

Keimaktivierte und fein vermahlene Bio-Goldleinsamen sind besonders gut für die Darmgesundheit.



Eine runde Sache

- Gesunder Darm**
Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei
- Omega-3-Quelle**
Reich an α -Linolensäure
- Lignane**
Optimal verfügbar

Linusit Für ein gutes Bauchgefühl.
Bergland-Pharma GmbH & Co. KG • D-87751 Heimertingen www.linusit.de

Darmgesunde Ernährung*

So ist es richtig! Der Darm bekommt in der Öffentlichkeit jetzt die Aufmerksamkeit, die er verdient. Der Bestseller „Darm mit Charme“ (2014) von Giulia Enders hat den Darm endgültig aus der Tabuzone herausgeholt. Zu Recht, denn er ist nicht nur unser größtes Organ, sondern auch entscheidend für unser intaktes Immunsystem. Wir wissen heute, dass viele Zivilisationskrankheiten wesentlich mit nicht passendem Essverhalten zu tun haben.

Reformhaus® ist seit jeher spezialisiert auf eine darmgesunde Ernährung und unterstützt von Anfang an die bundesweite Kampagne „Deutschland gegen Darmkrebs“. Reformhaus® berät seine KundInnen zu ganzheitlicher Gesundheit im Dreiklang von Ernährung, Bewegung und Entspannung und hat eine Vielzahl darmgesunder Produkte im Sortiment. Mit einer vollwertigen, vegetarischen Ernährung, dem richtigen Kaverhalten, ausreichendem Trinken und mehrstündigen täglichen Fastenphasen (intermittierendes Fasten) im Alltag können wir sehr viel für einen gesunden Darm tun.



Reformhaus

ALLES-KÖNNER PFLAUMEN

SO UNTERSTÜTZE ICH DEINE VERDAUUNG*

*Trockenpflaumen unterstützen bei einer täglichen Verzehrmenge von 100 g die normale Darmfunktion.

Reformhaus

Gesunder Darm:

Hochwertige Lebensmittel für eine gute Ernährung.

Beratungstage im **März** in Ihrem Reformhaus®:

- kompetent
- professionell
- umfassend

www.reformhaus.de



Wenn der Darm gereizt ist*

Immer mehr Menschen plagen unklare Verdauungsstörungen. Hauptanzeichen sind Schmerzen im Unterbauch, Blähungen, Durchfälle, Verstopfung, teils im Wechsel. Hinzu kommen Völlegefühl nach den Mahlzeiten, Übelkeit, Erbrechen, Aufstoßen. Die Mediziner sprechen vom „Reizdarm-Syndrom“, wenn andere Darmstörungen wie etwa Unverträglichkeiten, Entzündungen oder sonstige krankhafte Darmveränderungen ausgeschlossen werden können.

Als Hauptursachen für das Reizdarm-Syndrom (RDS) werden Fehlernährung und psychische Belastungen angesehen. Auch Infektionen oder ein Dampilz kommen als Auslöser in Betracht. Bei der Ernährung muss in erster Linie auf eine individuelle Verträglichkeit geachtet werden. Dabei sollte sich die Nahrungsaufnahme nach den Hauptsymptomen richten. Tritt beispielsweise häufiger Verstopfung auf, ist ausreichendes Trinken das A & O. Ballaststoffe aus Obst und Gemüse füllen den Darm und tragen zu einer schnelleren Passage bei. Unterstützend wirken Lein- oder Flohsamen, am besten in Joghurt mit einem hohen Anteil rechtsdrehender Milchsäure eingerührt. Bei häufigem Durchfall können Schwarztee und Tee aus getrockneten Heidelbeeren die Beschwerden vermindern. Pfefferminz-, Schafgarben- oder Melissentee können außerdem entspannend und entkrampfend wirken. Lein- oder Flohsamen, mit wenig Wasser eingenommen, helfen dabei, überschüssige Flüssigkeit im Darm aufzunehmen und den Stuhl zu verfestigen.

Die Informationen in diesem Flyer dienen nur zur Aufklärung und ersetzen nicht den Arztbesuch!

*Diese Beiträge entstanden auf Grundlage von Pressemitteilungen. Für die Inhalte der im Flyer erwähnten Weblinks haftet allein der Betreiber der jeweiligen Website. Stand: 01/2019 · © 2019 · Foto Titel: Vasyli #203904412 / stock.adobe.com
V.i.S.d.P.: Dr. Andreas Bednorz · Deutschland gegen Darmkrebs ist eine Initiative der IWG Ideenwelt Gesundheitsmarkt GmbH · Europastraße 3 · 35394 Gießen · Telefon 0641.94.88.64.90



Zeit fürs Wesentliche

Darmkrebsvorsorge rettet Leben

Deutschland gegen Darmkrebs

www.darmspezialisten.de

mit freundlicher Unterstützung von



Darmkrebs – die Fakten

In Deutschland erkranken jährlich etwa 61.000 Menschen an Darmkrebs, ca. 25.500 sterben daran. Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko, Darmpolypen und Darmkrebs zu entwickeln, deutlich an. Beschwerden treten aber häufig erst dann auf, wenn der Tumor gewachsen ist oder weitere Organe befallen wurden. Dann ist es aber für eine vollständige Heilung oft zu spät. Deshalb ist es wichtig, Darmkrebs frühzeitig zu erkennen. Die angebotenen Früherkennungsuntersuchungen, wie z. B. Darmspiegelung oder Stuhltests, werden jedoch von der anspruchsberechtigten Bevölkerung nur unzureichend genutzt.

Gesundheit entscheidet sich aus dem Bauch heraus.

Darm-Care Curcuma Bioaktiv

- Für Darmgesundheit, Verdauung und Immunsystem mit Calcium und Vitamin D₃
- Curcuma-Extrakt-Matrix mit optimierter Bioverfügbarkeit

Salus. Der Natur verbunden. Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus.de

Stuhltests zur Vorsorge*

Darmkrebs und Darmpolypen können zeitweise bluten. Bestimmte Stuhltests können dieses nicht sichtbare (okkulte) Blut im Stuhl nachweisen und somit dazu beitragen, Darmkrebs frühzeitig zu erkennen. Gesetzlich Versicherte ab 50 Jahren haben Anspruch auf einen sogenannten quantitativen immunologischen Stuhltest (iFOBT), der ausschließlich auf menschliches Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) reagiert.

Ein weiteres Verfahren zum frühen Nachweis von Polypen und Darmtumoren ist die Bestimmung eines Schlüsselenzyms (M2-PK) im Stuhl. Dadurch können auch falsch positive Ergebnisse durch Hämorrhoiden oder andere Blutungsquellen im Darm ausgeschlossen werden. Mittlerweile gibt es auch einen 2in1-Kombitest, der parallel sowohl das Schlüsselenzym M2-PK als auch immunologisch „Blut-im-Stuhl“ (iFOBT) bestimmen kann. Positive Testergebnisse sollten in allen Fällen mittels einer Darmspiegelung abgeklärt werden.

Die Darmspiegelung

Die Darmspiegelung (Koloskopie) ist das beste und sicherste Vorsorgeinstrument, denn sie ermöglicht eine umfassende Diagnose. Während der Untersuchung können auch Polypen (mögliche Vorstufen von Darmkrebs) entfernt und Gewebeproben entnommen werden. Eine Darmspiegelung dauert bei unauffälligem Befund in der Regel ca. 15-20 Minuten und lässt sich im Allgemeinen schmerzfrei durchführen. Wer möchte, kann sich eine Kurzschlafspritze geben lassen. Die Vorsorgedarmspiegelung wird ab dem 56. Lebensjahr von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. In Verdachtsfällen wie z. B. bei einer familiären Vorbelastung werden die Kosten auch früher übernommen.

Für ein gutes Bauchgefühl

- Linderung von akuten und chronischen Magen-Darm-Beschwerden
- Bindet Krankheitserreger und deren Giftstoffe
- In praktischen Portionssticks für unterwegs

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG · www.huebner-vital.de

Reform Produkt des Jahres 2019

Vorbereitung auf die Darmspiegelung*

Ein sauberer Darm ist die Voraussetzung für eine sichere Diagnose bei der Darmspiegelung. Der Arzt hat freie Sicht und kann den Darm bis in den letzten Winkel einsehen. Hierfür muss der Darm völlig entleert sein. Für die Darmreinigung gibt es spezielle Trinklösungen, die abführend wirken. In den letzten Jahren hat die Anwenderfreundlichkeit stetig zugenommen. So mussten Patienten in früheren Zeiten zur optimalen Darmreinigung bis zu vier Liter einer salzigen Lösung trinken, was für viele eine Belastung darstellte. Das hat sich mittlerweile geändert. Heute erreicht ein neues Pulverpräparat auf PEG/ASC-Basis in nur einem Liter Wasser aufgelöst eine optimale Sauberkeit des Darms. Das angenehme Frucht-Aroma erleichtert das Trinken zusätzlich. Dazu muss nur noch ein weiterer Liter frei wählbarer klarer Flüssigkeit (z. B. Wasser, Tee, klare Brühen, Obstsaft ohne Fruchtfleisch) eingenommen werden. Dann kann der Arzt bei der Untersuchung den Dickdarm in all seinen Abschnitten optimal einsehen.

Testen Sie Ihr Darmkrebsrisiko!

| | | | |
|---|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 1 | Ist bei einem direkten Verwandten (Eltern, Geschwister oder Kinder) eine Darmkrebserkrankung aufgetreten? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 2 | Ist bei einem direkten Verwandten ein Darmpolyp (Adenom) vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |
| 3 | Ist bei mindestens drei direkten Verwandten Darmkrebs/Magenkrebs/Gebärmutterkrebs vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten? | Ja <input type="radio"/> | Nein <input type="radio"/> |

Falls Sie **alle Fragen mit „Nein“** beantwortet haben, besteht in Ihrer Familie kein erhöhtes Darmkrebsrisiko. Ab einem Alter von 50 Jahren sollten alle Familienmitglieder zunächst einen jährlichen Stuhltest durchführen. Ab dem 56. Lebensjahr sollte eine Darmspiegelung in Anspruch genommen werden.

Falls Sie **Frage 1 und/oder Frage 2 mit „Ja“** beantwortet haben, könnte für Sie selbst ein erhöhtes Darmkrebsrisiko vorliegen. Sie sollten dann 10 Jahre vor dem Alter, in dem das mit Ihnen verwandte Familienmitglied an Darmkrebs oder Darmpolypen erkrankt ist, eine Darmspiegelung durchführen lassen, spätestens jedoch mit 50 Jahren.

Falls Sie **Frage 3 mit „Ja“** beantwortet haben, könnte in Ihrer Familie eine erbliche Form von Darmkrebs vorliegen. In diesem Fall sollten Sie sich unbedingt vom Hausarzt, Darmspezialisten oder gegebenenfalls vom Humangenetiker beraten lassen.

Der Darmspezialist seit über 100 Jahren

SANATURA®

Darmflora Plus
Der tägliche Begleiter mit Acerola Vitamin C für ein gesundes Immunsystem

Darmflora Restore
- bewährt und hoch dosiert
- für den empfindlichen Darm
- ohne Fructose
- empfehlenswert auch nach Antibiotika-Einnahme
- wissenschaftlich geprüft

www.sanatura.de