



## Fremde Keime nah und fern

### OMNi-BiOTiC® REISE Sachet

- Die „Lebensmittelpolizei“ – bereitet den Darm auf fremde Keime nah und fern vor
- Mit 5 Milliarden Bakterien aus 10 bewährt kombinierten Bakterienstämmen pro Portion
- Wissenschaftlich fundiert, in Studien geprüft

#### Verzehrempfehlung:

Bereits einige Tage vor der Reise täglich 1 Beutel OMNi-BiOTiC® REISE (= 5 g) einnehmen. Das Pulver in ca. 1/8 l Wasser, Joghurt, Milch oder Tee (bis max. 40°C) einrühren, mindestens 1 Minute Aktivierungszeit abwarten, umrühren und trinken. Diese Vorgangsweise während der gesamten Reise fortsetzen. Empfehlenswert ist die Einnahme auf möglichst leeren Magen.

**Zusammensetzung:** 5 Milliarden Bakterien aus 10 ausgewählten Bakterienstämmen pro Sachet / Direkt-Stick: *Lactobacillus acidophilus W37*, *Lactobacillus casei W56*, *Lactobacillus helveticus W74*, *Lactobacillus rhamnosus W71*, *Lactococcus lactis W58*, *Bifidobacterium breve W25*, *Lactobacillus salivarius W24*, *Lactobacillus plantarum W21*, *Bifidobacterium lactis W51* und *Bifidobacterium bifidum W23*.

#### Weitere Inhaltsstoffe:

Maisstärke, Maltodextrin, Fructooligosaccharide (FOS), Maisdexrin, Polydextrose, Kaliumchlorid, pflanzliches Eiweiß (Reis), Magnesiumsulfat, Enzyme (Amylasen), Mangansulfat

### OMNi-BiOTiC® REISE Direkt-Sticks

#### Verzehrempfehlung:

Bereits einige Tage vor der Reise täglich 1 Direkt-Stick OMNi-BiOTiC® REISE (= 1,2 g) einnehmen. Dazu die Sticks entlang der Perforation aufreißen und den Inhalt ohne Wasser direkt auf der Zunge zergehen lassen. Diese Vorgangsweise während der gesamten Reise fortsetzen. Empfehlenswert ist die Einnahme auf möglichst leeren Magen.

#### Weitere Inhaltsstoffe:

Xylitol (Süßungsmittel), Maisstärke, Maltodextrin, Maisdexrin, Fructooligosaccharide (FOS), Polydextrose, Apfelsäure (Säuerungsmittel)

#### Produkteigenschaften:

- ✓ Frei von Allergenen (wie Gluten, Laktose etc.) und tierischem Eiweiß
- ✓ Geeignet für Veganer, Diabetiker, Milchallergiker, Kinder sowie während Schwangerschaft & Stillzeit
- ✓ Eine Monatspackung enthält insgesamt 140 Milliarden lebens- & vermehrungsfähige Bakterien

Produkt- info	OMNi-BiOTiC® REISE (28 Sachets à 5 g)	OMNi-BiOTiC® REISE (28 Direkt-Sticks à 1,2 g)	OMNi-LOGiC® HUMIN (60 Kapseln)	META-CARE® Darm Fit (60 Kapseln)
AVP	€ 44,50	€ 44,50	€ 41,95	€ 31,95
EAN	9 120 001 434 589	9 120 117 916 375	9 120 117 910 472	9 120 001 437 269
PZN	AT: 3 172 925 DE: 9 912 010	AT: 5 966 109 DE: 19 828 078	AT: 5 477 020 DE: 17 566 125	AT: 3 973 826 DE: 9 613 081

Weitere Packungsgrößen: OMNi-BiOTiC® REISE 14 Sachets à 5 g (€ 23,95); OMNi-LOGiC® HUMIN 20 Kapseln (€ 22,95), 120 Kapseln (€ 75,95) | Packungsgrößen und Preise Stand 01.06.2025, Änderungen vorbehalten. | OMNi-LOGiC® HUMIN ist ein Medizinprodukt. Beachten Sie die Hinweise in der Gebrauchsinformation. | Unverbindliche Preisempfehlung.

# Multispezies-Synbiotika: die „Lebensmittel-Polizei“

Bei Auslandsaufenthalten kann das Verdauungssystem durch äußere Einwirkungen unterschiedlichster Art (ungewohntes Essen, veränderter Tagesrhythmus) aus dem Gleichgewicht geraten. Unangenehmer wird es, wenn durch den Genuss von Wasser, Eiswürfeln oder auch nur Salaten und ungeschältem Obst fremde Keime in unser Verdauungssystem geraten – und der Darm versucht, diese Eindringlinge wieder loszuwerden. Doch auch zu Hause können Keime den Darm ins Chaos stürzen, wenn etwa das Tiramisu zu warm gelagert oder ein Hähnchen nicht richtig durchgegart wurde.

## BERATUNGSTIPP

Während die häufigsten Durchfallerreger, nämlich alle ETEC-Stämme, nur unangenehm aber selbstlimitierend sind (d.h. dass die Keime sich selbst mit dem Durchfall ausscheiden), ist eine Infektion mit Salmonellen, Shigellen und Campylobacter sehr viel problematischer.

Daher sollte man neben allen anderen Urlaubsvorkehrungen nicht vergessen, auch den Darm auf jede Reise vorzubereiten – Experten empfehlen hierfür spezielle Multispezies-Synbiotika.

Notizen:

## Ursache und Verlauf der Reisediarröhö

## FACHWISSEN REISEDIARRÖHÖ

Bis zu 50 % der fernreisenden Urlauber entwickeln eine Reisediarröhö. Dies kann schwerwiegende Folgen mit sich bringen – von postinfektiösem Reizdarmsyndrom bis hin zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Bei etwa 10 % der Betroffenen entwickeln sich daraus langfristige Magen-Darm-Beschwerden<sup>[1]</sup>. Vor allem Infektionen mit Salmonellen, Shigellen, Listerien oder Campylobacter können speziell die Darmschleimhaut schädigen und über die Blutbahn auch in andere Organe gelangen. Wichtig ist daher, die kausale Ursache der Diarröhö zu beheben und die schädigenden Krankheitserreger gezielt zu eliminieren.

### Probiotika zur Prophylaxe und Therapie

Antibiotika werden häufig zur Therapie der Reisediarröhö eingesetzt, jedoch kommt es dabei meist zu antibiotikaassoziierten Nebenwirkungen. Ein weitreichendes Problem ist zudem die zunehmende Resistenzbildung. Wesentlich sinnvoller ist daher eine effiziente Prophylaxe, um den schädigenden Effekten pathogener Keime vorzubeugen und Begleitsymptome zu minimieren. Speziell entwickelte Multispezies-Probiotika werden diesen Anforderungen am besten gerecht, denn durch die Kombination ausgewählter probiotischer Bakterienstämme können unterschiedlichste Erreger in ihrem Wachstum gehemmt und die Darmbarriere vor Eindringlingen geschützt werden.

### Multispezies-Probiotikum reduziert Reisediarröhö

In einer Studie wurde bei 264 Reisenden der Effekt eines Multispezies-Probiotikums auf die Prophylaxe der Reisediarröhö sowie auf die Reduktion von bereits bestehenden Magen-Darm-Beschwerden untersucht<sup>[2]</sup>. Durch die Einnahme des Probiotikums einmal täglich spätestens ab Beginn der Reise wurde bei über 80 % der Probanden die Reisediarröhö erfolgreich verhindert. Speziell in Hochrisikoländern wie Ägypten wurde die Symptomatik auf unter 15 % gesenkt. Zudem wurden bereits bestehende Magen-Darm-Beschwerden bei über 90 % der Teilnehmer verbessert.



**Abbildung:** Die Einnahme des Multispezies-Probiotikums verhinderte das Auftreten einer Reisediarröhö bei 88 % der Teilnehmer. Zudem wurden bestehende Magen-Darm-Beschwerden bei 96 % der Probanden verbessert.

Quellen: [1] Steffen, R. et al. Traveler's diarrhea: a clinical review. JAMA 313, 71–80 (2015). [2] Müller H, Flug und Reisemedizin 2016; 23(5):232-236.