

Durchfall Bauchschmerzen Blähungen



Was tun, wenn Darmbeschwerden aus dem Gleichgewicht rutschen?

Wenn der Mensch gestresst ist, reagiert auch der Darm gestresst – er ist gereizt. Wiederkehrende Darmprobleme sind die Folge. Doch es gibt wirksame Hilfe!

Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen. Diese Zeichen sollte man nicht ignorieren. Häufig sind wiederkehrende Darmprobleme ein klares Signal des Körpers. Es ist zu viel! Denn ist der Mensch gestresst, reagiert der Darm oft mit den typischen Beschwerden. Auch ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung, Infekte oder Medikamenteneinnahme können den Darm reizen. Experten

sprechen von einem sogenannten Reizdarm. Doch was genau heißt das? Und was kann man dagegen tun? Mögliche Ursache: geschädigte Darmbarriere. Lange Zeit war unklar, wie die Beschwerden bei einem gereizten Darm entstehen. In den letzten Jahren hat die Wissenschaft jedoch große Fortschritte gemacht: Immer mehr Wissenschaft-

ler sind der Meinung, dass die typischen Beschwerden durch eine geschädigte Darmbarriere hervorgerufen werden. Durch kleinste Schädigungen können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen und so die unangenehmen Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen auslösen. Gut zu wissen: Mittlerweile haben Forscher einen Bakterienstamm entdeckt (aus-

schließlich enthalten in Kijimea Reizdarm, Apotheke), der hier helfen kann! Wirksame Hilfe: Einzigartiger Bi#dobakterienstamm. Kijimea Reizdarm enthält einen weltweit einzigartigen Bi#dobakterienstamm namens Bi#dum MIMBb75. Dieser legt sich sinnbildlich wie ein P*aster auf die Darmwand und schützt diese – so kann sich der Darm

erholen. Eine groß angelegte klinische Studie mit dem in Kijimea Reizdarm enthaltenen Bakterienstamm hat gezeigt: Die Reizdarmbeschwerden bei Betroffenen wurden signifikant gelindert. Bei vielen verschwand der Reizdarm sogar ganz. Mehr noch: Auch die Lebensqualität Betroffener verbesserte sich deutlich. Fragen Sie daher in der Apotheke gezielt nach Kijimea Reizdarm (rezeptfrei).

Immer wieder Darmbeschwerden? Begleiste Anwender berichten, was ihnen geholfen hat:

„Seit ich Kijimea Reizdarm einnehme, sind alle meine Darmprobleme verschwunden. Durchfall, Blähungen und Krämpfe. 100% zu empfehlen!“ (Andrea L.)

„Kijimea Reizdarm hat mir sehr geholfen – ich nehme es regelmäßig. Jeder weiß wie unangenehm Darm-Schwierigkeiten in der Öffentlichkeit sein können, wenn man ein WC nicht erreichen kann.“ (Peter S.)

„Schon nach der zweiten Einnahme wurden meine Symptome deutlich weniger. Ich habe mit Kijimea Reizdarm meinen Reizdarm weg bekommen.“ (Susanne D.)

Bekannt aus dem TV

Guglielmini S et al. Randomized clinical trial of Bi#dum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life: a double-blind placebo-controlled study. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 2018. *Präparate bei Reizdarm Absatz nach Packungen. Quelle: insight+health, 11/2019. • Abbildungen: Beifotografie nach dem Narnen geändert • www.kijimeade

\\MSO-AIC-HUP02\shares_ads\vs-transfer\bp\AnzPreview\4F082338E96116198A13.pdf

Der Bücherschatz

„Clowneskes Theaterstück“ über Liebe zum Lesen

Augsburg. Ein mysteriöses Buch, in dem sie auf erstaunliche Weise selbst die Protagonistinnen sind, entdecken Glucks (Kirstie Handel) und ihre 92-jährige Oma (Judith Gorgass) in „Der Bücherschatz“. Das Kinder- und Familienstück, in dem zwei clowneske Protagonistinnen auf eine Reise um die Welt geschickt werden und sich dabei in echte Heldinnen verwandeln, feiert am 11. Mai seine Premiere im Kulturhaus Abraxas. Neben der Faszination von Büchern steht auch das humorvolle aufeinandertreffen zweier Generationen im Mittelpunkt.

sein. Jedes Mal erlebt die Protagonistin Glucks ein neues Abenteuer. Die Künstlerin, die 2002 ihren Abschluss als staatlich geprüfte Clownin machte, reiste zunächst als Ensemblespielerin um die Welt und tritt seit 2006 mit eigenen Programmen gemeinsam mit Schauspielerin Judith Gorgass auf. Den „Bücherschatz“ haben sie, wie auch andere Stücke, selbst geschrieben. Das Stück richtet sich an Kinder zwischen vier und zehn Jahren. Es feiert seine Premiere am Samstag, 11. Mai, um 15 Uhr im Kulturhaus Abraxas, Sommerstraße 30. Weitere Termine richten sich speziell an Schulen und Kindergärten. Reservierungen sind möglich unter Telefon 0821/324 63 55, Infos zum Vorverkauf unter www.abraxas.augsburg.de. (pm)

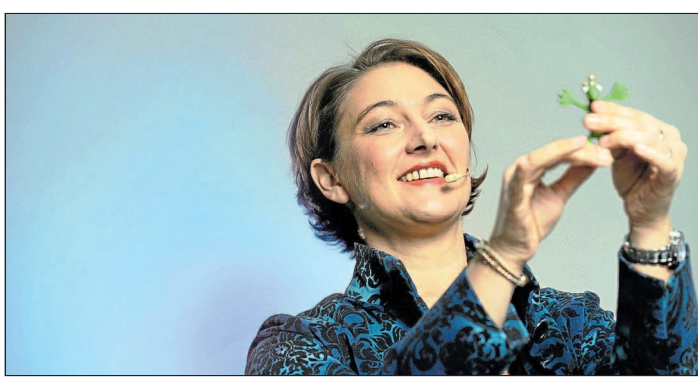


Um die Faszination von Büchern geht es in dem Stück „Der Bücherschatz“. Foto: Frauke Wichmann

Immun gegen Zeiträuber

WISSENTANKEN / Cordula Nussbaum spricht am 20. Mai über mehr Lebensqualität trotz stressigen Alltags und zeigt, wie Zeitmanagement gegen den Stress wirkt.

Augsburg/Friedberg. In der Reihe Wissentanken mit der Stadtzeitung und der Aichacher Zeitung erleben Sie am Montag, 20. Mai, einen Vortrag zum Thema Zeitmanagement. „Deutschlands führende Expertin im Thema Zeitmanagement“ (Spiegel Wissen) Cordula Nussbaum wird zu Gast im Golden Amber sein. Sie lüftet ein paar Geheimnisse für Ihren persönlichen Erfolg.



Am Montag, 20. Mai, in Friedberg mit dabei: der Froschkönig von Cordula Nussbaum mit einer ganz besonderen Botschaft. Foto: Cordula Nussbaum

Sprecherhaus: *Unser Alltag wird immer schneller und enger getaktet. Zeitmanagement gilt da als „Zauberstab“ gegen den Stress. Aber können wir dem Stress und den Zeiträubern wirklich etwas entgegensetzen?*
Cordula Nussbaum: Ja, das können wir (lacht). Aber nicht indem wir den Stress und nervige Zeiträuber „wegzaubern“. Unser Leben ist ja kein Märchen. Aber wir haben zahlreiche ganz pragmatische Möglichkeiten, uns Phasen der Ruhe zu schaffen. Phasen, in denen wir uns dann gelassen und produktiv um wichtige Aufgaben und Menschen kümmern können.

dass es wichtig ist, uns davon zu lösen wie „man“ sich und seine Aufgaben organisiert. Es gibt nicht DEN Weg zu mehr Zeit oder zu weniger Stress – es gibt Ihren ganz persönlichen Weg. Stark vereinfacht ausgedrückt können wir in zwei Welten zu Hause sein: Bin ich eher der systematisch-analytische Zeitgenosse, dann komme ich in der Regel mit den Tipps aus dem klassischen Zeitmanagement (Listen machen, Prioritäten vergeben, abarbeiten) gut klar. Bin ich aber der kreative Chaot, also ein spontaner, flexibler, empathischer Querdenker, dann beiße ich mir an den klassischen Tipps die Zähne aus. Aus diesem Grund brauchen kreative Chaoten – und auch Menschen in einem dynamischen, agilen Umfeld – andere Methoden. Methoden, die ihrer Natur und ihren Anforderun-

gen besser entsprechen. Finden Sie also heraus, wie Sie „ticken“ – beispielsweise im Gratis-Check unter www.kreative-chaoten.com – und holen Sie sich dann Strategien, die Ihnen persönlich wirklich helfen.

indem ich mich phasenweise aus dem Tohuwabohu in meinem Büro ausklicke. Darüber werden wir uns übrigens auch bei meinem Vortrag im Golden Amber unterhalten: Warum Störungen einer der größten Zeiträuber sind – und was wir dagegen tun können.

Seien Sie wieder live mit dabei und sichern Sie sich einen Platz im Golden Amber, der Einlass beginnt um 19 Uhr und der Vortrag findet von 19.30 bis 21 Uhr (ohne Pause) statt. Die Einzelkarte erhalten Sie für 45 Euro (inklusive Mehrwertsteuer) oder zum attraktiven Vortragspreis von 35 Euro (inklusive Mehrwertsteuer), wenn Sie gewerblicher Kunde der Stadtzeitung & Aichacher Zeitung oder Abonnent der Aichacher Zeitung sind.

Bestellen Sie Ihre Eintrittskarte(n) ganz einfach per E-Mail an info@sprecherhaus.de, per Telefon unter 02561/979 28 88 oder im Online-Ticketshop unter www.sprecherhaus-shop.de.

Verlosung

Für den Vortragsabend mit Cordula Nussbaum verlost die Stadtzeitung 3x2 Freitickets (Gästelistenplätze).

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist möglich unter www.stadtzeitung.de/themen/gewinnspiele. Die Verlosung läuft bis Freitag, 17. Mai, 10 Uhr. (pm)