

**KLEINE SAMENSCHALEN
BESTE QUALITÄT**

Reformhaus

✓ Hoher Gehalt an Ballaststoffen
✓ Hohes Quellvermögen
✓ Neutral im Geschmack
✓ Vielseitig einsetzbar

Reformhaus
FLOHSAMEN
SCHALEN

Reformhaus
Produkt
des Jahres
2022

ReformKontor GmbH & Co. KG • Ernst-Litfaß-Str. 16 • 19246 Zarrentin • DE-ÖKO-003

Darmgesunde Ernährung*

Es geht voran! Der Darm bekommt in der Öffentlichkeit nach und nach die Aufmerksamkeit, die er verdient. Bücher über den Darm, seine Funktion, sein „Innenleben“ und auch seine Pflege haben es schon auf die Sachbuch-Bestsellerlisten geschafft. Zu Recht, denn er ist nicht nur unser größtes inneres 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 Kauverhalten, ausreichendem Trinken und mehrstündigen täglichen Fastenphasen (intermittierendes Fasten) im Alltag können wir sehr viel für einen gesunden Darm tun.

SANATURA®

Bio Wohlfühl-Kur

NEU

Die 2-Phasen-Kur in Bio-Qualität - 30 Tage für ein gutes Bauchgefühl

Phase 1
Bio Flosaplan
zur Entschlackung
mit Indischen Flohsamenschalen,
Goldener Leinsaat,
Akazienfaser und
Pflanzenextrakten

Phase 2
Bio Mifloran
Complex 100
zum Darmaufbau
mit 100 Milliarden
Milchsäurebakterien,
Akazienfaser und
Acerola

www.sanatura.de

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 Darmpilz 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 eingebracht. 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: 01/2022 - © 2022 - Foto Titel: shapecharge #1305522777 / iStock.com
V.i.S.d.P.: Ina Hampel (Geschäftsführung) • **Deutschland gegen Darmkrebs** ist eine Initiative von
IWG Ideenwelt Gesundheitsmarkt GmbH • Europastraße 3 • 35394 Gießen • Telefon 0641.94.88.64.732



Zeit fürs Wesentliche

Darmkrebsvorsorge rettet Leben

DEUTSCHLAND GEGEN DARMKREBS

www.darmspezialisten.de

in Kooperation mit

Reformhaus

mit freundlicher Unterstützung von



Darmkrebs – die Fakten

In Deutschland erkranken jährlich etwa 61.000 Menschen an Darmkrebs, ca. 24.000 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.

Für Darm und Verdauung

- Unterstützung der Verdauung, der Darmmuskulatur und Peristaltik und der Erneuerung von Darm-schleimhautzellen mit Calcium, Magnesium und Vitamin D₃
- Hoch dosiertes Curcuma mit optimierter Bioverfügbarkeit



Salus Darm-Care – Gesundheit entscheidet sich aus dem Bauch heraus.

Calcium unterstützt die Funktion von Verdauungsenzymen. Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion und so auch zur Darmmuskulatur und Peristaltik bei. Vitamin D unterstützt die Zellteilung, u.a. auch die Erneuerung der Darm-schleimhautzellen. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

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.



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

Eine runde Sache

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

Für ein gutes Bauchgefühl.

Bergland-Pharma GmbH & Co. KG • D-87751 Heimertingen www.linusit.de

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. 20 Minuten und lässt sich im Allgemeinen schmerzfrei durchführen. Wer möchte, kann sich eine Kurzschlafspritze geben lassen. Die Vorsorgedarmspiegelung wird bei Frauen ab 55 Jahren und bei Männern aufgrund ihres höheren Erkrankungsrisikos bereits ab 50 Jahren von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. In Verdachtsfällen wie z. B. bei einer familiären Vorbelastung werden die Kosten auch früher übernommen. 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 und somit eine optimale Sauberkeit des Darms gewährleisten.



Hilfe für Ihren Darm?



Dr. med. Dipl.-Ing. Georg Wolz
Ernährungsmediziner und Biotechnologe

Vertrauen Sie auf den Darmspezialisten!

- ✓ Hoch dosierte Präparate
- ✓ Genetisch charakterisierte Bakterienstämme
- ✓ Ohne schädliche Fremdstoffe
- ✓ Säureresistente Cellulosekapseln

Dr. Wolz Darmflora plus select intensiv
Für Darm-schleimhaut und Immunsystem

vegan



06722-56100 info@wolz.de www.wolz.de

Testen Sie Ihr Darmkrebsrisiko!

		Ja	Nein
1	Ist bei einem direkten Verwandten (Eltern, Geschwister oder Kinder) eine Darmkrebserkrankung aufgetreten?	☐	☐
2	Ist bei einem direkten Verwandten ein Darmpolyp (Adenom) vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten?	☐	☐
3	Ist bei mindestens drei direkten Verwandten Darmkrebs/Magenkrebs/Gebärmutterkrebs vor dem 50. Lebensjahr aufgetreten?	☐	☐

Falls Sie **alle Fragen mit „Nein“** beantwortet haben, besteht in Ihrer Familie kein erhöhtes Darmkrebsrisiko. Ab einem Alter von 50 Jahren sollten alle Angehörigen zunächst einen jährlichen Stuhltest durchführen. Ab 50 Jahren (bei Männern) bzw. ab 55 Jahren (bei Frauen) kann auch eine Darmspiegelung erfolgen.

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.

Für ein gutes Bauchgefühl

- Linderung von akuten und chronischen Magen-Darm-Beschwerden wie: Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Sodbrennen
- Bindet Krankheitserreger und deren Giftstoffe
- In praktischen Portionssticks für unterwegs



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