

Ferienzeit ist Reisezeit. Stress, Klimaänderungen und ungewohnte Speisen können das Gleichgewicht der Darmflora empfindlich stören. Um Durchfällen vorzubeugen oder sie wirksam zu behandeln, haben sich Probiotika bewährt.

Reisedurchfall

Mit Probiotika wirksam vorbeugen

Endlich Ferien, endlich reisen! Unbekannte Orte locken ebenso wie exotische Küche. Doch nicht immer bleibt der Feriengenuss ungetrübt. Bei vielen beliebten Destinationen ist ein Reisedurchfall fast schon vorprogrammiert: Stress, den Körper belastende Klimaverhältnisse, ungewohnte Speisen, ein veränderter Essrhythmus und allzu grosse Sorglosigkeit beim Essen bringen früher oder später die Darmflora aus dem Gleichgewicht.

Der Speiseplan für unbeschwerte Ferien

Im Darm leben die Milliarden von Darmbakterien. Sie unterstützen den Stoffwechsel, schützen uns vor Krankheitserregern und stärken das Immunsystem. Doch das Gleichgewicht der rund 400 verschiedenen Bakterienarten kann durch veränderte Umweltbedingungen leicht gestört werden.

Auf Reisen ist es daher besonders wichtig, den Darm nicht unnötig zu belasten – sei es mit schwer verdaulicher Nahrung (fettige Speisen, Wurstwaren, Saucen, Fast-Food, Rohkost, Vollkorn, Süßes, Kaffee, Käse) oder mit fremden Keimen. Bakterien auf oder in Nahrungsmitteln können sich bei warmen Temperaturen sehr schnell vermehren; mit einem einzigen Lebensmittel können so viele schädliche Keime in den Darm gelangen. Daher gilt es vor allem bei Reisen in südliche Länder den Grundsatz zu beherzigen:

«Cook it, peel it, boil it – or forget it!», d.h. nur essen, was gekocht, gebraten oder geschält werden kann! Verzichten Sie vor allem auf Früchte, Gemüse und Salate, die mit Leitungswasser gewaschen wurden. Vermeiden Sie halbgare Speisen (Fleisch, Fisch) ebenso wie Glacé, kalte Milch, Eiswürfel oder Getränke aus bereits geöffneten Flaschen.

Das Ökosystem im Darm unterstützen

Werden dem Darm regelmässig natürliche Darmbakterien (Probiotika) zugeführt, wird das Ökosystem im Darm stabilisiert und Durchfällen vorgebeugt. Bioflorina®-Kapseln enthalten 75 Millionen lebende Darmbakterien, die einen wichtigen Bestandteil der gesunden, physiologischen Darmflora bilden. Sie vermögen krankheitserregende Keime über unterschiedliche, natürliche Wirkmechanismen zu neutralisieren. Nach der Einnahme der Kapseln vermehren sich die helfenden Bakterien innerhalb kurzer Zeit und erreichen eine hohe Konzentration im Darm: Die natürliche Balance der Darmflora wird geschützt. Bei bereits bestehendem Reisedurchfall wirkt Bioflorina® auf direktem Weg gegen den akuten Durchfall, normalisiert die Darmtätigkeit und regeneriert das gestörte Gleichgewicht des Ökosystems im Darm.



Bioflorina® ist ein Probiotikum: Es enthält lebende Bakterien, die normalerweise im Darm vorkommen und das Gleichgewicht der Darmflora aufrechterhalten.

Bioflorina® normalisiert die gestörte Darmflora und wirkt gegen Durchfall. Für Erwachsene, Kinder und Säuglinge, zur Behandlung oder zur Vorbeugung.

Bioflorina® ist in Apotheken und Drogerien ohne Rezept erhältlich.

029882-05/2013

Tipp

In Ihrer Reiseapotheke sollte, speziell auch bei Reisen mit Säuglingen und Kleinkindern, Bioflorina® nicht fehlen.