VORBEREITUNG ZUR

DARMREINIGUNG

3-5 Tage vor der Untersuchung

- **keine** kernhaltigen Nahrungsmittel (keine Vollkornprodukte, kein Müsli, Nüsse
- keine Obst- und Gemüsesorten mit unverdaulichen Fasern und Schalen (Tomaten, Spargel, Paprika, Kraut, Hülsenfrüchte, Salat, Weintrauben, Erdbeeren, Orangen
- ☺ **ERLAUBT**: Nahrungsmittel, die mit der Gabel zerdrückt werden Können (mageres Fleisch, Fisch, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Joghurt Bananen, Pudding, Brot, Käse, Palatschinken...

Am Vortag der Untersuchung

- leichtes Frühstück erlaubt
- Mittagessen leichte Kost (Nudeln, Kartoffeln) – am besten Suppe!
- leichte Kost muss 3h vor der ersten Einnahme von Pleinvu beendet sein!
- ☺ **ERLAUBT**: Wasser, Tee, Kaffee (ohne Milch), klare Fruchsäfte, klare Suppe, Apfelsaft
- **keine** gefärbten Getränke, kohlensäurehältigen Getränke, Alkohol Milch, Einlagen, Fruchtfleisch

Ab 2 Std.vor der Untersuchung keinerlei Flüssigkeit mehr einnehmen!

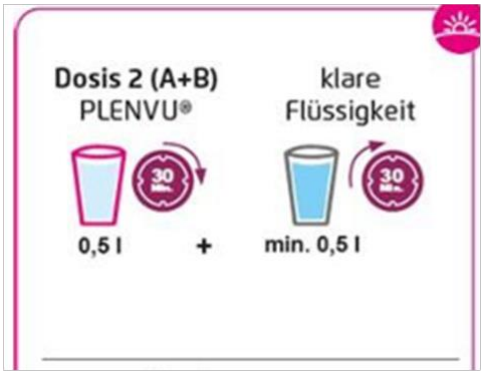
Einnahme von Plenvu ab 17:00- 18:00 (Dosis 1)

- alle 10 Minuten ein kleines Glas schluckweise trinken!
- zusätzlich zu Pleinvu insgesamt 2 Liter klare Flüssigkeit!

VORBEREITUNG ZUR

DARMREINIGUNG

Einnahme von Plenvu am Tag der Darmspiegleung (Dosis 2)



- 4 Stunden vor ihrem Untersuchungstermin beginnen
- alle 10 Minuten ein kleines Glas schluckweise trinken
- danach ausreichend Flüssigkeit 1-1,5l (Kaffee ohne Milch erlaubt)
-

Jö

ab 2 Std.vor der Untersuchung keinerlei Flüssigkeit mehr einnehmen!

Ziel der Darmreinigung ist ein „kamillenteeartiger“ Stuhl

Tipps:

- abwechselnd einen Schluck Plenvu und ein Schluck andere Flüssigkeit
- vor der Einnahme warmen Tee/ schwarzen Kaffee trinken, um den Magen vorzubereiten
- Plenvu gekühlt aus dem Kühlschrank
- mit Strohhalm oder Trinkflasche (Geschmacksnerven werden umgangen)
- schluckweise, Trinkepausen einlegen
- Menthol Bonbons, Kaugummi, Lutschen Zitronen- Orangenscheibe
- herbe Teesorten : grüner Tee, Melissen-, Ingwer-, Zitronentee
- körperliche Bewegung zwischen den Toilettengängen

Dr.Bianca Stiendl-Pappenreiter & ihr Team