



*Erleichterung
aus der Natur –
Zur sanften Behandlung
von Verstopfung*



PATIENTENINFORMATION



PASCOE
NATURMEDIZIN

Weil ich die Wahl habe.

Träge Verdauung?

Verdauungsprobleme begleiten die Menschheit schon seit mehreren tausend Jahren. Die ersten bekannten Aufzeichnungen zur Therapie der Darmträgheit stammen aus Ägypten und werden auf 2000 v. Chr. datiert.

In der heutigen Zeit ist Verdauungsträgheit fast zu einem Volksleiden geworden. Ungefähr ein Drittel der Bevölkerung leidet von Zeit zu Zeit unter Darmverstopfung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, alte Menschen häufiger als junge.

Wie oft ist normal?

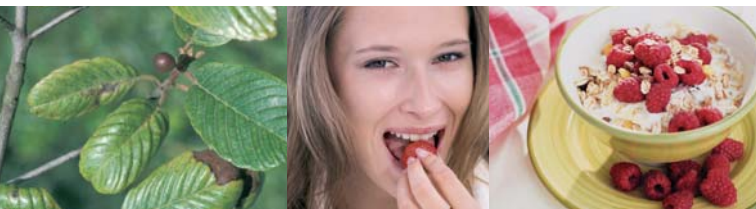
Eine gesunde Stuhlgangshäufigkeit liegt zwischen 3-mal täglich und 3-mal wöchentlich. Wenn ein Mensch weniger als 3-mal pro Woche Stuhlgang hat, spricht man von Verstopfung. Diese ist meist mit anderen unangenehmen Symptomen wie Völlegefühl, Blähungen und Druck im Bauchraum verbunden.

Verstopfung kann verschiedene Ursachen haben; in der heutigen Zeit können vor allem eine unausgewogene Ernährung, zu viel Stress und die Einnahme bestimmter Medikamente wie Eisenpräparate, Antidepressiva oder Mittel gegen hohen Blutdruck eine Rolle spielen. Viele Menschen haben auch im Urlaub, bedingt durch die Umstellung der Lebensweise, Verdauungsprobleme.

LEGAPAS® – Hilfe aus der Natur

Der wertvolle Pflanzenextrakt in **LEGAPAS®** wirkt unterstützend bei kurzzeitig auftretenden Beschwerden, die auf eine träge Verdauung zurückzuführen sind. Die enthaltene Cascara-Rinde wird aus dem amerikanischen Faulbaum gewonnen.

Schon die Ureinwohner Amerikas setzten diese Pflanze als Hilfe bei Verstopfung ein. Im Zuge der spanischen Eroberung Lateinamerikas im 16. Jahrhundert brachten die Spanier das gut wirksame Heilmittel nach Europa. Sie nannten es *Cascara sagrada* „heilige Rinde“.



LEGAPAS® hat einen milden abführenden Effekt und schafft so sanft Abhilfe bei träger Verdauung. Die abführende Wirkung tritt etwa 8–12 Stunden nach der Einnahme ein.

LEGAPAS® – Präparateinformation



LEGAPAS® Tabletten

Wirkstoff: Cascarrinde-Trockenextrakt

Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung (Obstipation). Bei einer Verstopfung, die länger als 1 Woche andauert, ist ein Arzt aufzusuchen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.

Dosierungsanleitung und Art der Anwendung:

Soweit nicht anders verordnet, nehmen Erwachsene und Kinder über 12 Jahre 1-mal täglich vormittags oder abends 1 bis 1 ½ Filmtabletten ein. Die Wirkung tritt nach 8–12 Stunden ein.

Packungsgrößen: 20 und 40 Filmtabletten. (Stand: Oktober 2007)

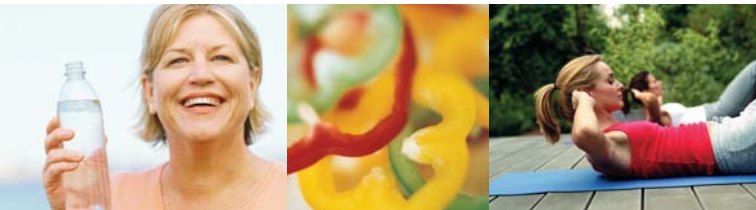
Stimulierende Abführmittel dürfen ohne ärztlichen Rat nicht über einen längeren Zeitraum (mehr als 1–2 Wochen) eingenommen werden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Was Sie noch tun können, um Ihre Verdauung in Schwung zu bringen

- **Die Verdauung wird vor allem durch die Ernährung beeinflusst.**

Eine ballaststoffreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an Vollkornprodukten, Obst und Gemüse fördert eine geregelte Verdauung und trägt so zum Wohlbefinden bei. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig. Pro Tag sollten mind. 1,5 l Wasser, Kräutertee oder verdünnter Fruchtsaft getrunken werden.



- **Stress hat einen negativen Einfluss auf die Verdauung**, weil der angespannte Körper sich auf andere Funktionen konzentriert und die Verdauung vernachlässigt. Versuchen Sie, die negativen Einflüsse von Stress auf Ihre Verdauung zu minimieren, indem Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe einnehmen, auf die Signale Ihres Körpers achten und den Verdauungsreflex nicht unterdrücken.
- **Langes, bewegungsloses Sitzen kann einen lähmenden Einfluss auf das Verdauungssystem haben.** Versuchen Sie deshalb, sich so viel wie möglich zu bewegen. Besonders Bauchmuskelübungen regen die Darmbewegung an.



- Bei der Verdauung bekommt der Mensch Hilfe von zahlreichen Freunden, den Bakterien, die uns als körpereigene Darmflora ein Leben lang begleiten. Diese „guten“ Bakterien schützen uns vor krankmachenden Bakterien, Pilzen und Viren. Eine gesunde, intakte Darmflora ist die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Verstopfung kann auch auf ein Ungleichgewicht der Darmflora hinweisen. In diesem Falle ist eine Darmvitalisierung mit **DASYM-PASCOE®** zu empfehlen, bei der dem Körper gesundheitsfördernde Darmbakterien zugeführt werden.

Sollten Ihre Beschwerden länger als eine Woche andauern oder regelmäßig wiederkehren, sollten Sie einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren.

DASYM-PASCOE® (Nahrungsergänzungsmittel):

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Portionsbeutel in ein Glas Milch oder Wasser einrühren und trinken. Für Schwangere und Stillende geeignet. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrsmenge nicht überschreiten. **DASYM-PASCOE®** darf aufgrund seines Milchzuckergehaltes nicht bei Galactosämie, Glucose-Galactose-Verwertungsstörungen und Lactasemangel verzehrt werden. Enthält keine Aromen und ist ohne Farb- und Konservierungsmittel. **Das Produkt soll nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.** (Stand: Oktober 2007)

PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH
Tel. 0641/79 60-0 · Fax 0641/79 60-109
info@pascoe.de · www.pascoe.de



PASCOE
NATURMEDIZIN

Weil ich die Wahle habe.