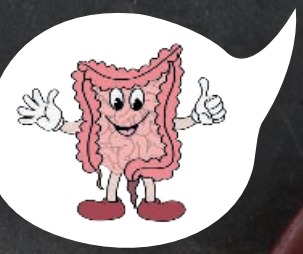
Repha®

# ENDLICH RUHE IM BAUCH

So ernähren Sie sich richtig bei **Reizdarm**



**Kürbisspalten** mit roten Trauben auf cremiger Polenta

Inklusive FODMAP-Diät

Repha®

# Starker Darm!

## MYRRHINIL-INTEST®

- mit Myrrhe, Kamille und Kaffeekohle
- bei Durchfall, Krämpfen und Blähungen
- stabilisiert die Darmbarriere



Auch zum Probiotikum




**www.myrrhinil.de**

Mehr in unserem Video

**MYRRHINIL-INTEST®**
**Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen mit unspezifischem Durchfall, begleitet von leichten Krämpfen und Blähungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker).
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

© DeanDrobot - shutterstock.com



# Liebe Leserin, lieber Leser,

haben auch Sie Reizdarmbeschwerden? Dann sind Sie nicht allein, denn Reizdarm gilt als Volksleiden: Mehr als zehn Millionen Erwachsene quälen sich mit den typischen Symptomen wie Durchfall, Krämpfen oder Blähungen. Und das oft ihr Leben lang, denn Reizdarm ist nicht heil-, sondern nur behandelbar. Daher steht die Linderung der Beschwerden im Fokus. Dabei möchten wir allen Reizdarmpatienten mit dieser Broschüre eine erste Hilfe bieten. Als Hersteller pflanzlicher Darmarzneimittel informieren wir Sie über unsere einzigartige Arzneipflanzenkombination – flankiert von weiteren nützlichen Infos zu wichtigen Therapiebausteinen wie Ernährung, Entspannung und Stressreduktion.

Mit freundlichen Grüßen

Björn Bradtmöller, Geschäftsführer der Repha GmbH Biologische Arzneimittel





## Über Repha

Das inhabergeführte Familienunternehmen wird in vierter Generation vom Urenkel des Gründers, dem Apotheker Björn Bradtmöller, geleitet. Repha ist spezialisiert auf **natürliche Arzneimittel** und steht seit 90 Jahren für deren nachhaltige Erforschung.

Dabei trifft medizinisches Erfahrungswissen vergangener Generationen auf ein wissenschaftliches, evidenzbasiertes Fundament, das bereits heute wie auch in Zukunft den hohen Ansprüchen moderner Forschung erfolgreich standhält.

Jede Menge Wissenswertes rund um den Darm finden Sie unter **www.eatsmarter.de/darm-special**


## Impressum

**HERAUSGEBER**
Repha GmbH Biologische Arzneimittel, Alt-Godshorn 87,
30855 Langenhagen – www.repha.de | info@repha.de

**TEXT UND LAYOUT**
EAT SMARTER GmbH & Co. KG, Alte Pianoforte Fabrik, Schulterblatt 58,
20357 Hamburg – www.eatsmarter.de | info@eatsmarter.de

FOTOS: REPHA

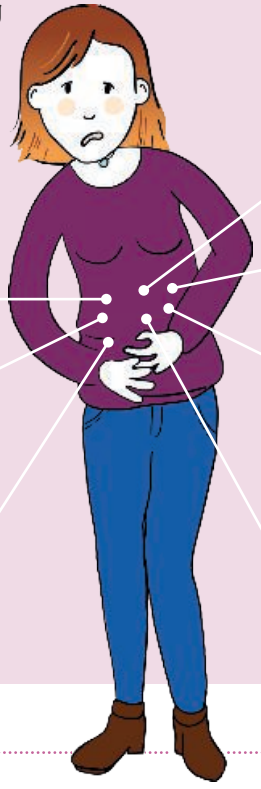

## MYRRHINIL-INTEST®

**ANWENDUNGSGEBIETE**
Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen mit unspezifischem Durchfall, begleitet von leichten Krämpfen und Blähungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Das Reizdarmsyndrom (RDS) gehört zu den häufigsten Verdauungserkrankungen. „Zu Recht wird von einem Volksleiden gesprochen, in Deutschland sind 12 bis 14 Prozent der Bevölkerung betroffen“, berichtet Internist und Gastroenterologe Prof. Dr. Martin Storr. „Typische Beschwerden sind neben Krämpfen und Blähungen vor allem Durchfall sowie Verstopfung.“ Meist überwiegt eins davon: Es gibt den Durchfall-, den Verstopfungs- und den Mischtyp. „Über diese Leitsymptome hinaus weisen manche Patienten Völlegefühl und Magenschmerzen auf oder haben darmferne Beschwerden ➜

## Mögliche Ursachen für einen Reizdarm

Schlechte Ernährung kann mitverantwortlich sein, ist meist aber nicht alleiniger Auslöser der Erkrankung.



Seelische Faktoren

Durchlässige Darmbarriere

Erbliche Veranlagung

Dysbalance der Mikrobiota (Darmflora)

Umwelteinflüsse

Beeinträchtigungen von Immun- und Nervensystem

Bewegungsstörung des Darms




**MYRRHINIL-INTEST®***

Das pflanzliche Arzneimittel mit Kamille, Kaffeekohle und Myrrhe wird eingesetzt bei Durchfall, Krämpfen und Blähungen. Die Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und können die Darmbarriere stabilisieren.

# Tipp: Heilpflanzen für einen starken Darm

Jede Einzelne für sich ist schon ein klasse Helfer, aber kombiniert vervielfacht sich die positive Wirkung zu geballter Power.

### Myrrhe



Mit seinen potenten krampflösenden, schmerzlindernden und entzündungshemmenden Effekten fördert das Harz die Wundheilung und stabilisiert die Darmbarriere.

### Kamille

Die Blüten lindern, zusätzlich zu denselben positiven Eigenschaften wie Myrrhe, lästige Blähungen. Das macht die Blume zu einem echten Bauchschmeichler.



### Kaffeekohle



Schad- und Giftstoffe werden durch die fein poröse Substanz gebunden und deren Ausscheidung gefördert. Außerdem stärkt Kaffeekohle ebenso die Barrierefunktion des Darms.

FOTOS: REPHA



* Die Pflichtangaben befinden sich auf Seite 3.



## Gebackene Kürbisspalten mit roten Weintrauben auf cremiger Polenta

35 MIN

pro Portion 317 KCAL
Eiweiß: 11 g · Fett: 19 g · Kohlenhydrate: 26 g

GESUND, WEIL:

- Durch seinen hohen Kaliumgehalt regt Kürbis die Nieren- und Blasentätigkeit an. Dadurch entwässert er sanft und senkt nachweislich erhöhte Blutdruckwerte.
- Darüber hinaus wirken die Antioxidantien aus Weintrauben entzündungshemmend und zellschützend.

### FÜR 4 PORTIONEN

**1 kleiner Hokkaido-Kürbis (600 g)**
**150 g rote Weintrauben**
**2 Zweige Rosmarin**
**2 EL Kürbiskerne (30 g)**
**Salz, Pfeffer**
**1 TL Kurkumapulver**
**3 EL Olivenöl**
**50 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt; abgetropft)**
**400 ml Gemüsebrühe**
**500 ml Haferdrink**
**200 g Polenta (Maisgrieß)**
**½ Bund Basilikum (10 g)**

**1** Kürbis putzen, waschen, entkernen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Weintrauben waschen, von der Rispe zupfen, halbieren und entkernen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen und hacken. Kürbis, Weintrauben und die Hälfte vom Rosmarin mit den Kürbiskernen in eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer und ½ TL Kurkumapulver würzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten backen, dabei gelegentlich umrühren.

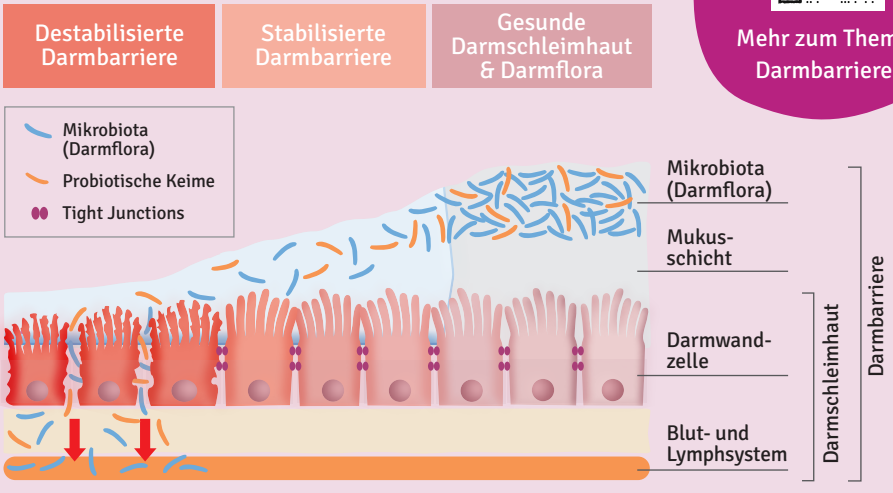
**2** Nebenher getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Tomaten zugeben und bei kleiner Hitze 3 Minuten andünsten. Brühe und Haferdrink zugießen und aufkochen. Polenta unter Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen. Alles 5–8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann den Topf vom Herd nehmen und Polenta 10 Minuten quellen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen und den Rest hacken. Gehacktes Basilikum und übrigen Rosmarin unter die Polenta mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Kürbisspalten aus dem Backofen nehmen, Kürbis und Weintrauben mit der cremigen Polenta anrichten und mit den restlichen Basilikumblättern bestreut servieren.

VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

## Darmbarriere aufbauen

Die wichtige Schutzschicht ist zum Beispiel beim Reizdarmsyndrom häufig geschwächt. Eine **ballaststoffreiche Ernährung und pflanzliche Arzneimittel** mit Myrrhe können helfen, die Darmbarriere zu stärken. Das wirkt sich auch positiv auf die Mikrobiota aus.




Mehr zum Thema Darmbarriere

wie Kopfschmerzen oder Hautjucken“, klärt der Experte auf. „Zwar wird die Lebenserwartung durch die Krankheit zum Glück nicht vermindert, dennoch kann das Wohlbefinden der Betroffenen stark beeinträchtigt sein.“

## Mehrere Ansätze

Aufgrund der vielschichtigen Ursachen von RDS (siehe Seite 4) braucht es zur Behandlung ein Therapiekonzept, das ebenso zahlreiche Aspekte berücksichtigt. „Dazu gehören Veränderungen des Lebensstils inklusive Ernährung und Stressbewältigung sowie Medikamente“, erklärt der Gastroenterologe. „Letztere sind Hilfsmittel, um die Leitsymptome zu bessern. Dazu eignen sich auch pflanzliche Präparate, zum Beispiel mit Myrrhe, die an der Darmbarriere protektiv wirken.“ Entscheidend für den Behandlungserfolg ist auch, dass die Maßnahmen individuell auf den Patienten zugeschnitten sind. „Dabei kommt der Ernährung eine große Bedeutung zu, denn RDS betrifft die Verdauung und die beginnt mit dem Essen“, so Prof. Dr. Storr. „Nicht nur bestimmte Lebensmittel, sondern auch der Vorgang der Nahrungsaufnahme ➜

## Ernährung bei Reizdarm

Als oberstes Ziel gilt hier die **Linderung der Beschwerden.** Langfristig ist es sinnvoll, individuell auszuprobieren, welche Lebensmittel verträglich sind und welche Probleme bereiten.

**Reizdarmtherapie mit FODMAP-Ernährung**

Nach australischen Studien kann eine spezielle Diät den Darm sehr effektiv beruhigen. Da sich Stress und psychische Belastungen selten kurzfristig abstellen lassen, sind Einschränkungen beim Essen ein Erfolg versprechender Weg zur raschen Besserung von Beschwerden. Bei der FODMAP-Diät verzichten Betroffene ein paar Wochen lang komplett auf bestimmte Kohlenhydrate (siehe unten). Wer das konsequent durchzieht, kann seine Darmbeschwerden effektiv in den Griff bekommen. Die Durchführung sollte bestenfalls von einem Profi begleitet werden.



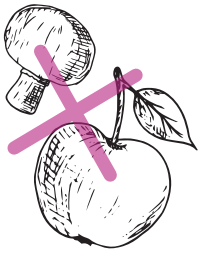
## FODMAP – was ist das?

**FODMAP** ist die englische Abkürzung für **f**ermentierbare **O**ligosaccharide, **D**isaccharide, **M**onosaccharide und (**a**nd) **P**olyole. Gemeint sind **schnell vergärende Kohlenhydrate,** wie sie etwa in Süßigkeiten, Brot (besonders Weizen), Milchprodukten, Steinobst oder Kohl stecken. Polyole (Zuckeralkohole) finden sich außerdem in vielen industriell hergestellten Produkten **mit Süßungs- oder Feuchthaltemitteln.** Während Gesunde von ihnen nichts merken, lösen FODMAPS beim Reizdarmsyndrom Beschwerden aus.

# So funktioniert die FODMAP-Diät

Ziel ist es nicht, dauerhaft komplett auf die fermentierbaren Kohlenhydrate zu verzichten. Sondern die Ernährung langfristig so umzustellen, dass belastende Symptome bestmöglich reduziert werden.

**1** Nahrungsmittel mit FODMAPs (siehe nächste Seite) werden für sechs bis acht Wochen komplett vom Speiseplan gestrichen. Nun kann der Reizdarm sich erst einmal beruhigen.





**2** Danach werden einzelne Lebensmittel schrittweise wieder ergänzt und so ihre Verträglichkeit getestet. Die Absicht dahinter ist, einen individuellen Ernährungsplan zu ermitteln, mit dem die Betroffenen dauerhaft gut zurechtkommen.

## Tipp von Prof. Dr. Storr

„Leider lässt sich eher nicht zuverlässig herleiten, in welchen Lebensmitteln FODMAPs stecken. Daher empfehle ich, ein Buch mit entsprechenden Tabellen zu nutzen."



### MEHR RATSCHLÄGE VOM PROFI GIBT ES IN DER EAT SMARTER-TALKBOX

In zwei Interviews liefert Prof. Dr. Storr aufschlussreiche Antworten. Einfach den Code scannen, um das Video über **Ernährung bei Reizdarm** zu schauen.





## Frühstücks-Buchweizen-Porridge mit Beerenobst und Erdmandeln

15 MIN VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

GESUND, WEIL:

- Die glutenfreien Buchweizenflocken punkten mit hochwertigem Protein und nervenstärkenden B-Vitaminen.
- Ein super Futter für die Darmbakterien sind Ballaststoffe. In Erdmandeln, Buchweizen und Leinsamen sind davon reichlich zu finden.

### FÜR 4 PORTIONEN

**200 g Buchweizenflocken**
**40 g gemahlene Erdmandeln**
**2 EL geschrotete Leinsamen (20 g)**
**1 Prise Zimt**
**750 ml Mandeldrink**
**3 EL Leinöl**
**250 g Erdbeeren**
**125 g Heidelbeeren**
**125 g Himbeeren**

Eiweiß: 10 g · Fett: 20 g · pro Portion 409 KCAL · Kohlenhydrate: 47 g

**1** Buchweizenflocken, Erdmandeln, Leinsamen und Zimt mit Mandeldrink in einem Topf 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Dann Leinöl untermischen.

**2** Nebenher Beerenobst waschen, ggf. putzen und klein schneiden. Porridge in 4 kleine Schalen füllen und mit Obst anrichten.

VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

FOTOS: SHUTTERSTOCK/ASLYSUN, ANTLEXX, OLGA YATSENKO, MEDICALIMAGE.DE – ANDRÉ BERGER

# WAS KANN ICH ESSEN?

Ob viele oder wenige der bei Reizdarm problematischen Kohlenhydrate enthalten sind, lässt sich einem Lebensmittel nicht ansehen. Deshalb kommt hier ein kleiner Überblick, welche Kandidaten geeignet sind und bei welchen Sie lieber vorsichtig sein sollten:

## Früchte

Ananas, Banane, Blaubeeren, Clementine, Erdbeeren, Himbeeren, Honigmelone, Kaktusfeige, Kiwi, Limette, Mandarine, Maracuja, Maronen, Netzmelone, Orange, Rhabarber, Weintrauben, Zitrone

## Gemüse

Aubergine, Brokkoli, Chicoréesalat, Chilischote, Chinakohl, Fenchel, grüner Teil von Porree und Frühlingszwiebel, grüne Stangenbohnen, Gurke, Möhre, Kartoffel, Kohlrabi, Mais, Oliven, Paprika, Radieschen, Rosenkohl, Salat, Schnittlauch, Sojasprossen, Spinat, Tomate, Zucchini, Kräuter

## Milchprodukte

alle laktosefreien Produkte

## Getreide

Reis, Hafer, Hirse, Quinoa, Buchweizen

## Proteine

Fleisch, Fisch, Geflügel, Nüsse, Eier, Samen

## Süßes und Snacks

dunkle Schokolade, Ahornsirup, Haushaltszucker

## Getränke

Tee, Kaffee, Wasser, Rotwein

## Früchte

Apfel, Aprikose, Avocado, Birne, Brombeeren, Feigen, Granatapfel, Grapefruit, Johannisbeeren, Kirschen, Mango, Mirabelle, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Zwetschge

## Gemüse

Artischocke, Blumenkohl, Chicoréewurzel, weiße Bohnen, Erbsen, Zuckerschoten, weißer Teil von Porree und Frühlingszwiebel, Knoblauch, Pilze, Rote Bete, Schalotte, Schwarzwurzel, Sojabohnen, Spargel, Wirsing, Zwiebel

## Milchprodukte

laktosehaltige(r) Käse, Joghurt, Milch, Eiscreme

## Getreide

Weizen, Roggen, Gerste

## Proteine

Linsen, Soja- und Kidneybohnen, Kichererbsen

## Süßes und Snacks

helle Schokolade, Honig, künstliche Süßstoffe, Sirup mit hohem Fruchtzuckeranteil

## Getränke

Bier, Fruchtsäfte, kohlensäurehaltige Getränke



## Pastinaken-Kartoffel-Suppe mit Petersilien-Gremolata und Leinöl

30 MIN

pro Portion 359 KCAL
Eiweiß: 6 g · Fett: 22 g · Kohlenhydrate: 34 g

GESUND, WEIL:

- Wer einen empfindlichen Darm hat, sollte öfter zu Pastinaken greifen. Die Wurzel ist leicht verdaulich und wirkt durch die enthaltenen ätherischen Öle beruhigend auf den Verdauungstrakt.
- Mit einem hohen Gehalt an der Alpha-Linolensäure kann Leinöl auftrumpfen. Diese essenzielle Fettsäure ist an der Regulation des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels beteiligt.

### FÜR 4 PORTIONEN

**2 Pastinaken (300 g)**
**4 mittelgroße Kartoffeln (400–600 g)**
**1 Stück Ingwer (10 g)**
**2 EL Olivenöl**
**je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel und Kurkumapulver**
**800 ml Gemüsebrühe**
**1 Bund Petersilie (20 g)**
**2 TL geschrotete Goldleinsamen (10 g)**
**Schale von ½ Bio-Zitrone**
**3 EL Leinöl**
**Salz**
**100 g laktosefreie Sahne oder Reissahne**

**1** Pastinaken, Kartoffeln und Ingwer putzen, schälen, waschen und alles in kleine Stücke schneiden.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Erst Ingwer 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Pastinaken, Kartoffeln sowie Gewürze zugeben und 5 Minuten mit andünsten. Mit der Brühe aufgießen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten weich garen.

**3** Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie, Leinsamen, Zitronenschale und Leinöl miteinander vermischen. Mit Salz würzen.

**4** Suppe und Sahne mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Suppe in 4 Schalen oder tiefe Teller geben und mit der Gremolata bestreuen.

VEGETARISCH GLUTENFREI LAKTOSEFREI

selbst können Auslöser für Symptome sein.“ Ist Letzteres der Fall, sind Schritte angezeigt, um das Nervensystem des Darms zu beruhigen. Unverträgliche Lebensmittel hingegen werden über ein Ernährungstagebuch identifiziert und vom Speiseplan gestrichen. „Es bietet sich an, eine bei RDS günstige Ernährung durchzuführen, wie zum Beispiel die FODMAP-Diät“, rät der Mediziner.

## Beschwerdefrei leben

Dabei handelt es sich um den weltweit akzeptierten Standard der Reizdarmernährung. Viele Infos und Tipps zur Anwendung finden Sie in dieser Broschüre. „Wer bei der Umsetzung Hilfe braucht oder spezielle Fragen hat, kann eine Ernährungsberatung nutzen. Am besten rufen Sie einfach mal bei Ihrer Krankenkasse an und fragen, welche Optionen es gibt“, empfiehlt Prof. Dr. Storr. „Aufgrund der multifaktoriellen Ursachen, die selten alle behoben werden können, ist das RDS streng genommen nicht heilbar. Was wir aber mittels Ernährungstherapie, Lebensstilveränderung und medikamentöser Behandlung sehr gut erreichen können, ist die Linderung bis hin zur völligen Freiheit von Beschwerden – und das ist im Ergebnis quasi gleichbedeutend mit einer Heilung“, motiviert der Fachmann. Das können auch Sie schaffen! ■

FOTOS: SHUTTERSTOCK/SENPO, SABELSKAYA, PRIMIAOU, EPINE, PERMINOVAKATE, PETITE LILI, UNUNUNIJ, MINIWIDE

# Experteninterview: Reizdarm und Psyche

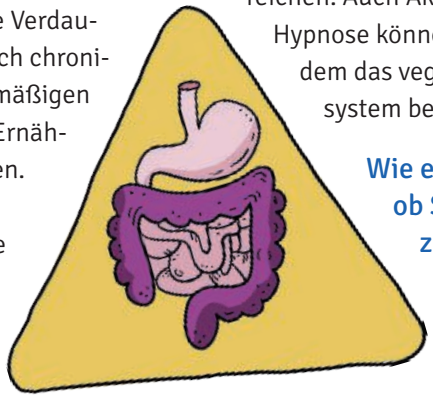
Da die Krankheit sich so vielschichtig darstellt, sollte die Behandlung immer auf mehreren Säulen stehen: Lebensstil, Ernährung und Darmbarriere sind fundamentale Anlaufpunkte, aber auch Stressabbau und Entspannung spielen eine ganz entscheidende Rolle. Warum das so wichtig ist, verrät Dr. Nicole Bregenzer.

### Inwiefern hängen Darm und Psyche zusammen?

Das Verdauungsorgan verfügt über ein komplexes Nervensystem, das in regem Austausch mit dem Gehirn steht. So können sich einerseits Emotionen auf den Darm auswirken, andererseits kann eine gestörte Darmflora auch psychische Störungen wie Depressionen mitverursachen. Angst und chronischer Stress wiederum beeinflussen die Zusammensetzung unserer Darmflora und die Darmbarriere. Es besteht also eine deutliche doppelseitige Wechselwirkung.

### Was bedeutet das für Reizdarmpatienten?

Wer erkennt, wie eng Darm und Psyche miteinander verbunden sind, versteht, dass die Verdauungsbeschwerden durch chronischen Stress, unregelmäßigen Schlaf und schlechte Ernährung begünstigt werden. Darin liegt eine große Chance, durch gezielte Maßnahmen, etwa in Form von Lebensstilveränderungen und Entspannungsübungen, eine Besserung der Beschwerden zu erreichen. Auch Akupunktur und Hypnose können helfen, indem das vegetative Nervensystem beeinflusst wird.





**DR. NICOLE BREGENZER**

Als Fachärztin für Innere Medizin, Gastroenterologie und Naturheilverfahren ist sie seit 2014 in der Privatpraxis für Sanfte Medizin in Tegernheim tätig.

### Wie erkenne ich, ob Stress mir zusetzt?

Identifizieren Sie zunächst Stressoren, indem Sie ein Tagebuch über die seelische Befindlichkeit und begleitende Darmsymptome führen. Das macht es leichter, eventuell bestehende Zusammenhänge zu identifizieren.

### Wodurch lassen sich akute, stressbedingte Beschwerden lindern?

Absolvieren Sie Übungen, die den Vagusnerv aktivieren: zum Beispiel in Form von bewusster Atmung, Yoga, Tai-Chi, Meditation, Summen, Lachen und Bewegung. Auch Waldbaden kann ich empfehlen.



### Was hilft langfristig, psychische Belastungen zu senken?

Regelmäßiger Stressabbau durch die oben genannten Maßnahmen sowie das Meiden bekannter Auslöser trägt viel dazu bei. Achten Sie auf genügend Ruhephasen und Schlaf. Machen Sie wenn nötig eine begleitende Psychotherapie. Sie kann helfen, Stress sowie Ängste abzubauen und darüber die Reizdarmbeschwerden zu reduzieren.

FOTOS: FRIEDL PHOTOGRAPHY, REPHA, SHUTTERSTOCK/OLLI_MAY, YUGORO, RAZULATION, DEVITA AYU SILVIANINGTYAS



* Die Pflichtangaben befinden sich auf Seite 3.



## Das große EAT SMARTER-Darm-Special

Erfahren Sie unter anderem, warum das Verdauungsorgan für das Immunsystem so wichtig ist und wie Sie die **Darmbarriere** effektiv stärken können. Auch zum **Thema Reizdarm** warten weitere clevere Tipps sowie jede Menge geniale Rezepte auf Sie.

## Ernährungstagebuch

Wer sich genau notiert, was er isst, kann Beschwerdeauslöser leichter identifizieren. Hier finden Sie eine praktische Vorlage zum Download.



## Reizdarmbroschüre

Weiterführende Informationen rund um die integrative Behandlung des Volksleidens sowie Ratschläge von erfahrenen Experten lassen sich hier in geballter Form herunterladen.



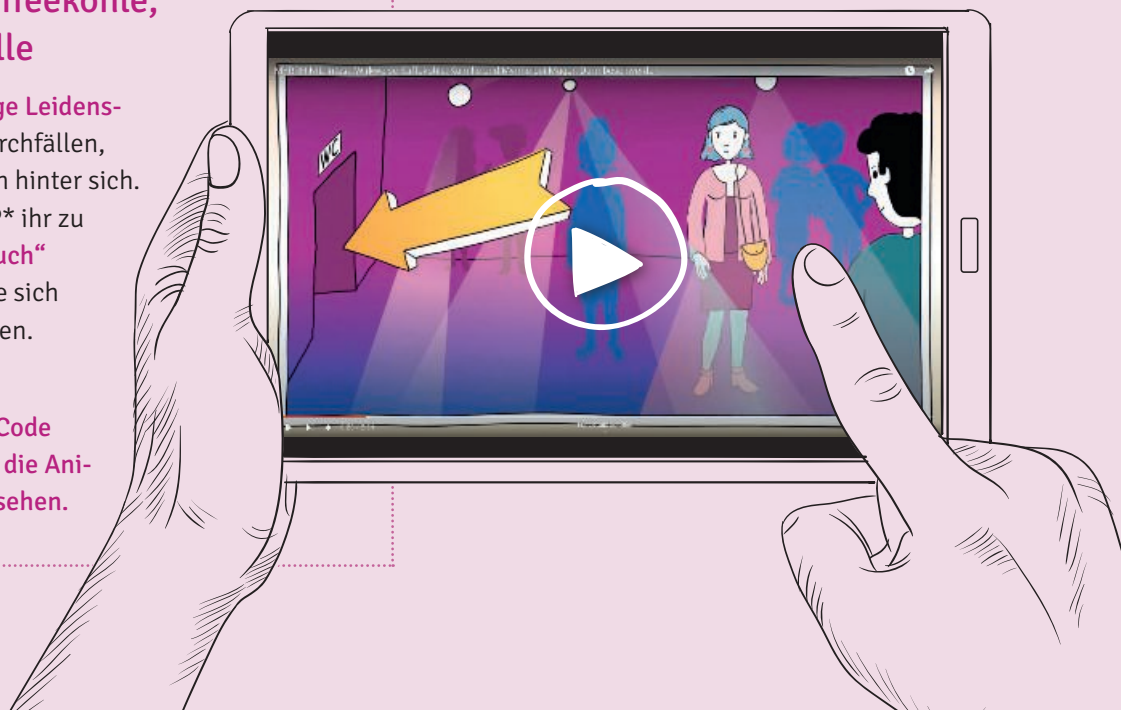

Alle Infos rund um MYRHINIL-INTEST®*

**myrrhinil.de**

## Wirkweise von Kaffeekohle, Myrrhe und Kamille

Julia Sonne hat eine lange Leidensgeschichte mit vielen Durchfällen, Blähungen und Krämpfen hinter sich. Wie MYRRHINIL-INTEST®* ihr zu „Schmetterlingen im Bauch“ verholfen hat, können Sie sich in diesem Video anschauen.

Einfach den Code scannen, um die Animation anzusehen.



Repha®

# Starker Darm!



**Symptomlindernd bei Durchfällen, Bauchkrämpfen und Blähungen**

**+ entzündungshemmend**
**+ stärkt die Darmbarriere**

**z.B. bei Durchfällen des Reizdarmsyndroms[1]**

**Sicher und verträglich seit über 60 Jahren**

**Auch zum Probiotikum**




# MYRRHINIL-INTEST®

© DeanDrobot - shutterstock.com

**wirksam - pflanzlich - einzigartig**

**www.myrrhinil.de**

1 Albrecht U. et al.,Efficacy and safety of a herbal medicinal product containing myrrh, chamomile and coffee charcoal for the treatment of gastrointestinal disorders: a non-interventional study. BMJ Open Gastro (2014)

**Mehr zu MYRRHINIL-INTEST® in unserem Video**

MYRRHINIL-INTEST®
**Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen mit unspezifischem Durchfall, begleitet von leichten Krämpfen und Blähungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker).
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

61.06.0440-0322