

# Mehlwürmer in Backwaren?

Wie finden Sie das? **Abstimmen und Gutschein gewinnen**

VON JANINE KOKOSKA

**Peine.** Lebensmittel, die Mehlwurmpulver enthalten: Das ist seit Montag, 10. Februar, nach einem EU-Beschluss erlaubt. In Backwaren oder Käseprodukten können jetzt die gemahlenen Mehlwürmer als besondere Zutat verarbeitet werden. Grund für die Neuerung: Die Würmer gelten als Proteinquellen, die nachhaltiger als Fleischprodukte sind.

Die Larven des Käfers müssen pulverisiert und anschließend mit UV-Strahlung behandelt werden, um weiterverarbeitet werden zu können. In Brot, Bröt-



Brot, das mit Mehlwurmpulver gebacken wurde? Was halten Sie von der neuen EU-Zulassung? (Symbolbild) FOTO: ANNETTE RIEDL



Direkt zur Umfrage: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

chen, Kuchen, Käse und Obst sowie Gemüsekompott dürfen Erzeuger das Pulver verwenden. Was denken Sie? Würden Sie Lebensmittel essen, in denen Mehl-

wurmpulver enthalten ist? Stimmen Sie ab und gewinnen Sie mit etwas Glück einen 50-Euro-Gutschein von Media Markt. Einfach den QR-Code scannen.

**SCHENKE LEBEN,  
SPENDE BLUT.**



**Fr., 17. Feb. | 14:00 - 19:00 Uhr**

Julius-Spiegelberg-Gymnasium  
Berliner Straße 45, **Vechelde**

**Fr., 17. Feb. | 15:00 - 19:00 Uhr**

Forum  
Winkel 30, **Peine**



Jetzt QR-Code scannen  
und einen Termin  
reservieren!

**SPENDE  
BLUT**   
BEIM ROTEN KREUZ

7528201\_002625

**Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?**

**Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?**

Unter **www.hallowochenende.de**

**können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.**

**hallo**  
wochenende

ANZEIGE

## Tabuthema Hämorrhoiden



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen! Lesen Sie mal, was sie tun können, um wirkungsvoll gegenzusteuern!

Haben auch Sie häufiger mit schmerzhaft vergrößerten Hämorrhoiden aufgrund von hartem Stuhlgang zu kämpfen? In vielen Fällen muss das gar nicht sein!

### Warum Salben & Zäpfchen nicht reichen

Entsprechende Salben und Zäpfchen können zwar kurzfristig Linderung verschaffen, beseitigen jedoch nicht die Ursache des Problems. Wer lediglich die Symptome behandelt, wird langfristig immer wieder mit den lästigen Hämorrhoiden zu kämpfen haben. Am besten Sie setzen also bereits an, bevor es so weit kommt. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

### Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ärztliche Leitlinien empfehlen bei hartem Stuhl die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung sanft

anzuregen. Dies ist sinnvoller als ein akut angewendetes (synthetisches) Abführmittel. Letzteres kann bei häufigem Gebrauch nämlich zu einem Gewöhnungseffekt führen – der Darm braucht dann ständig den Reiz von außen, um einwandfrei zu arbeiten.

Ballaststoffe hingegen regen bei ausreichender Aufnahme durch ihren Quelleffekt ganz natürlich die Darmtätigkeit an und sorgen so für eine normale Stuhlkonsistenz – noch bevor es zu den lästigen Hämorrhoiden kommt.

Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt zeigen und somit einen klaren Vorteil gegenüber Präparaten, die nur einen einzelnen Ballaststoff enthalten.\*

### Innovation aus der Apotheke

Eine solche Ballaststoffkombination, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das fruchtige Trinkpulver enthält eine sinnvolle Mischung der Ballaststoffe aus Flohsamen, Gerstengras, Apfel, Pflaume sowie Yaconwur-

zel. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1 bis 2 Sachets. Das bestätigt ein breit angelegter Produkt-Test.\*\*

\*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

\*\* PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

### Die Lösung bei hartem Stuhl

**NEU**



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Angenehm weicher Stuhl<sup>1</sup>
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

Für Ihren Apotheker:  
Dr. Böhm® Darm aktiv  
PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)

<sup>1</sup>Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.