

Indische Flohsamen – Was ist das?

Indische Flohsamen sind die beigen bis gelben Samen der Pflanze „Plantago ovata“ und gehören zu den Wegerich Gewächsen. Sie werden im Iran, Indien und Pakistan angebaut.



Indische Flohsamen zeichnen sich durch ihren besonders hohen Gehalt an schleimbildenden Quellstoffen (Ballaststoffen) aus. Diese natürlichen pflanzlichen Quellstoffe können ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen und binden. Im Dickdarm nehmen Indische Flohsamen das 10 bis 15 fache ihres Volumens an Wasser auf und bewirken so, dass der Stuhl voluminöser und geschmeidiger wird. Diese Volumenzunahme löst einen Dehnungsreiz auf die Darmwand aus und regt somit die natürliche Darmbewegung an. Letztendlich wird so der Entleerungsreiz ausgelöst.



Diese sanfte und natürliche Hilfe hilft, einer Verstopfung entgegenzuwirken und reguliert bei längerer Verwendung die Verdauung.

Erstaunlicherweise hilft gerade die enorme Wasserbindungskapazität auch bei Durchfall. Die überschüssige Flüssigkeit wird durch die Indische Flohsamen im Darm gebunden. Dadurch wird die Konsistenz des Stuhls wieder dicker.



DIE AURICA PRODUKTLINIE

... natürlich – für sie

- Vital
- Tee
- Ballaststoffe
- Körperpflege
- Basenbalance®
- Hildegard von Bingen

Aurica Indische Flohsamen

- ✓ *führen nicht zur Gewöhnung*
- ✓ *zur langfristigen Anwendung*
- ✓ *haben keinen Wirkverlust*
- ✓ *in der Schwangerschaft und Stillzeit*

Aurica® Indische Flohsamen

Ist ein rein pflanzliches Abführmittel mit Quellstoffen.

Die sanfte und natürliche Hilfe bei Verstopfung, Durchfall und Reizdarm.

Wirkstoff: Indische Flohsamen. Sonstige Bestandteile sind nicht enthalten.

Anwendungsgebiete: zur Behandlung von Stuhlverstopfung; zur Bildung von weichem Stuhl, wenn eine erleichterte Darmentleerung erwünscht ist, z.B. bei Einrissen in der After-schleimhaut, Hämorrhoiden, nach rektal-analen operativen Eingriffen, in der Schwangerschaft; zur unterstützenden Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache sowie bei Reizdarm.

Dosierungsanleitung und Art der Anwendung:

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

Hinweis: Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Ihren Arzt oder Apotheker. Bei langanhaltenden und unklaren Beschwerden bitte unbedingt Rücksprache mit einem Arzt halten.

AURICA
Naturheilmittel und Naturwaren GmbH
Püttlinger Straße 121
66773 Schwalbach

Tel +49 6834 9565-0
Fax +49 6834 9565-15
info@aurica.de
www.aurica.de

Kostenlose Aurica-Infoline
0800 2874221

(kostenlos aus dem dt. Festnetz)

REIZDARM SYNDROM

Bauchschmerzen? Durchfall?
Verstopfung? Blähungen?



INDISCHE FLOHSAMEN

SANFTE & NATÜRLICHE HILFE



Das pflanzliche
Mittel mit Quellstoffen

Ratgeber



Verdauungsbeschwerden sind unangenehm, oft quälend und beeinträchtigen das Allgemeinbefinden und die Lebensqualität.

„Kribbeln im Bauch“ oder „auf den Magen geschlagen“ sind bekannte Redewendungen, die zeigen, dass ein gestörtes Bauchgefühl die Lebensqualität stark beeinträchtigen kann.

Kein Wunder, denn der Bauch ist unser emotionales Sinnesorgan. Ein gutes Bauchgefühl ist ein Zeichen einer guten Verdauung – und diese wiederum ist wichtig für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden.



Eine unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel, Probleme oder Stress können unsere Verdauung jedoch aus dem Gleichgewicht bringen. Beschwerden wie Reizdarm, Verstopfung oder Durchfall sind die möglichen Folgen.

Dieser Ratgeber informiert über häufig auftretenden Beschwerden und gibt wichtige Tipps zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung.

Wenn die Verdauung „verrücktspielt“: Reizdarm

Das Reizdarmsyndrom (RDS) oder auch kurz Reizdarm genannt ist eine funktionelle Darmerkrankung, bei der die Verdauung „verrücktspielt“. Der Ausdruck „funktionell“ beschreibt die Tatsache, dass keine organischen Ursachen für die auftretenden Beschwerden gefunden werden können.

In Europa sind schätzungsweise zwischen 20 und 30 Prozent der Bevölkerung vom Reizdarmsyndrom betroffen – Frauen häufiger als Männer. Dabei kommt Reizdarm in allen Altersklassen vor.

Reizdarm hat viele Gesichter: die Symptome

Die Symptome der funktionellen Darmerkrankung sind wechselhaft und unterschiedlich stark ausgeprägt. Typisch für Reizdarm ist jedoch, dass die Leiden durch Stress intensiver werden können, sich aber oft nach dem Stuhlgang bessern und während der Nacht nicht auftreten. Zu den häufigsten Beschwerden gehören: Völlegefühl, unangenehmer Bauchdruck, Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und/oder Durchfall.

Liegen diese Symptome bei einem Betroffenen über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten vor und können schwerwiegende organische Ursachen ausgeschlossen werden, so wird von einem Reizdarm gesprochen.

Auch wenn die Auslöser des Reizdarmsyndroms noch nicht ganz erforscht sind: Mögliche Ursachen sind z. B. eine gestörte Darmbeweglichkeit, eine Überempfindlichkeit des Magen-Darm-Trakts oder eine Veränderung der Passage im Dickdarm. Diese Ursachen stehen häufig auch mit Ernährungseinflüssen, Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Nachwirkungen von Magen-Darm-Infekten in Verbindung. Reizdarm ist keine psychische Erkrankung. Allerdings können emotionale Einflüsse die Beschwerden verstärken.

Wenn der Darm träge wird: Verstopfung

Die meisten Menschen sind der Meinung, einmal am Tag Stuhlgang haben zu müssen. Aus ärztlicher Sicht ist eine tägliche Stuhlentleerung jedoch nicht nötig. Eine Verstopfung (Obstipation) liegt nämlich erst dann vor, wenn die Stuhlentleerung weniger als drei Mal pro Woche erfolgt.

Eine Verstopfung beeinträchtigt das Allgemeinbefinden oft sehr: Meist kommt es zu einem schmerzhaften Stuhlgang. Auslöser ist Stuhl, der durch starkes Pressen knollig, in geringer Menge und hart ausgeschieden wird. Zudem können einer Kolik vergleichbare Schmerzen, Blähungen oder Völlegefühl auftreten.

Hauptursachen für Verstopfung sind meistens Stress und Hektik. Durch sie wird der Stuhlgang häufig unterdrückt. Außerdem tragen eine unausgewogene und ballaststoffarme Ernährung sowie eine geringe Flüssigkeitszufuhr dazu bei, dass der Stuhl hart wird und Verdauungsbeschwerden auftreten.

Weitere mögliche Ursachen für Verstopfung sind Bewegungsmangel, verschiedene Erkrankungen (Diabetes) und Medikamente, aber auch Schwangerschaft und ungewohnte Lebensbedingungen (z. B. Krankenhausaufenthalt, Urlaubsreise).



Um Abhilfe zu schaffen, greifen viele Betroffene häufig zu drastischen Abführmitteln. Dabei bedenken sie jedoch nicht, dass deren längere Einnahme eine Darmträgheit fördert, den Mineralhaushalt stört und die Darmschleimhaut auf Dauer schädigen kann.

Alternativ sollte eher auf pflanzliche Quellstoffe (Ballaststoffe) zurückgegriffen werden. Sie

zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an schleimbildenden Quellstoffen aus, die die Gleitfähigkeit des Stuhls fördern und die natürliche Darmbewegung anregen. Und so letztendlich den Entleerungsreiz auslösen.



Wenn sich der Körper wehrt: Durchfall

Von Durchfall (Diarrhö) spricht man, wenn die Stuhlentleerung mehr als drei Mal täglich erfolgt und ein erhöhtes Stuhlvolumen entsteht.

Durchfall ist eine zweckmäßige Abwehrreaktion des Körpers. Sie dient dazu, schädliche Stoffe schnellstmöglich wieder auszuscheiden. Der Durchfall wird daher nicht als Krankheit gewertet. Der Stuhl ist meist wässrig oder breiig. Zusätzlich können Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auftreten.

Bei Durchfall wird zwischen akutem und chronischem Durchfall unterschieden:

- **Akuter Durchfall** hält in der Regel maximal drei Tage an. Er wird meist durch Viren oder Bakterien (Darminfektion, Reisedurchfall) oder auch Nahrungsmittelunverträglichkeit ausgelöst. Aber auch Angst und Stress können kurzfristig Durchfall verursachen.
- **Chronischer Durchfall** ist das typische Begleitsymptom des Reizdarmsyndroms. Entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) oder Glutenallergie (Zöliakie) werden ebenfalls den chronischen Durchfallerkrankungen zugeordnet.

Wird der Durchfall von Blut im Stuhl oder Fieber begleitet, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

Für ältere und geschwächte Menschen, Kleinkinder und Säuglinge kann Durchfall wegen des Flüssigkeits- und Mineralverlusts sogar gefährlich werden, auch hier dringend einen Arzt aufsuchen.

WERTVOLLE TIPPS für eine gute Verdauung

Der alltägliche Lebensstil kann schon viel entscheiden. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, genügend Bewegung können schon zu einer Besserung der Beschwerden und zu einer besseren Verdauung verhelfen.



1. Eine fettarme, vital- und ballaststoffreiche Ernährung mit frischem Obst, besonders Beerenfrüchte, Gemüse, Salat sowie Vollkornprodukten.
2. Statt große und wenige Mahlzeiten, über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen, dabei langsam essen – ohne Hektik.
3. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten; täglich mindestens 2 Liter sind empfehlenswert. Günstige Getränke sind: Stilles Mineralwasser, Kräutertee, Obst- und Gemüsesäfte auch Kefir oder Buttermilch. Kaffee und Alkohol reduzieren.
4. Mit regelmäßiger Bewegung, wie Schwimmen, Walken, Rad fahren den Darm in Schwung bringen.
5. Für Entspannung und Auszeiten sorgen; nicht durch Hektik und Stress den Stuhlgang unterdrücken.