

## Wohlfühlen beginnt mit Darmgesundheit

„Nur ein gesunder Darm schützt den ganzen Organismus“, sagen die Tibeter. Indische Flohsamen werden seit langer Zeit traditionell zur Förderung der Verdauung eingesetzt. Sie gelten als bewährtes Mittel zur schonenden Unterstützung und Erleichterung einer normalen Darmbewegung. Falsche Ernährung, Stress und Hektik aber auch eine Vielzahl von Erkrankungen können dazu führen, dass der Darm aus dem Gleichgewicht gerät. Ein ruhiger und gut funktionierender Darm sowie eine gesunde Darmflora haben enorme Auswirkungen auf ein positives Empfinden.



*Der Darm ist das wichtigste Organ im Immunsystem.*

## Hochwertigste Ballaststoffe für den Ernährungsplan

Für die Darmgesundheit spielen hochwertige Ballaststoffe eine wichtige Rolle. Bekunis® Indische Flohsamen-Schalen sind besonders reich an löslichen Ballaststoffen. Im Gegensatz zu anderen Ballaststoff-Lieferanten, wie Leinsamen oder Weizenkleie, besitzen sie ein hervorragendes Quellvermögen und zusätzlich 20–30 % Schleimstoffe.

- ✓ besonders reich an löslichen Ballaststoffen
- ✓ hervorragendes Quellvermögen
- ✓ unterstützen die natürliche Darmbewegung

Natürlich aus Tradition.

## Natürlich aus Tradition

Die Marke Bekunis® hat jahrzehntelange Erfahrung mit rein pflanzlichen Naturprodukten für eine ganzheitliche Darmgesundheit. Denn ein gesunder und funktionierender Darm ist wichtig für Vitalität und Wohlbefinden. Inspiriert von der traditionellen, indischen Pflanzenkunde produziert Bekunis® heute moderne Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel, die den Darm in seiner Funktion unterstützen.

**Bekunis® Produkte erhalten Sie ausschließlich in Ihrer Apotheke.**

Weitere Informationen unter: [www.bekunis.de](http://www.bekunis.de)



roha arzneimittel GmbH  
Rockwinkeler Heerstr. 100  
28355 Bremen

**Bekunis®**  
Natürlich aus Tradition.

[www.bekunis.de/darmgesundheit](http://www.bekunis.de/darmgesundheit)



## In der inneren Ruhe liegt die Kraft

Wohlfühlen beginnt mit Darmgesundheit.

**INDISCHE FLOHSAMEN-SCHALEN**



**Bekunis®**  
Natürlich aus Tradition.

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

600470 1808

## Bekunis® Indische Flohsamen-Schalen

### Für die Darmgesundheit und eine ausgewogene Ernährung

Bei Flohsamen handelt es sich um die Kapsel Früchte einer Pflanze, die als Indischer Flohsamen (Plantago ovata) oder volkstümlich manchmal als Indischer Wegerich bezeichnet wird. Die 2 mm großen, bräunlichen Samen erhielten ihren Namen, weil sie von weitem durchaus an die kleinen, stehenden Plagegeister erinnern können. Die Samenschalen des Indischen Flohsamens sind besonders reich an löslichen Ballaststoffen und haben ein hohes Quellvermögen.

## Bewährte Pflanzenkraft für die Verdauung

Der wertvolle Naturstoff wird erfolgreich bei gelegentlich auftretender leichter Darmträgheit und bei Verdauungsproblemen eingesetzt. Bekunis® Indische Flohsamen-Schalen enthalten besonders effektive Quell- und Gleitstoffe, die ein Vielfaches ihres eigenen Gewichts an Flüssigkeit an sich binden und in den Darm transportieren. Der Darminhalt wird weicher, nimmt an Volumen zu und regt so die natürliche Darmbewegung an.



*„Flohsamen-Schalen sind perfekt für einen guten Start in den Tag“*

Constanze Witzel, Yoga-Lehrerin

## Good-Morning-Yoga mit Bekunis® und Constanze Witzel

Ein ausgeglichener Geist und ein ausgeglichener Körper. Yoga und Bekunis Flohsamen-Schalen ergänzen sich optimal für einen positiven Start in den Tag.

Yogalehrerin Constanze Witzel schwört auf diese Kombination und hat exklusiv für Bekunis® sechs einfache Übungen zusammengestellt, die jeder auch ohne Yogaerfahrung einfach nachmachen kann:

[www.bekunis.de/yoga](http://www.bekunis.de/yoga)

## Ganz einfach in der Anwendung

Indische Flohsamen-Schalen sind ein reines Naturprodukt, geschmacksneutral und ganz einfach in den täglichen Ernährungsplan mit einzubauen. Einfach in Wasser einrühren, kurz quellen lassen und trinken. Am besten eine halbe Stunde vor einem leckeren und gesunden Frühstück.

Die Einnahme von Flohsamen-Schalen ist zudem auch in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie für Kinder ab 6 Jahren möglich.

- ✓ **einen leicht gehäuften Teelöffel in ca. 200 ml Wasser oder Saft einrühren**
- ✓ **1–2 Minuten quellen lassen und trinken – anschließend 1–2 weitere Gläser Flüssigkeit trinken**
- ✓ **Verzehrempfehlung: 1× morgens und 1× abends**



## Seit Jahrhunderten bewährt – aktueller denn je

Bereits in der traditionellen, indischen Pflanzenkunde des Ayurveda wurden die Flohsamen und ihre Schalen für eine gute Verdauung genutzt. Zudem sind Indische Flohsamen-Schalen besonders sättigend und tragen dazu bei, den Cholesterinspiegel im Blut zu regulieren. Indische Flohsamen-Schalen sind gut verträglich, einfach in der Anwendung, geschmacksneutral und können bequem in den täglichen Ernährungsplan integriert werden.