

Flohsamenschalen

Dein Startcheck für den Alltag

Schon davon gehört? Hier erfährst du, worauf es vor der ersten Anwendung ankommt - mit einem kleinen Check zum Abhaken.

Was sie können - und was nicht

Flohsamenschalen sind die äußeren Hüllen der Samen. Ihre Ballaststoffe binden Wasser und bilden ein Gel. Das kann bei Verstopfung helfen, den Stuhl weicher zu machen. Sie sind kein „Detox“-Mittel und ersetzen keine abwechslungsreiche Ernährung.

Vier Dinge, die du vorher prüfen solltest

- ☐ **Das richtige Produkt**
Ganze Flohsamen und Flohsamenschalen sind nicht dasselbe. Menge und Zubereitung immer auf deiner eigenen Packung nachlesen.
- ☐ **Flüssigkeit gehört dazu**
Niemals trocken schlucken. Mit der vorgeschriebenen Flüssigkeitsmenge zubereiten und ausreichend nachtrinken. Joghurt allein ersetzt das Wasser nicht.
- ☐ **Medikamente mitdenken**
Flohsamenschalen können die Aufnahme von Arzneimitteln beeinflussen. Den passenden Einnahmeabstand in der Apotheke klären. Nicht direkt vor dem Schlafengehen einnehmen.
- ☐ **Den Bauch beobachten**
Blähungen sind möglich. Nicht eigenmächtig immer mehr nehmen. Bleibt eine Verstopfung nach drei Tagen bestehen, ärztlichen oder pharmazeutischen Rat einholen.

Wichtig für deine Sicherheit

Bei Schluckbeschwerden, bekannten Engstellen im Verdauungstrakt oder Verdacht auf Darmverschluss nicht anwenden. Bei starken oder ungeklärten Bauchschmerzen oder Blut im Stuhl zuerst ärztlich abklären. Bei Atem- oder Schlucknot nach der Einnahme sofort medizinische Hilfe holen.

Mein Mini-Check

Datum: _____ Produkt: _____

So fühlt sich mein Bauch an: _____

Du möchtest genauer hinschauen?

Mein E-Book „Flohsamenschalen - Kleine Schalen, große Wirkung?“ verbindet einen Ratgeber mit einem 14-Tage-Workbook zur persönlichen Selbstbeobachtung. Dieser Startcheck ist dein erster Überblick.

Von Anja Tetzner · www.anjatetzner.de