	Formblatt Produktinformation	Revision 00 gültig ab 01.04.2011
---	---	---

1. Bezeichnung

Flohsamenschalen

2. Warengruppe

Ballaststoffe

3. Packungsgrößen

Dieses Produkt ist in jeder Apotheke in Deutschland, bei gut sortierten Fachhändlern und in vielen Internetshops erhältlich. Folgende Packungsgrößen sind derzeit verfügbar:

Größe	PZN*	Artikel-Nr.
100 g	06810378	00932
250 g	08635123	00933
500 g	06810384	00934

* Pharmazentralnummer: mit dieser zentralen Nummer können Sie den Artikel in jeder Apotheke in Deutschland (auch online) bestellen.

4. Rechtlicher Status

Lebensmittel

5. Mitgeltende Unterlagen

Packungsbeilage (als pdf-Datei)

6. Logo

entfällt

7. Werbetexte

7.1 Anleser (Teaser)

Rein pflanzliches Lebensmittel zur ballaststoffreichen und cholesterinbewussten Ernährung.

7.2 Produktmerkmale

- Langfristig anwendbar
- ohne Aroma-, und Konservierungsstoffe
- von Natur aus gluten- und lactosefrei
- Arzneibuchqualität

7.3 Produktbeschreibung

Aurica Flohsamenschalen sind die Schalen des Indischen Flohsamen (*Plantago ovata*) und zeichnen sich durch ihre besondere Qualität und den sehr hohen Gehalt (ca. 85%) an Ballaststoffen aus. Die enthaltenen Quellstoffe ermöglichen einen vielseitigen Einsatz der Ballaststoffe, welche aus heutiger Sicht zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung

	Formblatt Produktinformation	Revision 00 gültig ab 01.04.2011
---	---	---

beitragen. Die Gesundheit von Magen, Darm und Verdauung ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden. Flohsamenschalen sind ideal geeignet für die Aufwertung einer oftmals ballaststoffarmen Ernährung

8. Anwendungsinformationen

8.1 Wie ist die Zusammensetzung?

Zutaten: Flohsamenschalen

8.2 Wie ist die Anwendung?

Verzehrempfehlung: 1 – 2 x täglich 2 Teelöffel (4 TL = 10 g) in reichlich Flüssigkeit (mind. 250 ml) eingerührt trinken. Flohsamenschalen benötigen keine Quellzeit und sind sofort trinkbereit.

Flohsamenschalen sind geschmacksneutral und sind bestens geeignet zum Einrühren in Getränke (z.B. Fruchtsäfte), Joghurt, Dickmilch oder als Beigabe im Müsli.

Hinweise: Beim Verzehr von Ballaststoffen sollte unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

8.3 Was ist bei der Ernährung zu beachten?

Die Analysedaten unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Nährwerte (Durchschnittswerte)	pro 100 g	pro Tagesverzehrmenge 4 TL (10 g)
Brennwert	765,8 KJ / 190,2 kcal	76,6 KJ / 19 kcal
Eiweiß	1,93 g	0,19 g
Kohlenhydrate davon	1,70 g	0,2 g
Zucker	< 0,2 g	0 g
Fett davon	0,62 g	0,06 g
gesättigte Fettsäuren	0,07 g	0 g
ungesättigte Fettsäuren	0,26 g	0,03 g
Ballaststoffe	85 g	8,5 g *
Natrium	0,06 g	0 g
BE	0,14 BE	0 BE

* deckt 28 % des empfohlenen Tagesbedarfs (laut Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

8.4 Aurica-Tipp:

Achten Sie immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Empfehlenswert sind 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee pro Tag.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen; mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.

	Formblatt Produktinformation	Revision 00 gültig ab 01.04.2011
---	---	-------------------------------------

Bewegen Sie sich hinreichend. Denn auch körperliche Bewegung aktiviert unseren Stoffwechsel und regt die Darmtätigkeit an.

9. Webinformationen

9.1 Suchbegriffe

Flo, Floh, Flohs, Flohsa, Flohsam, Flohsame, Flohsamen, Flos, Flosa, Flosam, Flosame, Flosamen, Floh Samen, Floh-Samen, Flo Samen, Flo-Samen, Samen, Flohsamensch, Flohsamenschalen, Flosamensch, Flohsamenschalen, Flohsamen-Schalen, Flosamen-Schalen, Flohsamen Schalen, Flosamen Schalen, Schale, Schalen, Samenschale, Samenschalen, ind. Ind, indisch, indische, indischer, hell, Indien, Verdauung, Verstopfung, Stuhl, Stuhlverstopfung, Durchfall, Abführmittel, Abfürmittel, abführend, Ballaststoff, Ballaststoffe, Balaststoff, Balaststoffe, Balastoff, Ballaststoffe, ballaststoffreich, ballaststoffreiche, Darm, Magen, Magen-Darm, Magendarm, Reizdarm, Reizdarmsyndrom, Bauchschmerzen, Bauchweh, Blähungen, Hämorrhoiden, Hämoriden, Leinsamen, Lebensmittel, Nahrung, verdauungsfördernd, Pulver, Flohsamenpulver, Flosamenpulver, Flohsamen-Pulver, Flosamen-Pulver, pflanzlich, glutenfrei, lactosefrei, ohne Gluten, ohne Lactose, Plantago, ovata, Ovata plantago, Plantago ispaghulla, Quellstoff, Quellstoffe, Ispaghulla, Blondes Psyllium, Spogel Seeds, Isfagul, Ispaghul, Ispaghulla seed, Indian psyllium, Samen Ispaghulæ

9.2 Rechtliche Hinweise (Disclaimer)

entfällt

10. Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Was sind Flohsamenschalen?

Flohsamenschalen sind die Samenschalen von *Plantago ovata* (Indischer Flohsamen), einer Pflanze aus der Gattung der Wegerichgewächse. Die Schalen werden mit mechanischen Verfahren von den Samen gelöst und durch Windsichtung von diesen getrennt. Übrig bleiben die rosa-beigefarbenen Flohsamenschalen. Aurica Flohsamenschalen haben einen Gesamtballaststoffgehalt von 85%. Zum Vergleich andere Getreidenährmittel:

Weizenkleie ca. 50%

Roggen ca. 14%


Haferflocken ca. 10%

Wie unterscheiden sich Flohsamen und Indische Flohsamen?

Flohsamen sind die Samen der Pflanze *Plantago afra* (oder auch *Plantago psyllium*). Flohsamen sind hellbraunbraun bis schwarzbraun und stammen ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Indische Flohsamen sind die Samen der Pflanze *Plantago ovata*. Indische Flohsamen sind blassrosa bis beigefarben und kommen aus den westasiatischen Ländern. Beide Pflanzen gehören zu der Gattung der Wegerichgewächse. Während Flohsamen als „natürliches Abführmittel“ zur Behandlung von Stuhlverstopfung eingesetzt werden, wirken Indische Flohsamen regulierend. Sie können sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfällen angewendet werden.

Woher stammen die Flohsamenschalen von Aurica?

Aurica Flohsamenschalen werden aus Pakistan und Indien importiert. Die Beschaffung im Ursprung ermöglicht den unmittelbaren Zugriff auf die erlesenen Qualitäten. Strenge Anbaukriterien und permanente Qualitätsprüfungen garantieren gleichbleibend gute Rohstoffe.

	Formblatt Produktinformation	Revision 00 gültig ab 01.04.2011
---	---	--

Sind Flohsamenschalen auch für Kinder geeignet?

Aurica Flohsamenschalen sind ein Lebensmittel und somit auch für Kinder geeignet. Wir empfehlen bei Kindern die Tagesdosis auf einen Teelöffel zu reduzieren.

Was sind pflanzliche Quellstoffe?

Quellstoffe oder Quellmittel sind Ballaststoffe die durch Aufquellen Wasser binden und in Kombination mit den unverdaulichen Pflanzenbestandteilen eine Stuhlentleerung beeinflussen. Quellstoffe sind in pflanzlichen Erzeugnissen, wie etwa den Indischen Flohsamen oder Leinsamen enthalten. Pflanzliche Quellstoffe sind unbedenklich und können über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden. Wie viel Wasser ein Quellstoff bindet, kann im Labor mit Hilfe der Quellungsanzahl bestimmt werden.

Was ist die Quellungsanzahl und wie hoch ist diese bei Flohsamenschalen?

Die Quellungsanzahl gibt das Volumen in Millilitern an, das 1 g der Ware nach dem Quellen in einer wasserhaltigen Flüssigkeit annimmt. Flohsamenschalen verfügen hierbei über einen erstaunlichen Wert. Zum Vergleich:

Flohsamenschalen	Quellungsanzahl: ca. 40
Flohsamen	Quellungsanzahl: ca. 10
Leinsamen	Quellungsanzahl: ca. 4

Was ist der Unterschied zwischen Aurica Flohsamenschalen und Aurica Indische Flohsamenschalen?

Sowohl die Flohsamenschalen als auch die Indischen Flohsamenschalen stammen vom Indischen Flohsamen *Plantago ovata*. Bei Aurica Flohsamenschalen handelt es sich jedoch um Arzneibuchqualität mit 85% Ballaststoffgehalt, während es sich bei Indischen Flohsamenschalen um Lebensmittelqualität mit 80% Ballaststoffgehalt handelt.

*** Dieses Dokument wurde automatisch erstellt und ist auch ohne Unterschrift gültig. Mit Erscheinen verlieren alle zuvor ausgestellten Produktinformationen dieses Artikels ihre Gültigkeit. ***