

Thema: Verstopfung

„Warum ich heute lieber zu Ballaststoffen greife.“



Verstopfung und harter Stuhl sind für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine pflanzliche Option, um der Verdauung wieder den nötigen Schubs zu geben: Dr. Böhm® Darm aktiv aus der Apotheke.

Es gibt viele Gründe warum, der Darm plötzlich streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder wenig Bewegung. „Früher hatte ich eigentlich nur im Urlaub Probleme mit der Verdauung. Aber seit ich bei meinem Job im Büro fast den ganzen Tag sitze, öfters gestresst bin und immer wieder vergesse,

genug zu trinken, merke ich, dass mein Darm nicht mehr so mitmacht wie früher“, erzählt Sarah Fritz (32)*.



„Dr. Böhm® Darm aktiv ist die perfekte pflanzliche Lösung für meine Verdauungsprobleme.“

Sarah Fritz*

Abführmittel? Keine Option mehr!

Der Toilettengang wird für die Angestellte immer öfter zur Herausforderung und ist oft nur unter Schmerzen möglich. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht greifen: „Zunächst habe ich öfters ein synthetisches Abführmittel verwendet, damit mein Darm wieder schnell auf Vordermann kommt. Allerdings habe ich gehört, dass diese Mittel bei längerer Einnahme nicht gut sind, weil sich der Darm daran gewöhnt und dann noch träger wird. Das wollte ich ver-

meiden.“ Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit ohnehin mit einer deutlich sanfteren Methode wieder in Schwung bringen.

Pflanzliche Innovation

Vor Kurzem fand Sarah Fritz dann das neue Darm aktiv von Dr. Böhm® in der Apotheke – ein fruchtiges Getränk mit einer speziellen Kombination aus 5 pflanzlichen Ballaststoffen (Floh-samen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel). Insbesondere durch den Quelleffekt des enthaltenen Flohsamens

wird die Darmtätigkeit angeregt und der Stuhl wieder weicher und gleitfähiger. Dadurch kann er besser abtransportiert werden, sodass die Darmentleerung erleichtert wird.

Wissenschaftlich belegt

Die Erfahrungen von Sarah Fritz decken sich mit aktuellen Standards aus der Medizin. Denn auch ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl im ersten Schritt eine Erhöhung der Flüssigkeits- speziell aber auch der Ballaststoffzufuhr. Eine groß angelegte Studie zeigt darüber hinaus: Den besten Effekt erzielt man mit einer Kombination mehrerer Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung.**



Einfach einzunehmen

„Neben der Tatsache, dass dieses Mittel pflanzlich ist und natürlich wirkt, finde ich vor allem die Anwendung sehr einfach. Es ist in kleinen Sachets vordosiert, wodurch ich immer die exakt richtige Menge zu mir nehme. Durch den fruchtigen Geschmack ist es auch sehr einfach zu trinken. Schon nach den ersten zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Sarah Fritz.

Achtung: Bestehen Sie auf das Original. Nur Dr. Böhm® Darm aktiv enthält die überzeugende 5-fach-Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel.

*Name und Alter geändert. **Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.

Empfehlung aus der Apotheke



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag¹

¹PKA-Produkt-Test (PKActub 10/2023)



Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.