

MyOwnBlend, Ihre persönliche Zubereitung – für SIBO

Sehr geehrter Kunde,

Hiermit erhalten Sie Ihr MyOwnBlend, ein von Ihrer Verordner speziell für Sie zusammengestelltes und vom Apotheker auf Rezept zubereitetes Präparat. Mit diesem Beipackzettel geben wir Ihnen Hinweise zur Verwendung und Aufbewahrung sowie zusätzliche Anweisungen. Ihr Rezept wurde unter anderem zur Behandlung eines Beschwerdebildes verschrieben, das als SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) bekannt ist. Daher enthält dieser Beipackzettel neben der regulären Gebrauchsanweisung auch eine spezielle Anwendungsempfehlung für die SIBO-Behandlung.

MyOwnBlend

Eigenschaften

Ihr Verordner hat gemeinsam mit Ihnen herausgefunden, wie Sie Ihre Gesundheit am besten unterstützen können und der Apotheker hat diese Rezeptur für Sie zubereitet. Das ist MyOwnBlend, ein Präparat, dass auf die Behandlung von Störungen in Ihrem Darm-Mikrobiom abzielt. Ihr Verordner hat bei der Zusammenstellung der Rezeptur Ihre speziellen medizinischen Umstände berücksichtigt. Im Allgemeinen enthält MyOwnBlend lebende Mikroorganismen wie Bakterien oder Hefen (Probiotika) sowie andere Komponenten, die die Darmgesundheit verbessern können (z.B. Präbiotika). Die genaue Zusammensetzung Ihres persönlichen MyOwnBlend finden Sie online in Ihrem Microbiome Center-Account in den Details zu diesem Rezept.

Qualitätssicherung:

Grundlage für die Zusammensetzung Ihres Produktes ist die Verordnung Ihres Verordner. Diese berücksichtigt Ihre spezifischen Fragen und Ihre gesundheitliche Situation. Bei der Zubereitung werden dann nur Komponenten verwendet, die vom Apotheker nach den Richtlinien des Europäischen Arzneibuchs geprüft, zugelassen und verarbeitet wurden.

Verwendung:

1. Anwendung bei SIBO

Um SIBO effektiv zu behandeln, wird empfohlen, das Präparat in der ersten Phase über Nacht fermentieren zu lassen. Dadurch vermehren sich die Bakterien und die höchste Aktivität wird erreicht. In diesem Kapitel wird beschrieben, wie Sie dies tun.

Der Tag vor der Verwendung

Am Nachmittag etwa 15 Gramm (drei Messlöffel) des Präparats in einer Thermoskanne mit etwa 500 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Wasser sollte warm, aber nicht heiß sein: Es ist perfekt, wenn es sich angenehm warm im Mund anfühlt, aber nicht heiß. Wenn Ihr Leitungswasser chloriert ist (Chlor vom Wasserwerk hinzugefügt wurde), verwenden Sie kohlensäurefreies Mineralwasser. Schließen Sie die Thermoskanne und schütteln Sie sie, damit sich das Pulver auflöst. Lassen Sie dies über Nacht stehen; eventuell gelegentlich Schütteln. Damit die Temperatur nicht so schnell sinkt, können Sie einen Teewärmer auf die Thermoskanne geben. Machen sich keine Sorgen wenn die Temperatur mit der Zeit sinkt, die Mischung bleibt verwendbar.

Die Verwendung

Nachdem die Mischung über Nacht gestanden hat, können Sie den ganzen Tag über kleine Mengen davon trinken. Vor jeder Verwendung sollte die Flasche jedoch gut geschüttelt werden. Achten Sie beim Öffnen der Thermosflasche darauf: Durch den Fermentationsprozess entsteht Gas, das sich beim Schütteln freisetzt und dazu führen kann, dass die Flüssigkeit beim Öffnen leicht herausspritzt. Sie können dies mit einem Tuch auffangen. Es ist möglich, dass die Mischung etwas säuerlich schmeckt, was nicht schlimm ist, aber ein Hinweis darauf ist, dass der Gärprozess stattgefunden hat. Wir empfehlen Ihnen, das Produkt nicht sofort zu schlucken, sondern es eine Weile im Mund zu behalten, zu spülen und zu gurgeln und dann zu schlucken.

Nach der ersten Periode

Wenn Ihr Verordner Ihnen nichts anderes verschreibt, sollten Sie diese Methode mindestens eine Woche lang anwenden. Danach können Sie entweder mit dieser Vorgehensweise fortfahren oder die Empfehlungen zur regelmäßigen Einnahme befolgen (siehe Kapitel „2. Reguläre Anwendung“) oder zwischen diesen beiden Vorgehensweisen wechseln (z. B. drei Tage pro Woche hintereinander oder einige Tage über die Woche verteilt). Sie können experimentieren und herausfinden, was für Sie am besten funktioniert. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Verordner.

2. Reguläre Anwendung

Wie viel und wann sollte man es einnehmen?

- Nehmen Sie die Menge, die Ihr Verordner Ihnen verordnet hat. Wenn Ihr Verordner keine spezifische Anwendungsvorschrift angegeben hat, können Sie die folgende Standardempfehlung befolgen:
 - 2-mal täglich 7,5 Gramm (insgesamt 15 Gramm pro Tag), einmal morgens und einmal abends.
- Ein nicht abgestreifter Messlöffel (ein Löffel mit einem kleinen Hügel darauf) entspricht etwa 5 Gramm. Bei einer Anwendung von 15 Gramm pro Tag, verteilt auf morgens und abends, verwenden Sie jeweils eineinhalb Messlöffel.
- Es wird empfohlen, die Tagesdosis langsam zu steigern. Beginnen Sie am ersten Tag mit einem kleinen Löffel einmal täglich am Morgen oder Abend. Wenn dies gut vertragen wird, steigern Sie auf zweimal täglich einen kleinen Löffel und erhöhen Sie die Dosis nach Gefühl schrittweise bis zur empfohlenen Tagesdosis.
- Sofern vom Verordner nicht anders verordnet, wird empfohlen, die Hälfte der Tagesdosis 30 Minuten vor dem Frühstück und die andere Hälfte vor dem Zubettgehen einzunehmen.
- Sollten Sie nach zwei Wochen Verwendung der gesamten Tagesdosis noch keine Verbesserung Ihrer Beschwerden feststellen, versuchen Sie, es während oder unmittelbar nach dem Frühstück/Abendessen einzunehmen.
- Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, die von der Beschreibung unter der Überschrift „Nebenwirkungen“ weiter unten in dieser Packungsbeilage abweichen, oder wenn sich Ihre Beschwerden verschlimmern, konsultieren Sie Ihren Verordner.

Wie nehmen Sie MyOwnBlend am besten ein?

- Mischen Sie das Pulver in einem halben Glas lauwarmem Wasser*. Das Wasser sollte warm, aber nicht heiß sein, eine gute Orientierung ist Wasser, das sich im Mund angenehm warm, aber nicht heiß anfühlt. Das Pulver löst sich nicht auf, sondern bleibt in der Schwebe.
- Wenn Ihr Leitungswasser chloriert ist (Chlor vom Wasserwerk hinzugefügt wurde), verwenden Sie kohlensäurefreies Mineralwasser.
- Kurz umrühren (mit einem sauberen Teelöffel).
- Lassen Sie die Lösung 10 bis 15 Minuten stehen. Dies gibt den gefriergetrockneten probiotischen Bakterien/Hefen Zeit, sich zu rehydrieren (Wasser in ihre Zellen aufzunehmen).
- Wenn die 10 bis 15 Minuten vorbei sind, rühren Sie erneut um. Trinken Sie zuerst ein halbes Glas Wasser und dann das Glas mit der Zubereitung.
- Wenn etwas am Boden bleibt, füllen Sie das Glas erneut, rühren oder schütteln Sie es und trinken Sie es sofort.

**Verwenden Sie eventuell anstelle von Wasser ein anderes ungesüßtes Getränk wie Milch oder Joghurt. Auch in Milch oder Joghurt sollte das Gemisch 10 bis 15 Minuten stehen, bevor Sie es konsumieren.*

Wie bewahren Sie MyOwnBlend am besten auf?

- Halten Sie Ihre MyOwnBlend -Verpackung und Ihren Messlöffel immer absolut trocken.
- Bewahren Sie MyOwnBlend in einem verschlossenen Behälter bei Raumtemperatur auf (also nicht im Kühlschrank).
- Auf dem Etikett des Behälters steht, bis wann das Präparat mindestens haltbar ist. Nach diesem Datum verdirbt das Pulver nicht sofort, aber die Anzahl der lebenden probiotischen Bakterien/Hefen kann allmählich abnehmen, wodurch die Wirkung nachlassen kann. Wenn Sie das Präparat nach dem Datum auf dem Etikett verwenden möchten, verlassen Sie sich auf Ihre Sinne: schauen, riechen und probieren Sie, ob es noch in Ordnung ist.

Nebenwirkungen

Bei Anwendung für SIBO

Durch diese Art der Anwendung werden die nützlichen Bakterien im Präparat sehr aktiv. Dadurch können in den ersten Tagen der Anwendung auffällige Effekte im Unterleib auftreten, wie Blähungen, Bauchschmerzen, unregelmäßiger oder übelriechender Stuhlgang. Dies sind Anzeichen dafür, dass die Bakterien im Präparat die Bakterien bekämpfen, die nicht in den Dünndarm gehören und SIBO verursachen. Diese Symptome sollten nach einigen Tagen wieder abklingen. Wenn Sie zu viele Beschwerden bekommen, können Sie die Dosierung von drei Messlöffeln auf ein oder zwei Messlöffel reduzieren. Nach einiger Zeit können Sie versuchen, ob Sie diese wieder erhöhen können. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Verordner konsultieren.

Für die reguläre Anwendung

Bei den von Ihnen verwendeten Komponenten sind keine allgemeinen Nebenwirkungen bekannt. Da MyOwnBlend lebende Bakterien oder Hefen enthält, kann es sein, dass Sie in den ersten Tagen feststellen, dass Ihr Magen und Darm auf die neuen "Bewohner", die Sie zu sich nehmen, reagieren. Dies kann sich in verändertem Stuhlgang, leicht knurrendem Magen und/oder Blähungen äußern. Im Prinzip ist das ein gutes Zeichen: es findet eine Veränderung statt. Diese Nebenwirkungen verschwinden in der Regel nach den ersten Tagen, da Ihr Darm sich dann an die neue Situation gewöhnt hat.

Wenn die Anpassungssymptome Ihrer Meinung nach zu stark werden, wenden Sie sich bitte an Ihren Verordner. Es kann notwendig sein, in den ersten Tagen eine etwas niedrigere Dosis einzunehmen, um sich schrittweise daran zu gewöhnen. Für manche Menschen scheint es besser zu sein, die Dosis geringfügig zu erhöhen, um dem Darm durch die Anpassungsphase zu helfen.

Zusätzliche Ratschläge zu Ernährung und Lebensstil

Es ist gut zu wissen, dass MyOwnBlend Sie mit Mikroorganismen versorgt, die (genau wie der Mensch) ernährt werden müssen, um zu einem gesunden Mikrobiom heranzuwachsen. Wenn Sie die maximale Wirkung von MyOwnBlend erzielen möchten, sorgen Sie dafür, dass Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil unterstützend sind für ein gesundes Mikrobiom.

Was können Sie nach Ablauf der Behandlung erwarten?

MyOwnBlend ist eine Behandlung, die genau auf Sie zugeschnitten ist, weil Ihre gesundheitliche Situation einzigartig ist und weil Sie, wie jeder Mensch, ein einzigartiges Mikrobiom haben. Dies bedeutet auch, dass die Wirkungsdauer der Behandlung von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Manche Menschen können ihre Darmgesundheit ausschließlich mit einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil aufrechterhalten, andere müssen im Lauf der Zeit die Behandlung wiederholen und eine dritte Gruppe kann davon profitieren, eine Erhaltungsrezeptur im Haus zu haben, die sie einnehmen können, wenn sie Beschwerden verspüren. Was in Ihrem Fall das Beste ist, können Sie am besten zusammen mit Ihrem Verordner beurteilen. Aus diesem Grunde wird empfohlen, nach der MyOwnBlend-Behandlung Kontakt mit Ihrem Verordner aufzunehmen.

Fragen und Kontakt

Wenn Sie noch weitere Fragen zu MyOwnBlend oder den damit verbundenen Änderungen der Lebensweise haben, lesen Sie bitte die häufig gestellten Fragen unter: microbiome-center.nl. Sollten Sie dort keine Antwort finden, senden Sie bitte eine E-Mail an klantenservice@microbiome-center.nl Oder rufen Sie den Kundenservice an unter der Telefonnummer +31 (0)85-7603879.

Das Microbiome Center steht für eine persönliche Herangehensweise und strebt nach einem hohen Serviceniveau. In diesem Zusammenhang kann das Microbiome Center mit Ihnen Kontakt aufnehmen, um Ihre Fragen und Ihr Feedback persönlich zu besprechen.