

PATIENTENRATGEBER

**Mutaflor®**

**Alles Gute  
gegen  
Verstopfung**



## Verstopfung – ihre Ursachen und Folgen

Von chronischer Verstopfung reden wir, wenn Sie länger als drei Monate weniger als 3-mal pro Woche Stuhlgang haben. Dies betrifft rund ein Fünftel der Erwachsenen in Deutschland, aber auch immer mehr Kinder und Jugendliche. Besonders häufig betroffen sind auch Schwangere im letzten Drittel der Schwangerschaft.

### Ursachen von Verstopfung

Ballaststoffarme Ernährung, wenig Bewegung, bestimmte Erkrankungen, einige Medikamente und Stress gelten als Hauptursachen von Verstopfung. Auch eine gestörte Darmmikrobiota spielt eine wichtige Rolle. Denn der für die Entleerungsvorgänge äußerst wichtige Abbau der Ballaststoffe im Dickdarm ist nur durch eine gesunde Bakterienbesiedlung optimal möglich.

### Verstopfung ist eine enorme Belastung

Der erschwerte, schmerzhafte und seltene Stuhlgang beeinträchtigt deutlich das Wohlbefinden. Noch kritischer sind die Folgeerscheinungen wie Völlegefühl, Mundgeruch, Kopfschmerzen und Müdigkeit.

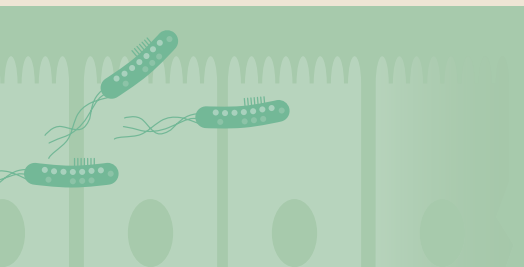
## Mutaflor® – zur Therapie von Verstopfung

### Der Wirkstoff in Mutaflor® Escherichia coli Stamm Nissle 1917

- reguliert schonend und natürlich die Verdauung
- wirkt bei Darmentzündungen
- stabilisiert die Darmbarriere
- unterstützt die Darmflora
- stärkt das Immunsystem

### Das probiotische Arzneimittel Mutaflor®

- zur Therapie bei chronischer Verstopfung
- Mutaflor® mite ist niedriger dosiert als Mutaflor® und deshalb auch für Kinder geeignet. Bei Erwachsenen dient es zur einschleichenden Therapie.
- hoch konzentrierter Lebendwirkstoff
- sehr gut verträglich
- auch in Schwangerschaft und Stillzeit anwendbar
- lactose-, glucose- und glutenfrei



Weitere Informationen  
finden Sie unter  
[www.mutaflor.de](http://www.mutaflor.de)

## Verstopfung – ihre Ursachen und Folgen

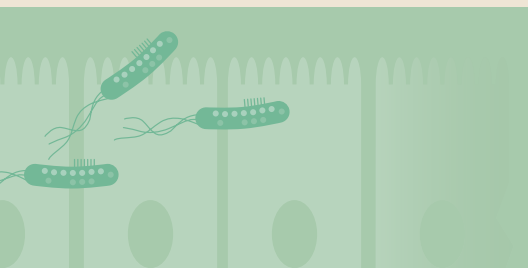
Von chronischer Verstopfung reden wir, wenn Sie länger als drei Monate weniger als 3-mal pro Woche Stuhlgang haben. Dies betrifft rund ein Fünftel der Erwachsenen in Deutschland, aber auch immer mehr Kinder und Jugendliche. Besonders häufig betroffen sind auch Schwangere im letzten Drittel der Schwangerschaft.

### Ursachen von Verstopfung

Ballaststoffarme Ernährung, wenig Bewegung, bestimmte Erkrankungen, einige Medikamente und Stress gelten als Hauptursachen von Verstopfung. Auch eine gestörte Darmmikrobiota spielt eine wichtige Rolle. Denn der für die Entleerungsvorgänge äußerst wichtige Abbau der Ballaststoffe im Dickdarm ist nur durch eine gesunde Bakterienbesiedlung optimal möglich.

### Verstopfung ist eine enorme Belastung

Der erschwerte, schmerzhafte und seltene Stuhlgang beeinträchtigt deutlich das Wohlbefinden. Noch kritischer sind die Folgeerscheinungen wie Völlegefühl, Mundgeruch, Kopfschmerzen und Müdigkeit.



## Gute Tipps gegen Verstopfung

### 1. Ballaststoffreiche Ernährung

Sie beschäftigt den Darm und regt seine natürliche Bewegung an. Deshalb sind Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen so wertvoll: Dazu zählen zum Beispiel Vollkorngetreide, Vollkornbrot, Naturreis, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte.



### 2. Ausreichendes Trinken

Flüssigkeit hilft, den Stuhl lockerer und deshalb besser ausscheidbar zu machen.

### 3. Tägliche Bewegung

Sie hält nicht nur die Muskeln des Bewegungsapparates fit. Sie wirkt sich auch positiv auf die Bewegungen der Darmmuskulatur aus. Die Verdauung funktioniert besser.

Ernährungsgewohnheiten, die Verstopfung fördern:

- **zu viel** Fleisch, Fett, Zucker, Weißmehlprodukte
- **zu wenig** Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Flüssigkeit
- **falscher Mahlzeitenrhythmus:** unregelmäßig, spät abends



### Dosierungsempfehlung Mutaflor®:

(wenn vom Arzt nicht anders verordnet)

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:

Vom 1.–4. Tag 1 Kapsel Mutaflor® pro Tag, danach 2 Kapseln Mutaflor® pro Tag.

Bei hartnäckiger Verstopfung kann die tägliche Einnahme von bis zu 4 Kapseln Mutaflor® sinnvoll sein.

Anwendungsdauer:

Bei Verstopfung (Obstipation) kann Mutaflor® bis zu 6 Wochen angewendet werden.

Bei einer schon jahrelang bestehenden Verstopfung sollte Mutaflor® kurmäßig angewendet und die Therapie in gewissen Zeitabständen wiederholt werden.

### Dosierungsempfehlung Mutaflor® mite:

(wenn vom Arzt nicht anders verordnet)

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:

Während der ersten 4 Tage sollte täglich 1 Kapsel Mutaflor® mite, an den folgenden 2 Tagen täglich 2 Kapseln und an den folgenden Tagen 3 Kapseln Mutaflor® mite verabreicht werden. Sobald 3 Kapseln Mutaflor® mite gut vertragen werden, ist die Therapie mit Mutaflor® einzuleiten.

Kinder:

Vom 1.–4. Tag 1 Kapsel Mutaflor® mite, ab dem 5. Tag 2 Kapseln Mutaflor® mite.

Anwendungsdauer: Bei Verstopfung (Obstipation) kann Mutaflor® mite bis zu 6 Wochen angewendet werden.



**Mutaflor® und Mutaflor® mite –  
zur Therapie von Verstopfung**  
[www.mutaflor.de](http://www.mutaflor.de)



**Mutaflor® · Mutaflor® mite. Wirkstoff:** Escherichia coli Stamm Nissle 1917. **Anwendungsgebiete:** Chronische Obstipation, Colitis ulcerosa in der Remissionsphase. **Warnhinweis:** Bei 2 °C bis 8 °C (im Kühlschrank) aufbewahren! Stand: August 2015/März 2014.

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

**Ardeypharm GmbH, Loerfeldstraße 20, 58313 Herdecke,  
Telefon 02330-977 677, kontakt@ardeypharm.de**