

GEBRAUCHSINFORMATION

(1/6)

– Bitte sorgfältig lesen –

BIOREDUX®
Abführ-Körner**Wirkstoff:**
Indische Flohsamen**Pflanzliches Arzneimittel mit Quellstoffen.****Anwendungsgebiete:**

Zur Behandlung von Stuhlverstopfung; Bildung von weichem Stuhl, wenn eine erleichterte Darmentleerung erwünscht ist, z.B. bei Einrissen in der Afterschleimhaut, Hämorrhoiden, nach rektal-analen operativen Eingriffen und in der Schwangerschaft. Unterstützende Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache sowie bei Reizdarm.

Gegenanzeigen:

Krankhafte Verengungen der Speiseröhre und im Magen-Darm-Trakt. Drohender oder bestehender Darmverschluss. Schwer einstellbarer Diabetes mellitus.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:

Die Resorption von gleichzeitig eingenommenen Medikamenten kann verzögert werden.

Hinweis:

Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann eine Reduzierung der Insulindosis erforderlich sein.

Dosierungsanleitung und Art der Anwendung:

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

Hinweis:

Es sollte ein Abstand von einer halben bis einer Stunde nach der Einnahme von Arzneimitteln eingehalten werden.

Dauer der Anwendung:

Bei Durchfällen, die länger als 2 Tage andauern oder mit Blutbeimengungen oder Temperaturerhöhungen einhergehen, ist die Rücksprache mit dem Arzt erforderlich.

**Nebenwirkungen:**

In Einzelfällen können Überempfindlichkeits-Reaktionen auftreten.

In seltenen Fällen können speziell bei Verwendung von pulverisierter Droge allergische Reaktionen auftreten.

Sollten Sie weitere Nebenwirkungen beobachten, teilen Sie diese bitte Ihrem Arzt oder Apotheker mit.

Hinweis:

Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren. Dieses Arzneimittel soll nach Ablauf des auf dem Behältnis angegebenen Verfalldatums nicht mehr verwendet werden.

Arzneimittel unzugänglich für Kinder aufbewahren.

Zusammensetzung:

200 g enthalten:

Wirkstoff:

200 g Indische Flohsamen

Darreichungsform und Inhalt:

Originalpackung mit 200 g Körner.

Pharmazeutischer Unternehmer:

Alpenländisches Kräuterhaus GmbH & Co. KG
Otto-von-Steinbeis-Straße 16 · 83052 Bruckmühl

Hersteller:

SALUS Haus GmbH & Co. KG
Bahnhofstraße 24 · 83052 Bruckmühl

Fassung der Packungsbeilage:

März 2010.

**Wurzelsepp®****Alpenländisches Kräuterhaus GmbH & Co. KG**

Otto-von-Steinbeis-Straße 16 · 83052 Bruckmühl

www.wurzelsepp.de

GEBRAUCHSINFORMATION

– Bitte sorgfältig lesen –

Was man beachten sollte:

Die Entleerungsfrequenzen, die beim Stuhlgang in etwa noch als normal angesehen werden müssen, schwanken individuell zwischen 3mal täglich und 3mal wöchentlich. Wenn zu selten, hart und trocken und vielleicht sogar unter Schmerzen Stuhlgang abgesetzt wird, dann spricht man von Obstipation oder Stuhlgangverstopfung.

Ihre häufigsten Ursachen sind:

- Bewegungsmangel (Beruf, Alter, fehlender sportlicher Ausgleich),
- ballaststoffarme Ernährung (Reduktionskost, eiweißreiche Kost für Sportler),
- Unterdrückung des Entleerungsdranges,
- Häufige Änderung der Essgewohnheiten (Urlaub, Auswärtsessen, Imbiss),
- Bettlägerigkeit infolge Krankheit oder körperliche Beeinträchtigung sowie Narkosenachwirkung;

Oft kann eine Veränderung der Lebensweise das Verdauungsverhalten verbessern. Der Betroffene sollte auf die gute Wirkung von ballaststoffreicher Ernährung, mehr Bewegung, Bauchmassagen und Gymnastik hingewiesen werden. Dies ist vor allem bei chronischer Obstipation wichtig.

Weitere Hinweise:

Abführmittel helfen im Moment. Sie beseitigen jedoch nicht die Ursachen. Bei Dauergebrauch von Abführmitteln wird die Darmträgheit oft noch verstärkt.

Außerdem können Störungen des Wasserhaushaltes und Veränderungen in der Zusammensetzung und Konzentration der Körpersalze auftreten. So kann zum Beispiel ständiger Kaliumverlust durch missbräuchliche Einnahme von Abführmitteln zu einer Störung der Muskeltätigkeit einschließlich Herzmuskel führen. Es besteht auch die Gefahr, dass die Motorik des Dickdarm erlahmt, so dass die Abführmittel immer höher dosiert werden müssen. Und da beginnt der vielgefürchtete Teufelskreis.

Hier gilt es auch, auf einen Irrglauben zu verweisen. Viele Menschen meinen, pflanzliche Abführmittel seien auch bei Dauergebrauch nebenwirkungsfrei. Das stimmt nicht uneingeschränkt. Lassen Sie sich deshalb beim Einkauf eines Abführmittels grundsätzlich beraten.

Bei chronischer Verstopfung, die in vielen Fällen auch durch den Missbrauch von Laxantien mit ausgelöst wird, kann oft mit sanft, aber zuverlässig wirkenden Naturheil-

mitteln und etwas Geduld ein normales Stuhlverhalten zurücklernt werden.

In diesem Zusammenhang soll an Bitterstoffdrogen zur Aktivierung der Verdauungsdrüsen erinnert werden, an Milchzucker mit seiner positiven Wirkung auf die Darmflora und vor allen Dingen an Quellstoffe zur Aktivierung des Dehnungsreizes im Darm.

Die Verwendung von Quellstoffen ist nach den bisherigen Erkenntnissen die empfehlenswerteste Alternative für den chronisch Obstipierten. Nachdem in den vergangenen Jahren vielfach Kleie und Leinsamen angeboten und empfohlen wurden, erweist sich in zunehmendem Maße der Flohsamen als ein vorzügliches Arzneimittel bei Verstopfung.

Als Flohsamen wird der Samen einer wild vorkommenden Wegerich-Art bezeichnet. Als eine ganz besonders wirksame Art ist der Indische Flohsamen (*Plantaginis ovatae* semen) anzusehen.

Die Hauptinhaltsstoffe sind der in der Samenschale lokalisierte Schleim (ca. 10 bis 12 %) und ungefähr 5 % fettes Öl. Die Samenschale quillt im Wasser stark auf. Der geforderte Mindestwert der Quellungszahl 9 (Volumenvermehrung des Flohsamens) liegt beim Indischen Flohsamen-Präparat Bioredux bei über 12, ist also beachtlich höher.

Mit etwas Geduld und regelmäßiger Einnahme wird nach wenigen Tagen ein schmerzfreies Absetzen des weichen Stuhls erreicht.

Die Quellungszahl des Indischen Flohsamens ist gegenüber Kleie und Leinsamen etwa 3- bis 4mal größer. Die unverdaulichen Ballaststoffe des Indischen Flohsamens erhöhen das Stuhlgewicht, wodurch der Darm automatisch zur Stuhlentleerung veranlasst wird.

Außerdem wird die Darmmotorik durch den Dehnungsreiz verbessert; dadurch verkürzt sich die Passage des Darminhalts nahezu auf die Hälfte. Im Zusammenhang damit sollte man auch wissen, dass eine zu lange Verweildauer der Nahrung im Organismus vielfach mitentscheidend für die Zunahme an Körpergewicht ist.

Beachten sollten Sie auch, dass der Indische Flohsamen wegen seines geringen Gehalts an fettem Öl mit nur 5 % gegenüber 40 % im Leinsamen praktisch kalorienfrei ist.



Alpenländisches Kräuterhaus GmbH & Co. KG

Otto-von-Steinbeis-Straße 16 · 83052 Bruckmühl · www.wurzelsepp.de