

Neu von STADA

Das neue Probielle® Für ein gutes Bauchgefühl

Weitere Informationen
zu unseren vier Probielle®
Produkten finden
Sie auch unter
www.probielle.de

**ERFAHREN
SIE MEHR!**



Warum der Bauch aus dem Gleichgewicht gerät

Bereits unsere erste Nahrung als Säugling, die Muttermilch, enthält Bakterien, die uns bei der Verdauung helfen und sich in unserem Darm ansiedeln. Unter den in unserem Darm lebenden Bakterien finden sich nützliche Helfer: Sie unterstützen unsere Verdauung, helfen das Eindringen von Krankheitserregern in unseren Organismus zu verhindern und können unser Immunsystem stimulieren.

Unser Darmmikrobiom – der Begriff bezeichnet die Gesamtheit dieser in unserem Darm lebenden Bakterien – wird von unseren Genen, unserer Ernährung, unserem Lifestyle und äußeren Umwelteinflüssen geprägt. Faktoren wie ungesunde Ernährung, Stress, zu wenig Bewegung oder Medikamenteneinnahme können sich auch auf die Zusammensetzung unseres Mikrobioms auswirken – mit spürbaren Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden.



Magengrummeln, Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl, Abgeschlagenheit – viele von uns kennen diese Bauch-Beschwerden und leiden mitunter erheblich darunter.

Doch was genau steckt dahinter: Warum kommt der Bauch manchmal nicht mehr hinterher?

Die Folgen eines aus dem Gleichgewicht geratenen Mikrobioms

Träge Verdauung und Unwohlsein

Wenn unser Darmmikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät, wirkt sich das auf unsere Verdauung aus. Zu den möglichen Folgen zählen unter anderem ein unangenehmes Völlegefühl, obwohl man kaum etwas gegessen hat, eine allgemein träge Verdauung, Blähungen oder das unguete Gefühl, dass irgendetwas in unserem Magen-Darm-Trakt nicht stimmt.

Reizdarm

Das Reizdarmsyndrom ist eine Funktionsstörung des Darms, von der deutschlandweit etwa 14 Millionen Menschen* betroffen sind. Bei Patienten mit Reizdarmsyndrom zeigt sich das Darmmikrobiom oft weniger stabil und der Anteil an Bifidobakterien sowie an Lactobacillen ist niedriger als bei gesunden Erwachsenen. Zu den klassischen Reizdarm-Symptomen zählen unter anderem wiederkehrende Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung sowie Blähungen. Auch Beschwerden außerhalb des Verdauungstrakts können manchmal hinzukommen.

AAD (Antibiotika-assoziierte Diarrhö)

Zu den gefürchteten Nebenwirkungen einer Antibiotika-Therapie zählen vor allem Magen-Darm-Beschwerden. Etwa jeder 5. Patient erkrankt während der Einnahme oder einige Wochen danach an einer Diarrhö.** Das Problem der Antibiotika: Sie töten Bakterien ab – und unterscheiden dabei nicht zwischen den guten, wichtigen, und den krankheitserregenden Darmbakterien. Die Folge: Das Darmmikrobiom gerät aus seiner natürlichen Balance und es kommt zu Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Blähungen.

Auswirkungen auf das Immunsystem

Probleme im Magen-Darm-Trakt können auch Auswirkungen auf unser Immunsystem haben, da beide in enger Verbindung miteinander stehen. Eine ungünstige Zusammensetzung des Darmmikrobioms kann also ein geschwächtes Immunsystem mit häufigen, langwierigen Infekten zur Folge haben!

Macht der Bauch erst einmal Probleme, können Milchsäurebakterien helfen, die sich schnell im Darm vermehren und ihn täglich unterstützen. Denn diese fördern nicht nur die Darmgesundheit – sie tragen auch zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

* <https://reizdarm.one/blog/haeufigkeit-reizdarmsyndrom>

** Deutsche Gesellschaft für mukosale Immunologie und Mikrobiom: Probiotika in Ernährungsberatung und -therapie

Ausgesuchte Bakterienstämme – mit lebenden Organismen zu einem besseren Bauchgefühl!

Milchsäurebakterien werden üblicherweise mit der Nahrung aufgenommen. Ihre Aufgabe im Körper ist es, die Darmbarriere zu stärken und unsere Verdauung zu unterstützen. Sie halten krank machende Erreger in Schach, sind maßgeblich für den Aufschluss von Vitaminen verantwortlich, spalten Substanzen auf, die sonst unverdaulich wären, vermitteln uns ob und wann wir uns satt fühlen, steuern die Darmbewegung, lindern Entzündungen und stimulieren die Immunzellen. Um mit der gezielten Einnahme von Milchsäurebakterien eine positive Wirkung zu erzielen, ist eine erfolgreiche Ansiedlung der Mikroorganismen im Darm notwendig. Ob diese gelingt, hängt von der aufgenommenen Keimzahl ab. Die höchste Effizienz liegt laut der DGMIM bei einer täglichen Zufuhr von 100 Millionen bis 10 Milliarden Mikroorganismen (10^8 – 10^{10}).*

Probiotika finden sich vor allem in diesen Lebensmitteln:

- Weißbier
- Sauerteigbrot
- Sauerkraut und anderen milchsauer vergorenen Gemüsen
- Joghurt
- Rohmilchkäse

Die in diesen Lebensmitteln enthaltenen Bakterien sind seit Beginn der Menschheit natürliche Bestandteile unserer Ernährung. Aber wir Menschen ernähren uns heutzutage anders als noch vor 100 Jahren. Die meisten unserer Lebensmittel werden stärker verarbeitet, zum Beispiel durch Erhitzen oder chemische Behandlung. Gerade Fastfood und Fertiggerichte enthalten dadurch kaum noch Bakterien. Eine Folge der modernen Ernährung ist daher eine Verarmung der Vielfalt von Mikroorganismen in unserem Darm. Die dadurch veränderte Balance unseres Darmmikrobioms kann sich negativ auf unser Wohlbefinden, unsere Abwehrkräfte und unsere Verdauung auswirken. Daher ist es ratsam, die Armut an nützlichen Milchsäurebakterien in unserer modernen Ernährung auszugleichen – und unseren Darm gegebenenfalls durch Nahrungsergänzungsmittel zu unterstützen.

Probielle® kombiniert in zielgerichteten Produkten speziell für den jeweiligen Einsatzzweck ausgewählte Bakterienstämme mit in Studien belegter Wirkung.



Das neue Probielle® Balance

Zur täglichen Unterstützung.

- Nahrungsergänzungsmittel mit 10 Mrd. KBE* der ausgesuchten Bakterienstämme Bifidobacterium lactis HN019 und Lactobacillus acidophilus NCFM
- Zur täglichen Unterstützung kann Probielle® Balance dauerhaft eingenommen werden – begleitend zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.



vegan

Die Anwendung von Probielle® ist einfach:

kein Pulver, kein Anrühren, keine Aktivierungszeit und keine Kühlung notwendig – eine Kapsel täglich genügt. Probielle® ist zudem laktose- und glutenfrei.

Das neue Probielle® Immun

Enthält viele wichtige Vitamine zur Unterstützung des Immunsystems.

- Nahrungsergänzungsmittel mit 1,2 Mrd. magensaftresistenten Milchsäurebakterien der Stämme Lactobacillus plantarum CECT 7315 und Lactobacillus plantarum CECT 7316
- Die zusätzlich enthaltenen Vitamine A, B6, B12 und C, Folsäure, Zink und Selen unterstützen ein gesundes Immunsystem!



*koloniebildende Einheit



Das neue Probielle®
Qualität von STADA –
mit studienbelegten
Bakterienkulturen

Das neue Probielle® AAD

Eine sinnvolle Ergänzung zu jeder Antibiotikatherapie.

- Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zum Diätmanagement bei Antibiotika-assoziiierter Diarrhö mit 10 Mrd. KBE der Spezies *Lactobacillus acidophilus* NCFM, *Lactobacillus paracasei* Lpc-37, *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* Bi-07 und *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* Bi-04



Das neue Probielle® Reizdarm

Bei Reizdarmsyndrom mit Verstopfung.

- Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zum Diätmanagement bei Reizdarmsyndrom mit Verstopfung mit 6 Mrd. KBE der Spezies *Lactobacillus rhamnosus* LRH020, *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BL050 und *Lactobacillus plantarum* PBS067



Welches Probielle® Produkt ist richtig für mich?

Nahrungsergänzungsmittel



Schlechtes Bauchgefühl?
Sie wollen Ihren Darm unterstützen?
Mein Probielle®



Immunsystem unterstützen?
Sie wollen Ihr Immunsystem unterstützen?
Mein Probielle®

Diätetisches Lebensmittel



Antibiotika-Therapie?
Sie nehmen Antibiotika und benötigen ein Produkt zum Diätmanagement bei Antibiotika-assoziiierter Diarrhö?
Mein Probielle®



Reizdarm?
Sie benötigen ein Produkt zum Diätmanagement bei Reizdarmsyndrom mit Verstopfung?
Mein Probielle®

Sollten Sie sich nicht ganz sicher sein, welches Probielle® Produkt für Sie das richtige ist, lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker zu der Probielle® Produktserie beraten.

Gemeinsam finden Sie sicher das richtige Probielle® !



Tipps & Tricks für ein positives Bauchgefühl!

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse enthalten zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Essen Sie deshalb am besten fünfmal täglich eine Portion Obst und Gemüse, beispielsweise Karotten, Rote Bete, Kirschen, Blaubeeren, Mangos, Zucchini oder Kürbis.

Ballaststoffe

Für die wertvollen Mikroorganismen im Darm sind Ballaststoffe eine wichtige Nahrungsquelle und sorgen für ein günstiges Bakteriengleichgewicht. Darüber hinaus erhöhen Ballaststoffe durch ihre Quelleigenschaft das Stuhlvolumen, wodurch der Stuhl kürzer im Darm verbleibt. Gute Ballaststoffquellen sind Vollkorn-Getreideprodukte, Leinsamen, Flohsamen, frisches Gemüse und Obst.

Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren sorgen dafür, dass die Zellmembranen flexibel bleiben. Zudem wirken einige der mehrfach ungesättigten Fettsäuren auch entzündungslindernd und können vor Darmkrebs schützen. Verwenden Sie deshalb statt tierischer Fette lieber Raps-, Distel- oder Olivenöl.

Vegetarisch kochen

Rotes Fleisch von Schwein, Rind oder Lamm enthält meist viel Fett und vor allem ungünstige gesättigte Fettsäuren. Kochen Sie deshalb mehr mit Gemüse oder greifen Sie zu weißem Fleisch wie Geflügel oder Fisch.

Viel bewegen

Bewegung regt den Stoffwechsel an und hat einen positiven Einfluss auf die Darmaktivität. Ideal dafür: Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen. Aber auch bereits ein regelmäßiger Verdauungsspaziergang tut Ihnen gut.

Stress vermeiden

Wenn der Geist im Stress ist, kann sich das auch negativ auf den Körper auswirken. Die Folge können Magenverstimmungen und Verdauungsprobleme sein. Schalten Sie deshalb einen Gang zurück und legen Sie häufiger mal eine Ruhepause ein.

A photograph of a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a light blue button-down shirt. He is holding a red apple in his right hand and looking off to the side with a slight smile. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

Außerhalb eines Krankheitsfalls können Sie mit ein paar einfachen Verhaltensänderungen grundsätzlich relativ leicht für ein ausgeglicheneres Gefühl in Ihrem Bauch sorgen.

