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

1. Bezeichnung

Flohsamenschalen gemahlen

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	Art. Nr.
300 g	09213677	00943

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

4. Rechtlicher Status

Lebensmittel

5. Mitgeltende Unterlagen

entfällt

6. Logo

entfällt

7. Werbetexte

7.1 Anleser (Teaser)

Rein pflanzliches Lebensmittel zur ballaststoffreichen Ernährung.

7.2 Produktmerkmale

- ohne Aroma- und Konservierungsstoffe
- von Natur aus gluten- und lactosefrei
- ohne Zusatz von Süßungsmitteln

7.3 Produktbeschreibung

Aurica Flohsamenschalen gemahlen sind die gemahlene Schalen des *Indischen Flohsamens (Plantago ovata)* und zeichnen sich durch ihre besondere Qualität und den hohen Gehalt (ca. 80%) an Ballaststoffen aus. Die enthaltenen Quellstoffe ermöglichen einen vielseitigen Einsatz der Ballaststoffe, welche aus heutiger Sicht zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung 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

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

8. Anwendungsinformationen

8.1 Wie ist die Zusammensetzung?

Zutaten: Flohsamenschalen, gemahlen

8.2 Wie ist die Anwendung?

Verzehrempfehlung: 1 – 2 x täglich 1 Teelöffel (2 TL = 10 g) in reichlich Flüssigkeit (mind. 250 ml) eingerührt trinken. Flohsamenschalen gemahlen benötigen keine Quellzeit und sind sofort trinkbereit. Flohsamenschalen sind geschmacksneutral und in gemahlener Form bestens geeignet zum Eindicken von Speisen (z. B. Fruchtpudding) und könne auch sehr gut zum Backen verwendet werden.

Hinweis: Beim Verzehr von Ballaststoffen sollte unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Es empfiehlt sich 1 – 2 Glas Flüssigkeit nachzutrinken.

8.3 Was ist bei der Ernährung zu beachten?

Die Analysedaten unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

Nährwerte (Durchschnittswerte)	pro 100 g	pro Portion*
Brennwert	781 KJ / 195 kcal	78 KJ / 20 kcal
Eiweiß	3,8 g	0,38 g
Kohlenhydrate davon	< 0,5 g	< 0,05 g
Zucker	< 0,5 g	< 0,05 g
Fett davon	2,0 g	0,20 g
gesättigte Fettsäuren	0,3 g	0,03 g
Ballaststoffe	80 g	8 g
Natrium	0,08 g	0 g
BE	0,14 BE	0 BE

* 1 Portion entspricht der empfohlenen Verzehrmenge (2 TL = 10 g).


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.

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

9. Webinformationen

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

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 gemahlen, 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, Ballastoffe, 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, Semen Ispaghulae, gemahlene Flohsamenschalen, gemahlene Flohsamen

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.

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.

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 Quellstoffe sind in pflanzlichen Erzeugnissen, wie etwa den Indischen Flohsamen oder Leinsamen enthalten. Pflanzliche Quellstoffe sind unbedenklich und können über einen längeren Zeitraum

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

eingesetzt werden. Wie viel Wasser eine Quellstoff bindet, kann im Labor mit Hilfe der Quellungszahl bestimmt werden.

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