

Mucofalk®

Verstopfung bei Reizdarm

Mit
Beschwerde-
tagebuch



Verdauung – Gesundheit und Wohlbefinden beginnen im Darm

Brot, Butter, Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst und sogar Süßigkeiten – mehrmals am Tag nehmen wir die unterschiedlichsten Nahrungsmittel zu uns. Sie enthalten eine Vielzahl verschiedener Nährstoffe, die in unserem Magen-Darm-Trakt verarbeitet werden müssen.

Die Stationen der Verdauung

Mund
Nahrungsaufnahme und Zerkleinerung

Speiseröhre
Verbindung zwischen Mundhöhle und

Magen
Vermengung mit Magensäure, portionierte Weitergabe an den

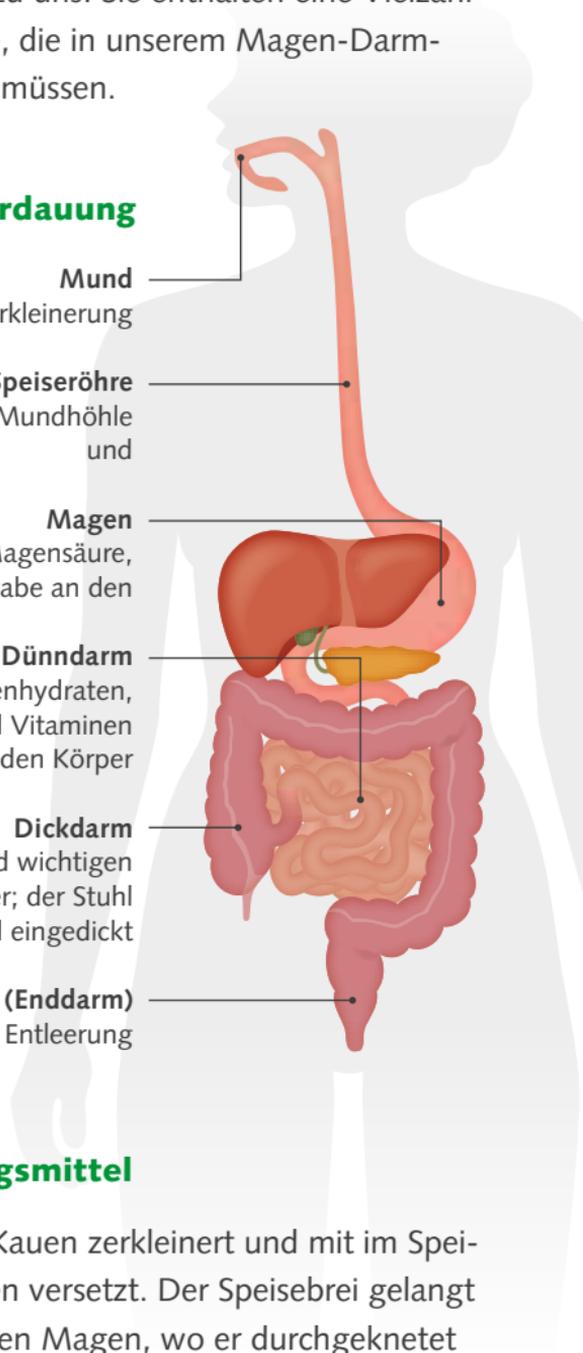
Dünndarm
Aufnahme von Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten und Vitaminen in den Körper

Dickdarm
Aufnahme von Wasser und wichtigen Mineralien in den Körper; der Stuhl wird eingedickt

Mastdarm (Enddarm)
Stuhldrang, Entleerung

Der Weg der Nahrungsmittel

Die Nahrung wird beim Kauen zerkleinert und mit im Speichel enthaltenen Enzymen versetzt. Der Speisebrei gelangt über die Speiseröhre in den Magen, wo er durchgeknetet und mit Magensaft vermengt wird.



Der Magen gibt den Speisebrei in kleinen Portionen an den Dünndarm ab, wo Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette weiter zerkleinert und ins Blut aufgenommen werden. Der Rest des Speisebreis gelangt in den Dickdarm. Dort werden ihm Wasser und Mineralstoffe entzogen. Im Dickdarm befinden sich außerdem über 100 Billionen Bakterien (Darmflora), die die für den Menschen sonst unverdaulichen Ballaststoffe weiter aufschließen, sodass der Organismus daraus noch Nährstoffe gewinnen kann. Die endgültig unverdaulichen Reste werden über den Enddarm ausgeschieden.

Ist das komplexe Zusammenspiel der Verdauungsprozesse gestört, können erhebliche Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen sowie Leibschmerzen auftreten. Verstopfung und Reizdarm plagen heute viele Menschen.

Problem Verstopfung

Ein regelmäßiger Stuhlgang ist wichtig. Das bedeutet aber nicht, dass der Darm täglich entleert werden muss. Von einer chronischen „Verstopfung“, medizinisch als Obstipation

bezeichnet, sprechen Ärzte, wenn der Stuhlgang dauerhaft seltener als alle drei Tage erfolgt, wenn der Stuhl sehr hart und die Entleerung schmerzhaft ist und starkes Pressen erfordert. Zudem kann nach dem Stuhlgang das Gefühl bestehen, der Darm sei nur unvollständig entleert.

Eine Ursache von Verstopfung ist der Verzehr von zu wenig Ballaststoffen. Weitere Faktoren sind: Bewegungsmangel, eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, aber auch Stress, veränderte Umgebungsbedingungen (Reisen) und möglicherweise Nebenwirkungen von Medikamenten.



Reizdarm – Die Funktion des Darms ist gestört

Störungen im Bereich der Verdauungsorgane sind weit verbreitet. Rund 10–15 Prozent der Erwachsenen leiden hierzulande unter einem sogenannten Reizdarm. Charakteristische Beschwerden hierfür sind Unregelmäßigkeiten bei der Stuhlentleerung, wie z. B. immer wieder auftretende Phasen mit Verstopfung oder Durchfall, die teilweise auch im Wechsel auftreten.

Viele Betroffene geben außerdem weitere Symptome wie häufig auftretende Schmerzen und Druckgefühl (vor allem im Unterbauch) sowie starke Blähungen an. Typisch sind ferner ein allgemeines Unwohlsein und Missempfindungen im Bauch, die sich durch eine Stuhlentleerung kurzfristig bessern. Nachts treten meist keine Beschwerden auf.

In solchen Fällen wird oft die Diagnose eines „Reizdarmsyndroms“ gestellt (abgekürzt: RDS), wenn keine konkrete Ursache der bestehenden Beschwerden festzustellen ist. Man bezeichnet derartige Krankheiten auch als „funktionelle Störungen“.



Rund 10–15 Prozent der Erwachsenen leiden unter Reizdarm

Reizdarm ist nicht gleich Reizdarm

Je nachdem welche Beschwerden vorherrschen, kann man verschiedene Formen des Reizdarmsyndroms unterscheiden. So gibt es zum Beispiel den Reizdarm

- mit Verstopfung



- mit Durchfall



- mit wechselnden Stuhlproblemen



- mit Blähungen und Schmerzen



Untersuchungsmethoden

Der Reizdarm ist eine sogenannte „Ausschlussdiagnose“, das heißt, **es muss sichergestellt werden, dass keine andere Krankheit die Beschwerden verursacht**. Zu der diagnostischen Abklärung gehört auch eine Darmspiegelung.

Ergeben sich keine Hinweise auf krankhafte Veränderungen des Darms als Ursache der Beschwerden, so ist von einem Reizdarmsyndrom auszugehen.

Gestörte Darmfunktion – die Ursachen

Wie ein Reizdarmsyndrom entsteht, ist letztlich noch nicht genau geklärt. Wahrscheinlich gibt es nicht nur eine Krankheitsursache, sondern vielmehr scheinen verschiedene Faktoren zu einem Reizdarm beizutragen – wobei im Einzelfall möglicherweise mehrere dieser Faktoren zusammenwirken.

Als mögliche Ursache werden zum Beispiel folgende Veränderungen diskutiert:



Störung der Darmbewegung:
Häufig sind Reizdarmschwerden durch eine veränderte Beweglichkeit (Motilität) des Darms bedingt.

Überempfindlichkeit des Magen-Darm-Trakts:
Als Ursache viel diskutiert wird außerdem eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit (Hypersensitivität) im Darmtrakt.



Ernährungseinflüsse:
Zur Rolle der Ernährung bei der Entstehung und Ausprägung eines Reizdarmsyndroms sind nur wenige verlässliche Daten verfügbar. Bei Reizdarmpatient*innen

wurden eine erhöhte Durchlässigkeit des Darms und eine veränderte Zusammensetzung der Darmbakterien nachgewiesen. Dies kann durch eine ungesunde Ernährung – beispielsweise Fast Food oder übermäßiger Alkoholkonsum – begünstigt werden.

Darauf, dass die Ernährung eine Rolle spielt, weisen auch Befunde hin, wonach sich die Beschwerden bei vielen Betroffenen durch das Meiden bestimmter Nahrungsmittel (z.B. FODMAP-Diät*) oder die Einnahme bestimmter löslicher Ballaststoffe (Quellstoffe) bessern lassen.

Psychische Einflüsse:

Der Reizdarm ist sicher keine Erkrankung der Psyche. Allerdings können bei Menschen, die unter einem Reizdarm leiden, psychische Belastungssituationen, zum Beispiel Stress, nicht selten die Beschwerden verstärken.



Nachwirkung von Infektionen:

Gelegentlich entsteht ein Reizdarmsyndrom nach einer Magen-Darm-Infektion, wie zum Beispiel einer Reise-diarrhö. Eine Veränderung der natürlichen Darmflora bzw. der Mikrobiota durch eine Infektion oder die Behandlung mit Antibiotika könnte eine Ursache hierfür sein.

Apropos Darmkrebs

Viele Menschen mit Reizdarmsyndrom haben Angst, an Darmkrebs zu erkranken. Diese Sorge ist in aller Regel aber unbegründet. Untersuchungen belegen, dass Darmkrebs bei Menschen mit Reizdarmsyndrom nicht häufiger auftritt als in der Normalbevölkerung. Menschen mit Reizdarm haben zudem die gleiche Lebenserwartung wie die Normalbevölkerung.

* FODMAP = englische Abkürzung für „fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole“, die in einer Vielzahl von Lebensmitteln enthalten sind.

Reizdarm – verschiedene Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt kein Allheilmittel, das bei allen Betroffenen mit Reizdarm die Beschwerden gleichermaßen bessert. Durch verschiedene Maßnahmen kann man die Störung aber günstig beeinflussen und die Beschwerden lindern.

Selbstverständlich sollte dabei in erster Linie versucht werden, all das zu meiden, was im individuellen Fall Beschwerden auslöst. Nicht immer sind jedoch die Reize, die zu den charakteristischen Symptomen führen, bekannt. Als erste Maßnahme ist es daher eventuell sinnvoll, ein Ernährungs- und Beschwerdetagebuch zu führen, um sich selbst über seine Beschwerden und Gewohnheiten klar zu werden.

Eine Vorlage für ein Beschwerdetagebuch für 4 Wochen finden Sie weiter hinten in dieser Broschüre.

Die Behandlung des Reizdarms richtet sich danach, welche Beschwerden im Vordergrund stehen.

Behandlung beim Bläh- und -Schmerztyp



Stehen beim Reizdarm nicht Stuhlunregelmäßigkeiten, sondern Schmerzen und Blähungen im Vordergrund, so werden meist Medikamente eingesetzt, wie zum Beispiel

- Simeticon, das die Gasbildung im Darm unterdrückt und/oder
- Wirkstoffe, die krampflösend und entspannend auf die Darmmuskulatur wirken oder
- niedrig dosierte Antidepressiva, welche die Schmerzschwelle senken können.

Behandlung beim Verstopfungstyp



Leiden Betroffene immer wieder unter Verstopfung, so kann es sinnvoll sein, mehr Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Allerdings ist bei bestimmten Ballaststoffen Vorsicht geboten, da sie durch die Gasbildung im Darm Blähungen verstärken können. Flohsamenschalen wie in Mucofalk®, bei denen es sich um lösliche Ballaststoffe handelt (auch als Quellstoffe bezeichnet), sind in der Regel sehr gut verträglich. Blähungen können zu Beginn der Behandlung kurzzeitig auftreten, klingen aber in den meisten Fällen bald vollständig ab.

Bei anfänglichen Blähungen kann es sinnvoll sein, die Flohsamenschalen-Dosis auf die Hälfte oder ein Drittel zu reduzieren und erst nach 4–5 Tagen langsam zu steigern. Wichtig zu wissen ist, dass es 2–3 Tage dauern kann, bis sich die Wirkung der Flohsamenschalen voll entfaltet. Gewöhnungseffekte mit Abnahme der Wirkung unter der langfristigen Einnahme von Flohsamenschalen wurden bisher nicht beobachtet.

Behandlung beim Durchfalltyp



Wenn vor allem Durchfälle (Diarrhöen) auftreten, wird der Reizdarm üblicherweise mit Medikamenten wie Loperamid behandelt, das die Darmbewegungen hemmt. Allgemein muss bei Durchfall die mit dem Stuhl verlorene Flüssigkeit durch vermehrtes Trinken ausgeglichen werden.

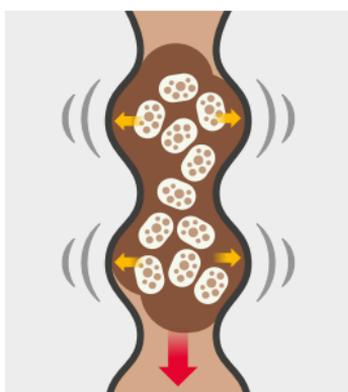
Mucofalk® – die natürliche Kraft für eine gute Verdauung

Mucofalk® enthält als Wirkstoff einen natürlichen Quellstoff. Die Pflanze, aus der der Wirkstoff in Mucofalk® hergestellt wird, heißt *Plantago ovata*, eine Wegerichart, die auch als „Indischer Flohsamen“ bekannt ist.

Nach einem speziellen Verfahren wird Mucofalk® aus den Samenschalen von *Plantago ovata* in Arzneimittelqualität hergestellt. Die Samenschalen haben – auch durch die besondere Aufbereitung – eine sehr viel höhere Quellkraft und sind in ihrer Wirkung effektiver als der Samen selbst.

Mucofalk® reguliert die Darmfunktion

Die natürliche und nachhaltige Wirkung von Mucofalk® ist ähnlich der Wirkung einer gesunden und ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung. Die besonders in den Samenschalen von *Plantago ovata* vorhandenen Quell-



und Schleimstoffe fördern den Stuhlgang, indem sie den Wasseranteil im Stuhl anhaltend erhöhen und so das Stuhlvolumen vergrößern und den Stuhl geschmeidig halten.

Im Enddarm lösen sie so einen Entleerungsreiz aus und sorgen damit für eine leichtere Stuhlentleerung. Ballaststoffe dienen der Darmflora als Nahrungsquelle.

So wird zusätzlich das Wachstum einer gesunden Darmflora, die ein wichtiger Bestandteil unseres Abwehrsystems ist und unseren Körper gesund hält, gefördert.



Die sanfte Kraft von *Plantago ovata* wirkt auf natürliche Weise

Bei vielen Reizdarmpatient*innen prägen auch Phasen mit Verstopfung das Beschwerdebild. Bei diesen Betroffenen wirkt Mucofalk® natürlich und gut verträglich, ohne dass mit einer Gewöhnung mit nachlassender Wirkung gerechnet werden muss.

Wie wird Mucofalk® dosiert und eingenommen?

Bei Reizdarm mit Verstopfung nehmen Heranwachsende von 12–15 Jahren 2- bis 4-mal täglich und Heranwachsende ab 16 Jahren und Erwachsene 2- bis 6-mal täglich 1 Beutel bzw. Messlöffel Mucofalk® ein.* Lösen Sie Mucofalk® in reichlich Wasser auf (mindestens 150 ml/ Beutel bzw. Messlöffel) und trinken Sie es unmittelbar. Ein weiteres Glas Wasser sollte nachgetrunken werden. Um möglicherweise anfänglich auftretende Blähungen zu vermeiden, kann die Behandlung mit einer geringeren Tagesdosis begonnen werden.

Umfangreiche Informationen und Patientenbroschüren zum Herunterladen finden Sie auf www.mucofalk.de

Weitere, gedruckte Broschüren sind zudem gratis über Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke erhältlich.



* Weitere Details entnehmen Sie bitte dem Beipackzettel.

Beschwerdetagebuch Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch
Datum:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Stuhlgang pro Tag	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Vollständige Darmentleerung	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Beschwerden beim Stuhlgang	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine
Beschaffenheit	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal
Zufriedenheit mit Stuhlgang	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht
Flüssigkeitsaufnahme pro Tag	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
Körperliche Aktivitäten (z. B. Laufen, Wandern etc. ≥ 30 min.)	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Einnahme von Abführmitteln	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Weitere Symptome	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine			
<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal
<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht
<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine

Beschwerdetagebuch Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch
Datum:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Stuhlgang pro Tag	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Vollständige Darmentleerung	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Beschwerden beim Stuhlgang	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine
Beschaffenheit	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal
Zufriedenheit mit Stuhlgang	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht
Flüssigkeitsaufnahme pro Tag	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
Körperliche Aktivitäten (z. B. Laufen, Wandern etc. ≥ 30 min.)	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Einnahme von Abführmitteln	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Weitere Symptome	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine			
<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal
<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht
<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine

Beschwerdetagebuch Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch
Datum:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Stuhlgang pro Tag	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Vollständige Darmentleerung	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Beschwerden beim Stuhlgang	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine
Beschaffenheit	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal
Zufriedenheit mit Stuhlgang	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht
Flüssigkeitsaufnahme pro Tag	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
Körperliche Aktivitäten (z. B. Laufen, Wandern etc. ≥ 30 min.)	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Einnahme von Abführmitteln	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Weitere Symptome	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine			
<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal
<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht
<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine

Beschwerdetagebuch Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch
Datum:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Stuhlgang pro Tag	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
Vollständige Darmentleerung	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Beschwerden beim Stuhlgang	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine
Beschaffenheit	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal
Zufriedenheit mit Stuhlgang	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht
Flüssigkeitsaufnahme pro Tag	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
Körperliche Aktivitäten (z. B. Laufen, Wandern etc. ≥ 30 min.)	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Einnahme von Abführmitteln	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Weitere Symptome	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/-krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> > 3 <input type="radio"/> 2
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> Pressen <input type="radio"/> Schmerzen <input type="radio"/> keine			
<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig <input type="radio"/> normal
<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht
<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine	<input type="radio"/> Bauchweh/ -krämpfe <input type="radio"/> Blähungen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> Sodbrennen <input type="radio"/> keine

Mucofalk®

Meine Verdauung. Natürlich. In Balance.

Dank der sanften Kraft
der Flohsamenschalen.

Verlässliche Unterstützung bei

- ✓ chronischer Verstopfung
- ✓ Reizdarm vom Verstopfungstyp
- ✓ Durchfall unterschiedlicher Ursache
- ✓ schmerzhafter Stuhlentleerung wie z.B. Hämorrhoidalleiden



Nur in Ihrer
Apotheke

www.mucofalk.de

Mucofalk® Apfel/Orange/Fit Indische Flohsamenschalen 3,25 g / 5 g Granulat. Zur Anwendung bei Erwachsenen und Heranwachsenden ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Indische Flohsamenschalen (*Plantago ovata* Samenschalen, gemahlen). Enthält Saccharose. Hoher Natriumgehalt. Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete:** Länger anhaltende (chronische) Verstopfung (Obstipation). Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl angestrebt wird, z. B. bei Einrissen an der Schleimhaut des Anus (Analfissuren), Hämorrhoiden, bei schmerzhafter Stuhlentleerung nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich. Durchfällen unterschiedlicher Ursache zur unterstützenden Behandlung. Erkrankungen, bei denen eine Erhöhung der täglichen Ballaststoffaufnahme angestrebt wird, wie z. B. unterstützend bei Reizdarmsyndrom, wenn die Verstopfung im Vordergrund steht. Zusätzlich Mucofalk® Fit: Unterstützend zu einer Diät bei Hypercholesterinämie (erhöhten Blutfetten). Stand: 06/2023

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Dr. Falk Pharma GmbH
Leinenweberstr. 5
79108 Freiburg | Deutschland
www.dr.falkpharma.de