

## Mehr Schwung im Darm!

# Laxans-ratiopharm® der vielseitige Helfer

- ✓ Schonend zum Magen
- ✓ Planbarer Wirkungseintritt
- ✓ Nach Bedarf tropfgenau zu dosieren

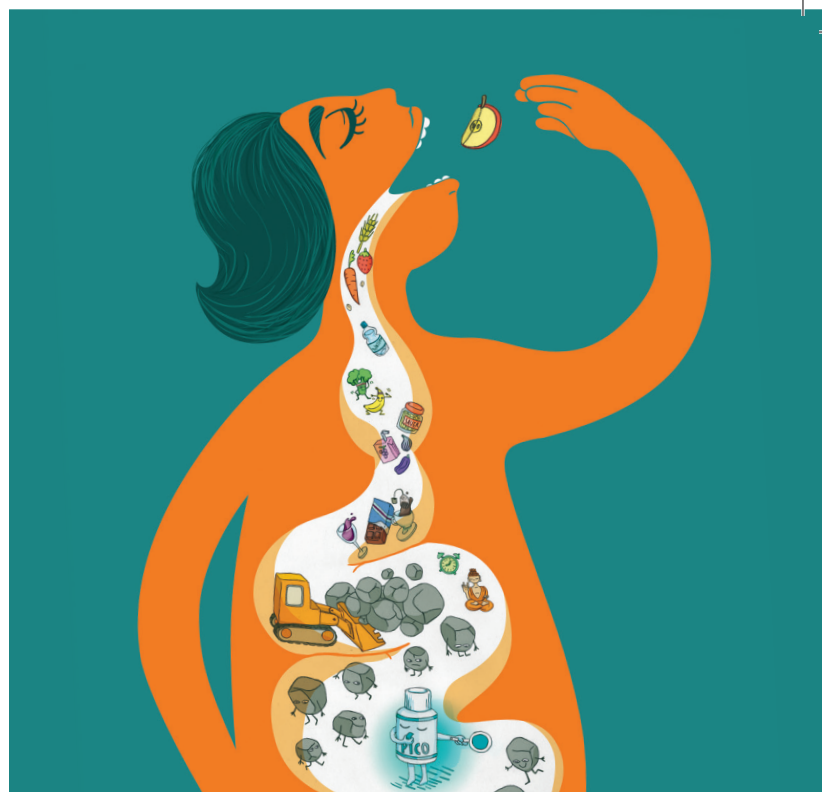


**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

Laxans-ratiopharm® 7.5 mg/ml Pico Tropfen zum Einnehmen, Lösung. **Wirkstoff:** Natriumpicosulfat. **Anwendungsgebiete:** Zur Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhleentleerung erfordern. Wie andere Abführmittel sollte dieses Arzneimittel ohne differenzialdiagnostische Abklärung nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. **Warnhinweis: Enthält Sorbitol! Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**  
Stand: 5/14. ratiopharm GmbH, 89070 Ulm, www.ratiopharm.de.

Mat.-Nr. 269078



## Mehr Schwung im Darm!

Verstopfung richtig vorbeugen und behandeln.  
Praktische Tipps für Ihre gute Verdauung.

**ratiopharm**

Gute Preise. Gute Besserung.

## Verstopfung ist ein Volksleiden

Viele Menschen leiden an Verstopfung. Ganze 20–60 % der Gesamtbevölkerung sind betroffen und bis zu 75 % der Frauen. Aber dagegen kann man etwas tun.\*

## Mit richtiger Ernährung vorbeugen



### Ballaststoffreiche Ernährung ist wichtig:

- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ Obst
- ✓ Gemüse



### Ausreichend trinken nicht vergessen!

- ✓ 2 Liter Flüssigkeit am Tag



### Bei akuter Verstopfung helfen:

- ✓ Sauerkraut
- ✓ Trockenpflaumen
- ✓ Traubensaft
- ✓ Feigen



### Diese Lebensmittel lieber meiden:

- ✗ Rotwein
- ✗ Schokolade
- ✗ schwarzen Tee

## Für Bewegung sorgen



### Bewegung hilft gegen Verstopfung:

- ✓ Sport
- ✓ Verdauungsspaziergänge
- ✓ leichte Bauchmassagen

## Stress vermeiden



### Stress kann zu Verstopfung führen, deshalb:

- ✓ entspannen
- ✓ sich Zeit nehmen für Essen und Toilettengänge
- ✓ Toilettendrang nicht unterdrücken

## Wenn nichts mehr hilft Laxans-ratiopharm® Pico Tropfen



- ✓ Die sanfte Abführhilfe
- ✓ Schonend zum Magen
- ✓ Tropftube zur einfachen Dosierung
- ✓ Planbarer Wirkungseintritt nach 10-12 Stunden
- ✓ Regen Darmmuskulatur an
- ✓ Für die Reiseapotheke