

SYXYL

Sensibel ist gut – aber nicht im Darm!

Dem Reizdarm auf den Grund gehen.



Wenn der Darm verrückt spielt.

Rund 11 Mio. Menschen in Deutschland leiden unter Reizdarm-Symptomen. Diese Funktionsstörung des Darms führt häufig zu Unterleibsschmerzen in Verbindung mit Stuhlveränderungen, kann jedoch keiner organischen Grunderkrankung zugeschrieben werden.

Häufige Symptome, die auch abwechselnd auftreten können:



Verstopfung



Durchfall

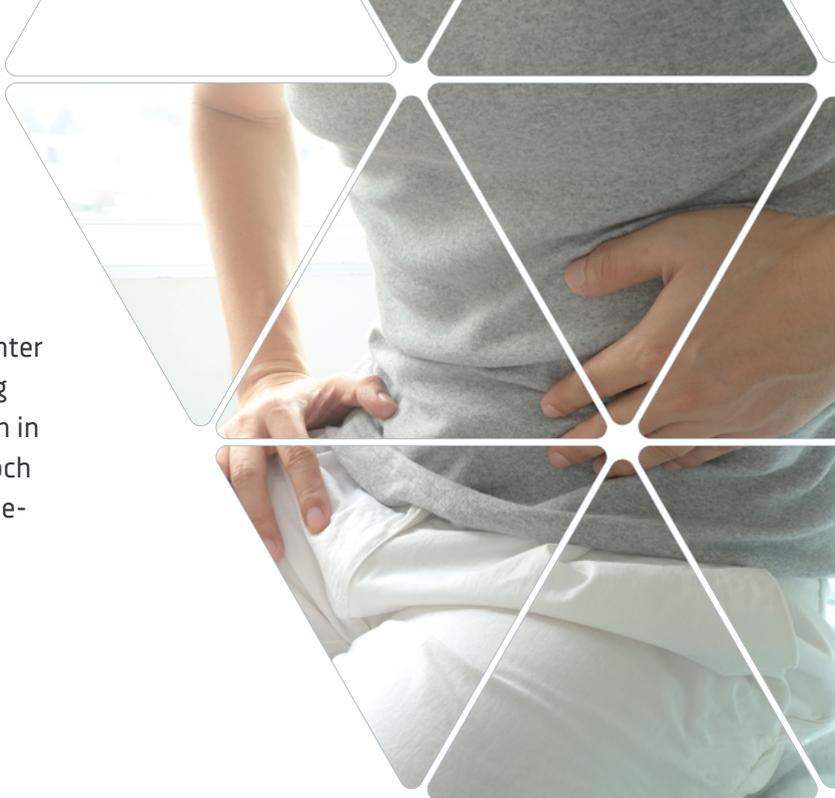


Blähungen und Völlegefühl



Krampfartige Unterleibsschmerzen

Für die Betroffenen bedeutet das häufig eine frustrierende Odyssee von Arzt zu Arzt, während ihr normaler Alltag zusehends aus den Fugen gerät.



Ein Reizdarm-Syndrom wird diagnostiziert, wenn

- chronische Darmbeschwerden seit mind. 3 Monaten bestehen.
- die Lebensqualität dadurch stark beeinträchtigt ist.
- keine anderen Krankheitsbilder als Auslöser in Frage kommen.

Weit mehr als eine Befindlichkeitsstörung!

Obwohl keine organische Erkrankung zugrunde liegt, ist der Reizdarm keineswegs ausschließlich psychosomatisch bedingt. Medizinische Forschungen deuten darauf hin, dass es vor allem drei Faktoren sind, die zu den Überreaktionen des Darms führen:

Dysbiose

Verschiebung des Gleichgewichts zwischen nützlichen und potenziell schädlichen Darmbakterien.



erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand:

Die Darmbarriere bekommt Lücken; Krankheitserreger und Allergieauslöser können eindringen.



Überempfindlichkeit des Darmnervensystems:

Verstärktes Schmerzempfinden, Entzündungs-Botenstoffe werden freigesetzt.

Holen Sie sich Ihren Alltag zurück!

Studien¹⁾ belegen:

Das neue PROBIO-CULT® REIZDARM kann die Überempfindlichkeit nachweislich reduzieren und Ihnen so einen normalen Alltag zurückgeben!

- Sehr gut verträglich.
- Nur 1 Kapsel pro Tag.
- Verbessert die Lebensqualität deutlich.



PATENTIERTER
i3.1-BAKTERIEN-KOMPLEX



EMPFOHLEN VON DER WGO²⁾
(World Gastroenterology
Organisation)

1) Klinische Studien: Lorenzo-Zuñiga 2014, Barraza 2019

2) Guarner F. et al. World Gastroenterology Global Guidelines:
Probiotics and Prebiotics, 2017 Feb

Wie hoch ist Ihr Reizdarm-Risiko?

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft:

-
- Bauchschmerzen**
wiederkehrend; an mind. 3 Tagen/Monat,
seit mind. 3 Monaten.

A

-
- Besserung nach dem Stuhlgang***
- Veränderte Stuhlkonsistenz**
seit Beginn der Beschwerden*
- Veränderte Stuhlfrequenz**
seit Beginn der Beschwerden

B

-
- Abnorme Veränderung der Stuhlfrequenz**
(< 3 Stuhlgänge pro Woche
oder > 3 Stuhlgänge pro Tag)
- Abnorme Veränderung der Stuhlkonsistenz**
(hart/klumpig oder breiig/wässrig)
- Mühsame Stuhlentleerung**
mit starkem Pressen
- Gesteigerter Stuhldrang**
- Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung**
- Schleimabgang**
aus dem Anus

C

Wenn Sie bei **B** mindestens zwei Kreuze gemacht haben, besteht bei Ihnen das Risiko eines Reizdarm-Syndroms. Jedes weitere Kreuz unter **C** erhöht die Wahrscheinlichkeit.

Bitte sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens, da dieser Test lediglich der Information dient und keine ärztliche Diagnose ersetzen kann!

*Beschwerden bestehen während der letzten 3 Monate und haben vor mind. 6 Monaten begonnen.



Was der Stuhl über Ihre Gesundheit verrät.

Abnorme Veränderungen der Stuhlkonsistenz sind ein häufiges Kennzeichen eines Reizdarmsyndroms. Aber was bedeutet das genau?

Die wenigsten Menschen befassen sich mit ihren Hinterlassenschaften näher. Dabei kann eine kurze Betrachtung wertvolle Hinweise auf die Verdauungsfunktion und damit auf die Gesundheit geben.

Typ 1 und 2 sprechen für eine Verstopfung. Typ 3 und 4 stehen für eine gesunde Verdauung. Typ 5 bis 7 hingegen sind Anzeichen für leichte bis schwere Diarrhö. Die Bristol Stuhlfomen-Skala hilft Ihnen dabei, einzuschätzen, ob Ihr Stuhl normal geformt ist oder aber entweder zu hart oder zu weich.

Eine einmalige Verstopfungs- oder Durchfall-Episode ist übrigens noch kein Alarmzeichen: Nur wenn die Beschwerden wiederholt über einen Zeitraum von drei Monaten auftreten und mit Unterleibsschmerzen in Verbindung stehen, können sie auf einen Reizdarm hindeuten.

Bristol Stuhlform-Skala:

TYP 1
Einzelne, feste Kügelchen,
schwer auszuscheiden



TYP 2
Wurstartig,
klumpig



TYP 3
Wurstartig
mit rissiger Oberfläche



TYP 4
Wurstartig
mit glatter Oberfläche



TYP 5
Einzelne weiche, glattrandige
Klumpchen, leicht auszuscheiden



TYP 6
Einzelne weiche Klumpchen
mit unregelmäßigem Rand



TYP 7
Flüssig,
ohne feste Bestandteile



Ernährungstipps bei Reizdarm.

Die Ernährung spielt beim Reizdarm-Syndrom eine wichtige Rolle! Eine spezielle Diät kann Ihnen helfen, die gestörte Darmflora wieder in Balance zu bringen und Symptome wie schmerzhafte Blähungen und Durchfall wesentlich zu reduzieren! 70 % der Reizdarm-Patienten profitieren von einer FODMAP-armen Diät*.

FODMAP steht für fermentable oligo-, di-, monosaccharides (= Fructose, Lactose, Fruktane, Galactane) and polyoles.



FODMAP-arme Lebensmittel:



GEMÜSE: Tomate, Spinat, Zucchini, Kartoffeln



OBST: Zitrusfrüchte, Heidelbeeren, Erdbeeren, Kiwis, Weintrauben



GETREIDE: Haferflocken, gluten-freies Getreide, Reis, Buchweizen



MILCHPRODUKTE: Käse, laktosefreie Produkte, Mandelmilch

Ernährungstipps:

- Nur Sojaprodukte aus Sojaprotein verwenden.
- Eine gute Vitamin-D-Versorgung kann die Beschwerden reduzieren.
- Bananen nach Möglichkeit nicht vollreif, sondern noch fest essen.
- Knoblauch und Zwiebeln für den Geschmack mit anbraten, aber vor dem Verzehr unbedingt entfernen.
- Schokolade ab 70 % Kakaogehalt ist magenschonender.
- Fruchtsäfte und kohlenensäurehaltige Softdrinks meiden.



Dosierung:

Täglich 1 Kapsel mit etwas Flüssigkeit nach der ersten Mahlzeit einnehmen.

Die Einnahme über einen Zeitraum von mindestens 3 Wochen wird empfohlen.

PZN/Packungsgrößen:

16259852 / 30 Kps.

16259869 / 90 Kps.

Syxyl GmbH & Co. KG
Gereonsmühlengasse 5
50670 Köln

dialog@syxyl-service.de



Informieren Sie sich
auf www.syxyl.de



Folgen Sie uns
auf Instagram