



## Gebrauchsinformation

Liebe Patientin, lieber Patient!

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsinformation aufmerksam, weil sie wichtige Informationen darüber enthält, was Sie bei der Anwendung dieses Arzneimittels beachten sollen. Wenden Sie sich bei Fragen bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

# Linusit® Gold Leinsamen

### Zusammensetzung

100 g Pflanzenteile enthalten:  
Arzneilich wirksamer Bestandteil:  
100 g Leinsamen, aufgebrochen

### Sonstige Bestandteile

Keine.

### Darreichungsform und Inhalt

Originalpackung mit 250/500/1000 g Pflanzenteilen.

### Stoff- und Indikationsgruppe

Pflanzliches Quellmittel zur Stuhlregulierung; Pflanzliches Arzneimittel bei Magen-Darmbeschwerden.

### Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller

Bergland-Pharma GmbH & Co.KG  
Alpenstraße 15  
D-87751 Heimertingen/Allgäu

### Zulassungsinhaber

PRIMAVITA GMBH  
Alpenstraße 15  
D-87751 Heimertingen

### Anwendungsgebiete

- Chronische Verstopfung;
- Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Hämorrhoiden;
- als Schleimzubereitung zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden.

### Gegenanzeigen

*Wann dürfen Sie Linusit® Gold Leinsamen nicht einnehmen?*

Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Leinsamen darf das Präparat nicht angewendet werden.

- bei drohendem oder bestehendem Darmverschluss (Ileus);
- bei Stuhlverhalt;
- bei Bauchbeschwerden unklarer Ursache, Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen – außer auf ärztliche Verordnung;
- nach einer plötzlichen Änderung der Stuhlgewohnheiten, die länger als zwei Wochen andauert;
- bei rektalen Blutungen;
- bei unmöglicher Stuhlentleerung nach Einnahme eines Abführmittels;
- bei Schwierigkeiten beim Schlucken.

### Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise

*Welche Vorsichtsmaßnahmen müssen beachtet werden?*

Bei anhaltender Verstopfung über 48 Stunden oder beim Auftreten von Bauchschmerzen oder Stuhlnormmäßigkeiten sollte die Anwendung von Linusit® Gold Leinsamen unterbrochen und ein Arzt aufgesucht werden. Ärztliche Abklärung ist ebenfalls erforderlich beim Auftreten unklarer oder erstmalig auftretender Magen-Darm-Beschwerden.

*Was ist bei Kindern zu berücksichtigen?*

- Anwendung bei – chronischer Verstopfung;
- Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Hämorrhoiden;

Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern unter 6 Jahren bei chronischer Verstopfung sowie bei Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, wie z. B. bei Hämorrhoiden, liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Linusit® Gold Leinsamen soll deshalb in diesen Anwendungsgebieten bei Kindern unter 6 Jahren nicht angewendet werden.

Anwendung – als Schleimzubereitung zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden.

Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern unter 12 Jahren als Schleimzubereitung zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Linusit® Gold Leinsamen soll deshalb in diesem Anwendungsgebiet bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden.

*Was müssen Sie in Schwangerschaft und Stillzeit beachten?*

Aus der verbreiteten Anwendung von Leinsamen als Arzneimittel oder in Lebensmitteln haben sich bisher keine Anhaltspunkte für Risiken in Schwangerschaft und Stillzeit ergeben. Zur Anwendung dieses Arzneimittels in der Schwangerschaft und Stillzeit liegen jedoch keine ausreichenden Untersuchungen vor. Die Einnahme von Linusit® Gold Leinsamen in der Schwangerschaft und Stillzeit wird daher nicht empfohlen.

*Warnhinweis:*

Bei der Einnahme ist auf reichliche Flüssigkeitszufuhr, entsprechend einer Menge von mindestens 150 ml Wasser oder anderer Getränke pro Einzeldosis für Erwachsene oder Kinder zu achten. Bei der Einnahme mit einer unzureichenden Menge Flüssigkeit kann Linusit® Gold Leinsamen bereits im Mund oder in der Speiseröhre quellen, Ihren Rachen oder Ihre Speiseröhre verstopfen und sogar zum Erstickten führen. Unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann Darm-Verstopfung sowie die Bildung von Magensteinen hervorrufen.

Linusit® Gold Leinsamen soll bei Schwierigkeiten beim Schlucken nicht eingenommen werden. Wenn Sie nach der Einnahme dieses Arzneimittels Schmerzen in der Brustgegend, Schwierigkeiten beim Schlucken oder beim Atmen haben oder wenn Sie Erbrechen, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Die Behandlung von geschwächten Patienten, Senioren und Kindern muss unter Beobachtung erfolgen.

### Wechselwirkungen

*Welche anderen Arzneimittel beeinflussen die Wirkung von Linusit® Gold Leinsamen oder werden in ihrer Wirkung von Linusit® Gold Leinsamen beeinflusst?*

Die Aufnahme von gleichzeitig eingenommenen Arzneimitteln aus dem Darm kann durch quellstoffhaltige Arzneimittel wie z. B. Leinsamen verzögert werden. Deshalb sollte Linusit® Gold Leinsamen mindestens ½ bis 1 Stunde vor oder nach der Einnahme anderer Arzneimittel eingenommen werden. Quellmittel und Arzneimittel gegen Durchfall, die die natürliche Darmbewegung hemmen (z. B. Opiumtinktur, Loperamid), dürfen nicht gleichzeitig verabreicht werden, da ein Darmverschluss auftreten kann. Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen/anwenden bzw. vor kurzem eingenommen haben/angewendet haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt.

### Dosierungsanleitung, Art und Dauer der Anwendung

*Wie viel von Linusit® Gold Leinsamen, wie, wie oft, wann und wie lange sollten Sie Linusit® Gold Leinsamen einnehmen?*

Die nachfolgenden Angaben gelten, soweit Ihnen Ihr Arzt Linusit® Gold Leinsamen nicht anders verordnet hat. Bitte halten Sie sich an die Anwendungsvorschriften, da Linusit® Gold Leinsamen sonst nicht richtig wirken kann.

- Anwendung bei – chronischer Verstopfung;
- Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Hämorrhoiden;

Soweit nicht anders verordnet, nehmen Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren 2- bis 3-mal täglich 2 gestrichene Dosierlöffel (entsprechend 15 g pro Einzeldosis)\* aufgebrochenen Leinsamen ein. Kinder ab 6 Jahren nehmen 2- bis 3-mal täglich 1 gestrichenen Dosierlöffel (ent-

sprechend 7,5 g pro Einzeldosis)\* aufgetroffenen Leinsamen ein.

Eine Einzeldosis ist mit mindestens 150 ml Flüssigkeit (z. B. einem Glas Wasser, Milch, Tee, Fruchtsaft o. ä.) unzerkaut einzunehmen; auf reichliche Flüssigkeitszufuhr (mind. 1,5 bis 2 l täglich) ist zu achten.

Linusit® Gold Leinsamen sollte mindestens ½ bis 1 Stunde vor oder nach der Einnahme anderer Arzneimittel eingenommen werden. Linusit® Gold Leinsamen sollte nicht kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Die Wirkung tritt nach ca. 12–24 Stunden ein. Aufgrund der zeitversetzten Wirkungsweise quellstoffhaltiger Abführmittel sollte die Behandlung über mindestens 2–3 Tage fortgesetzt werden, um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen.

Anwendung – als Schleimzubereitung zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden.

Soweit nicht anders verordnet, nehmen Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren 2- bis 3-mal täglich ½ Stunde vor dem Essen eine Schleimzubereitung aus aufgetroffenen Leinsamen ein.

Zur Herstellung einer Einzeldosis der Schleimzubereitung werden 1 bis 1½ gestrichene Dosierlöffel (entsprechend 7,5 bis 11 g aufgetroffenen Leinsamen)\* in 250 ml Wasser – möglichst über Nacht – eingeweicht. Die Schleimzubereitung kann mit den oder ohne die eingeweichten Samen eingenommen werden.

Die Dauer der Anwendung ist nicht prinzipiell begrenzt, beachten Sie jedoch die Angaben unter „Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise“ sowie unter „Nebenwirkungen“.

\* Der Inhalt des Dosierlöffels von 10 ml entspricht 7,5 g aufgetroffenen Leinsamen.

### Anwendungsfehler und Überdosierung

*Was ist zu tun, wenn Linusit® Gold Leinsamen in zu großen Mengen eingenommen wurde (beabsichtigte oder versehentliche Überdosierung)?*

Bei beabsichtigter oder versehentlicher Überdosierung ist sofort eine ausreichende Menge Flüssigkeit (mind. das 10-fache der eingenommenen Leinsamenmenge) zu trinken. Benachrichtigen Sie bitte Ihren Arzt. Dieser kann über gegebenenfalls erforderliche Maßnahmen entscheiden.

Möglicherweise treten die unten aufgeführten Nebenwirkungen verstärkt auf. Darüber hinaus kann es bei Überdosierung von Linusit® Gold Leinsamen zur Darm-Verstopfung kommen.

*Was müssen Sie beachten, wenn Sie zu wenig Linusit® Gold Leinsamen eingenommen oder eine Einnahme vergessen haben?*

Wenn Sie zu wenig Linusit® Gold Leinsamen eingenommen haben oder die Einnahme von Linusit® Gold Leinsamen vergessen haben, nehmen Sie nicht eine zusätzliche oder doppelte Dosis ein, sondern setzen Sie die Einnahme bzw. Anwendung so fort, wie es in dieser Packungsbeilage angegeben ist oder von Ihrem Arzt verordnet wurde.

## Gesundheitsinformation

### Die Ursachen für Verdauungsbeschwerden

In der heutigen Zeit leiden immer mehr Menschen unter Verdauungsproblemen. Stress, Hektik und eine unregelmäßige Lebensweise sind häufig die Ursachen für diese Beschwerden. Bewegungsmangel und eine falsche, einseitige Ernährung oder ungewohnte Auslandskost belasten die Verdauung zusätzlich. Dabei ist eine wichtige Voraussetzung für unser allgemeines Wohlbefinden eine geregelte Verdauung. Ballaststoffe spielen hier eine besondere Rolle und wirken der Darmträgheit entgegen.

### Leinsamen – Der sanfte Weg für eine natürliche Verdauung

Leinsamen ist ein bewährter Ballaststofflieferant und spielt eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Verdauungsbeschwerden. In Verbindung mit Flüssigkeit quellen die verdauungswirksamen Ballaststoffe des Leinsamens im Darm und vergrößern so das Volumen des Darminhaltes. Die Darmbewegung wird auf natürliche Weise angeregt und führt zu einem geregelten Stuhlgang. Der ballaststoffreiche Leinsamen verbessert die Gleitfähigkeit des Darminhaltes, reduziert chemische und mechanische Reizwirkungen auf den Darm und sorgt für einen leicht auszuscheidenden Stuhl. Eine regelmäßige Einnahme von Leinsamen kann in den meisten Fällen eine Störung der Darmbewegung langfristig beheben.

*Was müssen Sie beachten, wenn Sie die Behandlung unterbrechen oder vorzeitig beenden?*

In diesem Fall sind keine besonderen Maßnahmen erforderlich.

### Nebenwirkungen

*Welche Nebenwirkungen können bei der Anwendung von Linusit® Gold Leinsamen auftreten?*

Wie alle Arzneimittel kann Linusit® Gold Leinsamen Nebenwirkungen haben. Bei der Bewertung von Nebenwirkungen werden folgende Häufigkeitsangaben zugrundegelegt:

Sehr häufig:	Mehr als 1 von 10 Behandelten
Häufig:	Mehr als 1 von 100 Behandelten
Gelegentlich:	Mehr als 1 von 1000 Behandelten
Selten:	Mehr als 1 von 10 000 Behandelten
Sehr selten:	1 oder weniger von 10 000 Behandelten einschließlich Einzelfällen

Häufig können Blähungen auftreten. Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen bis hin zu schockartigen Reaktionen auftreten.

Sollten Sie eine der oben genannten Nebenwirkungen bzw. Überempfindlichkeitsreaktionen beobachten, setzen Sie Linusit® Gold Leinsamen ab und informieren Sie sofort einen Arzt, damit er über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche Maßnahmen entscheiden kann.

Bei den ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion darf das Arzneimittel nicht noch einmal eingenommen werden. Wenn Sie Nebenwirkungen beobachten, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind, teilen Sie diese bitte Ihrem Arzt oder Apotheker mit.

### Hinweise und Angaben zur Haltbarkeit des Arzneimittels

Nach Ablauf des auf der Verpackung angegebenen Verfalldatums soll dieses Arzneimittel nicht mehr angewendet werden. Haltbarkeit nach Anbruch: 6 Wochen. Beutel und Faltschachtel nach Gebrauch stets wieder gut verschließen, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen. Nicht über 25°C aufbewahren.

### Stand der Information

Mai 2010

### Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren!

### Was man über die Darmbewegung wissen sollte

Die Darmbewegung dient der Durchmischung des Speisebreis mit den Verdauungssäften. Außerdem sorgen die Bewegungen der Darmmuskulatur dafür, dass der Speisebrei zur Ausscheidung weitertransportiert wird. Die Bewegungen des Darms werden durch eine Dehnung der Darmwand ausgelöst. Wichtig für diese Dehnung der Darmwand ist eine Volumenzunahme des Speisebreis. Hier spielt besonders die Zusammensetzung der Nahrung, insbesondere der Anteil an quellungsintensiven Ballaststoffen, eine wichtige Rolle.

### Wie Sie Ihre Verdauung noch unterstützen können

Durch eine bewusste, ausgesuchte Ernährung und mehr Bewegung kann man Verdauungsbeschwerden schon frühzeitig vorbeugen. Unabhängig von einer Leinsameneinnahme sollte man ballaststoffreiche Kost zu sich nehmen und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Besonders geeignet sind Mineralwasser, Kräutertees, Säfte u. ä. Wichtig ist auch, dass die Nahrung gut durchgekaut wird und dass man sich an feste Zeiten bei den Mahlzeiten hält. Um den Magen und Darm nicht unnötig zu belasten, sollte man zudem mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen anstatt einer großen.

Linusit®. Gesunde Verdauung – Natürliches Wohlbefinden.