

Flohsamen

pflanzliches Abführmittel mit Quellstoffen Körner zum Einnehmen

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie. Dieses Arzneimittel ist ohne Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, muß Aurica Flohsamen jedoch vorschriftsmäßig angewendet werden.

- Bewahren Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später noch einmal lesen.
- Fragen Sie Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder keine Besserung eintritt, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.
- Wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

1. Was ist Flohsamen und wofür wird er angewendet?

Flohsamen ist ein pflanzliches Abführmittel mit Quellstoffen. Flohsamen wird angewendet:

- zur Behandlung von Stuhlverstopfung,
- zur Bildung von weichem Stuhl,
- wenn eine erleichterte Darmentleerung erwünscht ist, z.B. bei Einrissen in der Afterschleimhaut, Hämorrhoiden
- nach rektal-analen operativen Eingriffen
- bei Reizdarm
- in der Schwangerschaft

2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Flohsamen beachten?

Flohsamen darf nicht eingenommen werden, wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Flohsamen sind, bei krankhafter Verengung der Speiseröhre und im Magen-Darm-Trakt, bei drohendem oder bestehendem Darmverschluss, bei schwer einstellbarer Diabetes mellitus

Weitere Vorsichtsmaßnahmen und Warnhinweise bei der Anwendung von Flohsamen:

Nehmen Sie dieses Arzneimittel mit reichlich Flüssigkeit ein, da es sonst zum Anschwellen der Speiseröhre und / oder des Rachenraumes kommen kann. Nehmen Sie dieses Arzneimittel nicht im Liegen und nicht bei Schluckbeschwerden ein. Beim Auftreten länger andauernder oder unklarer Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Bei Einnahme von Flohsamen mit anderen Arzneimitteln

Die Resorption von gleichzeitig eingenommenen Medikamenten kann verzögert werden, deshalb sollte ein Abstand von 1/2 bis 1 Stunde nach der Einnahme von Arzneimitteln eingehalten werden.
Hinweis: Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann eine Reduzierung der Insulindosis erforderlich sein.
Bei weiteren Fragen oder Klärungsbedarf fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

Kinder unter 12 Jahren: Zur Anwendung von Aurica Flohsamen bei Kindern unter 12 Jahren liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Aurica Flohsamen sollte daher von Kindern unter 12 Jahren nicht eingenommen werden.

Schwangerschaft und Stillzeit: Es bestehen keine Einwände gegen eine Verabreichung in der Schwangerschaft und Stillzeit.

3. Dosierungsanleitung und Art der Anwendung

Die folgenden Angaben gelten, soweit Ihnen Ihr Arzt Aurica Flohsamen nicht anders verordnet hat. Bitte halten Sie sich an die Anwendungsvorschriften, da Aurica Flohsamen sonst nicht richtig wirken kann.

Soweit nicht anders verordnet, wird mehrmals täglich 1 Teelöffel (ca. 5 g) Flohsamen oder 1 Portionsbeutel nach Vorquellen (10 – 20 Minuten) mit etwas Wasser (ca. 100 ml), unter Nachtrinken von 1 bis 2 Glas Wasser eingenommen.

Es sollte ein Abstand von 1/2 bis 1 Stunde nach der Einnahme von Arzneimitteln eingehalten werden.

Hinweis: Trinken Sie die Flüssigkeit nicht im Liegen. Nehmen das Produkt nicht trocken ein, immer mit reichlich Flüssigkeit.

Da keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen vorliegen können Flohsamen vor, während oder nach dem Essen eingenommen werden.

Dauer der Anwendung:

Die Dauer der Anwendung ist prinzipiell nicht begrenzt, beachten Sie jedoch die Angaben unter Anwendungsgebiete.

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Was ist Flohsamen und wofür wird er angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Anwendung von Flohsamen beachten?
3. Dosierungsanleitung und Art der Anwendung
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wann dürfen Sie das Arzneimittel nicht mehr einnehmen und wie ist das Arzneimittel aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann Flohsamen Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.
In Einzelfällen können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. In seltenen Fällen können speziell bei Verwendung von pulverisierter Droge allergische Reaktionen auftreten.
In solchen Fällen sollten Sie Aurica Flohsamen nicht weiter einnehmen und zur Klärung der Anwendung Ihren Arzt oder Apotheker befragen. Eventuell bestehende Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl können während der ersten Behandlungstage verstärkt auftreten, diese klingen aber im Verlauf der weiteren Behandlung ab.
Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation aufgeführt sind.

5. Wann dürfen Sie das Arzneimittel nicht mehr anwenden und wie ist das Arzneimittel aufzubewahren?

Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf dem Umkarton und dem Innenbeutel aufgedruckten Verfalldatum nicht mehr anwenden.
Das Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.
In der Originalverpackung, vor Licht, Wärme, Feuchtigkeit und vor Geschmacksbeeinträchtigungen, geschützt aufbewahren.

6. Weitere Informationen

Was dieses Arzneimittel enthält.

100 g enthalten wirksame Bestandteile: 100 g Flohsamen
Sonstige Bestandteile sind nicht enthalten.

Darreichungsform und Inhalt nach Gewicht:

Flohsamen sind dunkel rotbraune, glänzend, länglich-ovale oder länglich-elliptische, 2-3 mm lange Körner.
Aurica Flohsamen 100 g (PZN 4245715)
Aurica Flohsamen 250 g (PZN 4245721)
Aurica Flohsamen 1 kg (PZN 4245738)
Aurica Flohsamen 20 Portionsbeuteln à 5 g (PZN 7301466)

Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:

Aurica Naturheilmittel und Naturwaren GmbH
Püttlinger Straße 121, 66773 Schwalbach

Flohsamen

Flohsamen sind die Samen der Pflanze *Plantago afra* (syn. *Plantago Psyllium*). Das einjährige, niedrige Kraut gehört zur Familie der Wegerichgewächse.

Die Pflanze ist im Mittelmeerraum beheimatet, wird aber besonders in Frankreich kultiviert. Die 2-3 mm langen Flohsamen sind dunkel rotbraun, glänzend, länglich-ovale oder länglich-elliptisch. In Wasser sind die Samen stark quellfähig und sind innerhalb kurzer Zeit von einer farblosen durchscheinenden Schleimschicht umgeben. Die Schleimstoffe, die ausschließlich in der Epidermis vorkommen, sind vorwiegend aus Xylose und Galacturonsäure sowie Arabinose und Rhamnose aufgebaut.

In der Medizin werden die stark quellfähigen Samen zusammen mit reichlich Flüssigkeit als sanftes Abführmittel zur Behandlung von Stuhlverstopfung (Obstipation) und zur Behandlung des Reizdarmsyndroms (RDS) verwendet. Die enorme Quellfähigkeit führt zur Erhöhung des Füllvolumens im Darm. Dadurch kommt es zu einem Dehnungsreiz, der entstehende Druck löst den Reflex zur Darmentleerung aus. Zugleich erleichtert die gequollene Schleimmaße als Gleitschicht den Transport des Darminhalts.

Für die Schleimstoffe der Flohsamen sind cholesterolsenkende Effekte beschrieben worden. (1,2)

Literatur:

- (1) E.A.Trautwein und H.F. Erbersdobler, Ernähr.-Umschau 44, 214-218 (1997)
- (2) K. Segawa, K.Kataoka und Y. Fukuo, Bio. Pharm. Bull. 21, 184-187 (1998)

Aurica Flohsamen

Aurica® Flohsamen ist ein rein pflanzliches Abführmittel mit Quellstoffen in geprüfter Arzneibuchqualität.

- ✓ rein pflanzlich
- ✓ glutenfrei
- ✓ führen nicht zur Gewöhnung
- ✓ ideal auch zur Langzeiteinnahme
- ✓ für Erwachsene und Kinder über 12 Jahren
- ✓ auch während der Schwangerschaft und Stillzeit

Die natürliche Wirkung von Aurica® Flohsamen beruht auf einem pflanzlichen Quellstoff (Ballaststoff).

Ballaststoffe sind wichtig für eine gesunde Verdauung. Die Bedeutung des Darms für unser Wohlergehen wird uns erst bewusst, wenn er aus dem Gleichgewicht gerät und auf sich aufmerksam macht. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, auf natürliche Art und Weise eine gesunde Darmflora und funktionierende Verdauung zu fördern. Ballaststoffe können hier mit ihren verdauungsfördernden Eigenschaften einen wesentlichen Beitrag leisten, hin zu einem guten Bauchgefühl.

Ganz im Gegensatz zu der Herkunft des Wortes "Ballast" sind aus ernährungsphysiologischer Sicht Ballaststoffe alles andere als überflüssig und wertlos. Ihre Eigenschaft Flüssigkeit zu binden, führt im Darm zu einer Volumenzunahme des Stuhls und regt durch den entstehenden Druck die natürliche Darmbewegung an. Diese Quellfähigkeiten ermöglichen den Ballaststoffen einen vielseitigen Einsatz.

Unsere Tipps:

Unterstützen Sie die Wirkung von Aurica Flohsamen durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit.

Körperliche Bewegung und Sport können die Verdauung positiv beeinflussen.

