

GESUNDHEITS-TIPP

Gutes für einen gesunden Darm

Mit einer Gesamtlänge von 5 bis 7,5 Metern ist der Darm das längste Organ in unserem Körper. Als größte Kontaktfläche nach außen ist er nicht nur für die Nahrungsverarbeitung zuständig, sondern regelt auch andere wichtige Prozesse wie beispielsweise die Abwehr von Krankheitserregern. Ganz wesentlich für einen gesunden Verdauungsvorgang ist die Darmflora, die aus Bakterien besteht. Sie sollte idealerweise immer im Gleichgewicht gehalten werden, um die Darmgesundheit aufrechtzuerhalten.

WELCHE AUFGABEN HAT UNSER DARM?

Der Darm ist ein bis zu 7,5 Meter langer gewundener Muskelschlauch, der vom Magen bis zum After reicht. Großteils ist er dafür zuständig, die über den Mund aufgenommene Nahrung zu verdauen. Die wichtigste Phase der Verdauung findet im Dünndarm statt, der direkt an den Magenausgang anschließt. In weiterer Folge mündet er in den Dickdarm, der mit dem Analkanal am After endet.

Neben der Nahrungsverdauung spielt der Darm auch eine andere wichtige Rolle in unserem Körper:

- Nährstoffaufnahme: Die mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe werden im Verdauungsprozess durch die Darmwand in den Blutkreislauf aufgenommen und in weiterer Folge im gesamten Körper verteilt.

- Unterstützung des Immunsystems: Der Darm ist ein wichtiger Teil des Immunsystems und beherbergt eine Vielzahl von Immunzellen, die Krankheitserreger erkennen und bekämpfen können. Eine gesunde Darmflora ist entscheidend für eine starke Immunabwehr.

- Produktion von bestimmten Hormonen: Hormone, die an der Regulation der Verdauung sowie des Appetits und des Blutzuckers beteiligt sind, werden vom Darm produziert.

- Ausscheidung von Abfallstoffen: Schlechte und unverwertbare Substanzen werden durch den Darm aus dem Körper entfernt und zum Großteil als Stuhl ausgeschieden. Bleiben giftige Substanzen übrig, werden diese in die Leber gebracht und von dort abgebaut.

Neben einem gesunden Darm ist auch eine intakte Darmflora von großer Wichtigkeit für unser allgemeines Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

WAS IST EIGENTLICH DIE DARMFLORA?

Eine gesunde Darmflora, die auch als Darmmikrobiom bezeichnet wird, ist für unsere Verdauung und die Arbeit des Immunsystems

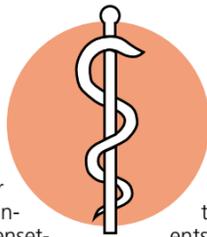
sehr wichtig. Sie besteht aus vor allem im Dickdarm angesiedelten Mikroorganismen, bei denen es sich in erster Linie um Bakterien handelt. Die Zusammensetzung dieser Bakterien und somit auch der Darmflora ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und kann einen Einfluss auf unsere körperliche und psychische Gesundheit haben.

Eine gesunde Darmflora benötigen wir:

- zum Schutz der Darmschleimhäute
- zur Verarbeitung und Verdauung der Nahrung
- zur verbesserten Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen, die unser Körper benötigt
- zur Produktion von Fett- und Aminosäuren
- zur Reinigung des Darmes

Die Beschaffenheit unserer Darmflora hängt vor allem von unserer Ernährung und von immunologischen Prozessen ab. Ein Ungleichgewicht oder eine Störung kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, wie z. B. Verdauungsstörungen, Entzündungen, Infektionen und sogar Stimmungsstörungen. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und gegebenenfalls probiotische Nahrungsmittel sind daher sehr wichtig.

Ist die Darmflora gestört, kann es zu Verdauungsproblemen, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Herzkrankungen, Allergien etc. kommen.



SO BLEIBT DER DARM GESUND

Um die Darmgesundheit bestmöglich aufrechtzuerhalten, ist der Lebensstil entscheidend. Wenn wir für einen gesunden und ausgewogenen Ernährungsplan sorgen, Dauerstress vermeiden und auf übermäßigen Alkoholkonsum und Nikotin verzichten, dann fühlt sich unser Darm wohl.

- Wichtige Tipps:
- ballaststoffreiche Ernährung (z. B. Hülsenfrüchte, Karotten, Kohl, Fenchel etc.)
 - pro- und präbiotische Lebensmittel kombinieren (z. B. Joghurt, Kefir, Sauerkraut & Vollkornprodukte)
 - genug trinken (hauptsächlich Wasser oder ungesüßte Tees)
 - viel Bewegung
 - Stressmanagement

Ein Indikator für einen gesunden Darm ist unser Stuhlgang. Idealerweise sollte dieser in einer regelmäßigen Frequenz (1 bis 3 x täglich) sowie wohlgeformt und unauffällig im Geruch erfolgen. Indem Sie Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Darmflora umsetzen, können Sie dazu beitragen, die Verdauung zu verbessern, das Immunsystem zu stärken und das Risiko von Darmproblemen zu verringern.

Möchten Sie noch mehr Beratung zum Thema Darmgesundheit? Dann kommen Sie zu uns in die Pinguin-Apotheken.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Junge Menschen von Diabetes Typ 1 betroffen

Jungen häufiger betroffen als Mädchen.

Vor allem bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen tritt die Autoimmunerkrankung Diabetes vom Typ 1 auf. In 2021 lebten in Deutschland etwa 35.100 Kinder und junge Erwachsene bis 19 Jahre mit dieser Erkrankung. Jährlich kommen etwa 3700 Kinder und Jugendliche neu dazu. Dabei sind Jungen häufiger betroffen als Mädchen. Bei Typ-1-Diabetes hat die Bauchspeicheldrüse die Insulinausschüttung eingestellt, was zu erhöhten Blutzuckerwerten führt. Aber dieser Funktionsausfall lässt sich heute gut behandeln und ausgleichen: Mithilfe von ausgeklügelten Insulintherapien gelingt es, die Arbeit der Bauchspeicheldrüse nachzuahmen. Die Ursachen für die Zunahme der Typ 1-Diabetesfälle werden intensiv erforscht. Diskutiert werden Umweltfaktoren, Ernährung im Säuglingsalter und andere Einflüsse auf das Immunsystem.

Das sogenannte Disease-Management-Programm (DMP) Diabetes mellitus Typ 1 ist ein nach bundesweit einheitlichen Richtlinien organisiertes Behandlungsprogramm. Es bietet Hilfe und Unterstützung für Patientinnen und Patienten. Das DMP Diabetes mellitus Typ 1 schafft die Möglichkeit, dass ins-

besondere chronisch kranke Kinder rechtzeitig nach aktuellem Stand des Wissens von Diabetesspezialistinnen und -spezialisten behandelt werden. Ziel ist es, Jugendliche und junge Erwachsene beim Wechsel von der Jugendlichen- in die Erwachsenenmedizin strukturiert zu unterstützen. Diese Phase ist deshalb so wichtig, da bei diesem Wechsel häufig Therapien abgebrochen oder nicht konsequent weitergeführt werden und die Betroffenen erst dann wieder fachärztlich versorgt werden, wenn Komplikationen auftreten oder ein Klinikaufenthalt notwendig wird.

Im DMP legt die Ärztin oder der Arzt gemeinsam mit den Betroffenen individuelle Ziele für die Behandlung des Diabetes vom Typ 1 fest. Der Blutzuckerspiegel wird optimal eingestellt, um Folgeschäden durch zu hohe Blutzuckerwerte zu vermeiden. Neben der konsequenten Dokumentation der Behandlungsdaten wird die gesamte für den Diabetes relevante Behandlung koordiniert.

Wer an Diabetes erkrankt, muss sich auf seine Fähigkeiten verlassen können, um die Therapie auch im Alltag umzusetzen. Eine Diabetesschulung schafft da die besten Voraussetzungen.

Gesundheit

ANZEIGE



Nervt Ihr Rücken auch?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z. B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil UMP B-Komplex
(PZN 16198895)



www.restaxil.de

NEU: Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

CBD boomt. Das begehrte Cannabidiol (CBD), das aus der Hanfpflanze gewonnen wird, wird immer beliebter. Wissenschaftler bestätigen: CBD ist ein Wirkstoff mit vielfältigem medizinischen Nutzen und teils noch ungeahntem Potenzial. Wir erklären, was dahintersteckt und wieso ein CBD-Produkt als Kosmetikum aus der Apotheke Anwender begeistert.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen.



„Ich habe mir von Rubaxx sehr viel versprochen und was soll ich sagen: Es ist wunderbar zum Auftragen. Ich spüre die Erleichterung jeden Tag! Es tut mir einfach gut, dieses Rubaxx Cannabis Gel!“
(Marianne H.)



Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein.¹ Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit ei-

ner Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“



Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf [pureSGP.de](https://www.pureSGP.de) bestellen und bis zu 17% sparen!



*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert