



# Anleitung zur Darmreinigung

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat Ihnen für Ihre bevorstehende Koloskopie (Darmspiegelung) eine Darmreinigung mit PLENVU® verordnet. Damit diese Vorbereitung bestmöglich verläuft, folgen Sie bitte dieser Anleitung.

## Was ist PLENVU®?

PLENVU® ist ein Pulver zur Herstellung einer Darmspüllösung. Dosis 1 besteht aus einem Beutel und schmeckt nach Mango, Dosis 2 besteht aus zwei Beuteln und schmeckt nach Fruchtpunsch. In Wasser aufgelöst und getrunken spült es Ihren Darm sauber. Wässriger Stuhlgang ist also die erwünschte Wirkung. Durch die effiziente Darmreinigung mit PLENVU® erhält Ihr Arzt freie Sicht im Darm und damit beste Bedingungen für eine erfolgreiche Darmspiegelung. Für Sie bedeutet dies eine bessere und genauere Diagnose.

## Empfehlungen zur richtigen Ernährung

- **ab 3 Tage vor der Untersuchung:**  
Nicht empfohlen: kernhaltige Lebensmittel (z. B. Kiwis, Tomaten, Weintrauben, Vollkornbrot).
- **1 Tag vor der Untersuchung:**  
Empfohlen: Am Tag vor der Untersuchung können Sie ein leichtes Frühstück (z.B. Weißbrot mit Marmelade, Wurst oder Käse) und ein leichtes Mittagessen (z.B. Huhn- oder Fischgericht mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln, kein Salat!) zu sich nehmen. Das leichte Mittagessen muss mindestens 3 Stunden vor der Einnahme der ersten Dosis beendet sein. Das Abendessen entfällt an diesem Tag.
- **Tag der Untersuchung:**  
Kein Frühstück am Untersuchungstag!
- **Mögliche klare Flüssigkeiten sind:**  
Bitte trinken Sie im Zeitraum der Darmvorbereitung mindestens einen weiteren Liter klare Flüssigkeit. Getränke wie Wasser, klare Suppen, klare Säfte (ohne Fruchtfleisch), Limonaden oder hellen Tee (z. B. Kamillentee, ohne Milch) können Sie bis spätestens zwei Stunden vor der Untersuchung zu sich nehmen.

## Zubereitung von PLENVU®

Die Zubereitung von **Dosis 1** erfolgt **am Vortag der Untersuchung** in 0,5 L Wasser.

**Dosis 2 (Beutel A + B)** wird **am Morgen des Untersuchungstages** ebenfalls in 0,5 L Wasser aufgelöst.

<p><b>Packungsinhalt</b></p>  <p>Eine Packung PLENVU® enthält 3 Beutel: einen Beutel Dosis 1 und zwei Beutel Dosis 2 (Beutel A + B). Geschmacksrichtung Dosis 1: Mango-Aroma Geschmacksrichtung Dosis 2: Fruchtpunsch-Aroma</p>	<p><b>Zubereitung Dosis 1</b></p>  <p>Geben Sie den Inhalt von Dosis 1 in ein Gefäß. Füllen Sie mit Wasser auf 0,5 L auf.</p>  <p>Rühren Sie um, bis sich das Pulver nahezu aufgelöst hat. Dieser Vorgang kann bis zu ca. 8 Minuten dauern.</p> <p>zusätzlich min. 0,5L klare Flüssigkeit</p>
	<p><b>Zubereitung Dosis 2</b></p>  <p>Geben Sie den Inhalt von Dosis 2 Beutel A und Dosis 2 Beutel B in ein Gefäß. Füllen Sie mit Wasser auf 0,5 L auf.</p>  <p>Rühren Sie um, bis sich das Pulver nahezu aufgelöst hat. Dieser Vorgang kann bis zu ca. 8 Minuten dauern.</p> <p>zusätzlich min. 0,5L klare Flüssigkeit</p>

## Einnahme von PLENVU®

Beginnen Sie mit der Einnahme von **Dosis 1 gegen ca. 16 – 18 Uhr am Vortag** der Untersuchung. Trinken Sie die 500 ml PLENVU® innerhalb von 30 Minuten. Versuchen Sie, alle 10 – 15 Minuten ein Glas davon zu trinken. Trinken Sie in den 30 Minuten danach weitere 500 ml klare Flüssigkeit. Geeignet sind Wasser, klare Suppe, klare Säfte (ohne Fruchtfleisch), Limonaden oder heller Tee (z. B. Kamillentee, ohne Milch).



## Anleitung zur Darmreinigung

**Am Tag der Untersuchung beginnen Sie ca. 3 Stunden vor dem Untersuchungstermin** mit der Einnahme von Dosis 2. Trinken Sie die 500 ml PLENVU® innerhalb von 30 Minuten. Versuchen Sie, alle 10 – 15 Minuten ein Glas davon zu Trinken. Trinken Sie in den 30 Minuten danach weitere 500 ml klare Flüssigkeit. Vor, während und nach der Einnahme von PLENVU® können Sie zusätzliche klare Flüssigkeiten trinken, müssen aber mindestens 1 Stunde vor dem Untersuchungstermin mit dem Trinken aufhören.



### Tipps und Hinweise zur Einnahme

Diese Hinweise gelten jeweils analog für Dosis 1 und 2.

1. Rühren Sie PLENVU® so lange um, bis sich das Pulver nahezu aufgelöst hat. Dieser Vorgang kann bis zu **ca. 8 Minuten** dauern.
2. Vor der Einnahme von PLENVU® warmen Tee oder klare Suppe trinken.
3. Trinken Sie PLENVU® bevorzugt gekühlt, gerne mit einem Trinkhalm oder aus einer Trinkflasche (z. B. Fahrradflasche).
4. Trinken Sie PLENVU® **langsam und in kleinen Schlucken**. Das Trinken von PLENVU® kann erleichtert werden, wenn Sie eine klare Flüssigkeit (z. B. klaren Apfelsaft oder Wasser) **beimischen oder abwechselnd in kleinen Schlucken zwischendurch** trinken.
5. Das Trinken von PLENVU® und der zusätzlichen klaren Flüssigkeit (**mindestens 0,5 L**) sollte **über einen Zeitraum von ca. 1 Stunde** erfolgen.
6. Während der Einnahme von PLENVU® ist Kaugummi kauen oder Menthol-Bonbons lutschen erlaubt.
7. **Nach der Einnahme der 2. Dosis sollten bis zum Beginn der Untersuchung mindestens 1 Stunden verstreichen, um eine vollständige Darmreinigung zu erzielen.**
8. Die Darmreinigung war erfolgreich, wenn die letzten Stuhlgänge nur noch aus klarer gelblicher Flüssigkeit bestehen (ähnliches Erscheinungsbild wie Kamillentee).

### Wichtige Hinweise

- Medikamente (z. B. Herztabletten, Blutverdünnungsmittel, Diabetes-Medikamente oder Verhütungsmittel) werden möglicherweise ausgespült und können nicht wie gewohnt wirken. Sprechen Sie deshalb vorher mit Ihrem Arzt darüber.
- Falls Sie am Tag der Untersuchung ein Beruhigungsmittel erhalten, dürfen Sie kein Auto fahren. In einem solchen Fall lassen Sie sich bitte abholen und fragen Sie Ihren Arzt, ob zu Hause eine Aufsichtsperson erforderlich ist.

### PLENVU® APP zum Download für Ihr Smartphone

Die PLENVU® App unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf Ihre Koloskopie (Darmspiegelung). Scannen Sie zum Download der App einfach den entsprechenden QR-Code mit Ihrem Smartphone.

