem Stuhlverhalten, Blähungen und Stuhl drang – kurz: mit typischen Reizdarmsymptomen. Die Ursache jedoch blieb für ihn rätselhaft.

Mythos 2: Reizdarm – alles nur Einbildung?

Auch wenn Darm und Psyche eng zusammenhängen, ist der Reizdarm keine Einbildung. Die immer wieder auftretenden Symptome beruhen



Mythos 3: Die Ursache von Reizdarm ist ungeklärt.

Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache chronischer Darmbeschwerden ist. Schon kleinste Schädigungen reichen aus, um Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen zu lassen.



Mythos 4: Reizdarm hat mit einer ungesunden Ernährung zu tun.

Über die Jahre entdeckten Wissenschaftler, dass die klassische westliche Ernährung mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und kurzkettigen Kohlenhydraten die Entstehung eines „Leaky Guts“ begünstigt. Auch Stress wurde als wichtiger Treiber eines löchrigen Darmes

¹Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *J Clin Gastroenterol.* 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ²Guglielmetti S, Mora D, Geschwender M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. *Alimentary pharmacology & therapeutics.* 2011;33(10):1123-1132. doi:10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ³Andresen V, Geschwender M, Layer P. 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;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • ⁴Insight Health, MAT 10/23. u. a. DE, AT, ES, IT. • Namen der Betroffenen geändert.



Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

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

Kijimea Reizdarm PRO
direkt beim Hersteller bestellen:

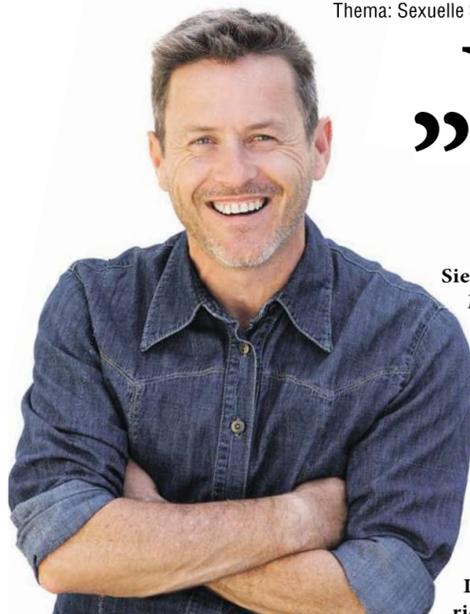


www.kijimea.de

Thema: Sexuelle Schwäche

„Wieder Spaß wie mit 20!“

Rezeptfreies Arzneimittel überzeugt bei Erektionsstörungen!



Sie sind ein aktiver Mann, aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Ihr Selbstbewusstsein leidet, weil Sie zunehmend Angst haben, im Bett zu versagen? Die gute Nachricht: Mit dem re-

zeptfreien Arzneimittel Neradin (Apotheke) können Sie sexuelle Schwäche bekämpfen und Ihre Manneskraft zurückgewinnen!

Sexuelle Schwäche, wie z. B. Erektionsstörungen, beeinträchtigt das männliche Selbstbewusstsein oftmals stark und führt zu Frust und Unzufriedenheit. Darüber offen zu sprechen, fällt Männern besonders schwer. Denn: Erektionsstörungen passen einfach nicht in das Bild ei-

nes „starken, potenten Mannes“. Doch es gibt einen Ausweg – dank Neradin!

Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze *Turnera diffusa* an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

Spontanen Sex wieder genießen

Anders als bei vielen chemischen Potenzmitteln ist die Wirksamkeit von Neradin nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig und fördert auf natürlichem Weg die **Potenz des Mannes**. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments heraus entstehen. Das Beste: Die Tabletten sind gut verträglich. Nebenwirkungen oder Wechsel-

wirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Neradin
(PZN 11024357)

Rezeptfrei!



www.neradin.de