

# IHRE TÄGLICHE DARMROUTINE



BALLASTSTOFF COMPLEX

Jetzt entdecken!



**300 g = 60 Portionen**  
Dosierung individuell  
anpassbar



**Nur 5 g täglich**  
1 gestrichener Esslöffel  
mit 92 % Ballaststoffgehalt



**3**  
**patentierte**  
Markenrohstoffe &  
indische Flohsamen-  
schalen

**Fibregum™**  
eingetragene Marke von Nexira

**Orafiti® inulin**

**Fibersol-2**  
produced bei ADM/Matsutani  
Singapore Pte., Ltd.

# Ballaststoff Complex

## Entwickelt für Ihre Routine

Die pflanzlichen Fasern gehören zu einer ausgewogenen Ernährung - und werden gerade im zunehmendem Alter besonders wichtig. Sie fördern die Verdauung und einen regelmäßigen Stuhlgang.

Viele unserer Kundinnen und Kunden nehmen bereits Kollagen, Omega-3-Fettsäuren oder eine wertvolle Vitamin- oder Mineralstoffversorgung. Ballaststoff Complex ist das ideale Fundament dafür: Er bereitet den Darm täglich darauf vor - für eine optimale Nährstoffaufnahme, eine stabile Darmflora und ein gleichmäßiges Verdauungssystem.

Ballaststoff Complex ergänzt damit ideal Ihre Gesundheits-Routine. Das Pulver ist geschmacksneutral, löst sich gut auf und lässt sich leicht in die tägliche Ernährung integrieren. Keine Umstellung nötig. Tipp: Starten Sie mit 1/4 Esslöffel und steigern Sie nach und nach die Dosierung.

### WISSENSWERT



Ballaststoffe sind gut für die Darmbalance. Sie übernehmen gleich mehrere wichtige Funktionen: Sie ernähren die guten Darmbakterien, fördern ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, regen die Darmtätigkeit und Verdauung an, verbessern den Stuhlgang, beugen Verstopfungen vor und sorgen für ein rundum gutes Bauchgefühl.

# Ausgewählte Ballaststoff-Markenrohstoffe

Ballaststoff Complex kombiniert drei patentierte Markenrohstoffe mit dem bewährten Klassiker Flohsamenschalen – jeder mit spezifischem Einsatz, gemeinsam stärker als jeder Einzelstoff.

PREMIUM-QUALITÄT

Geprüfte Qualität, gut verträglich

## Fibregum™

Akazienfaser aus ausgewähltem Gummisaft aus dem Harz des Akazienbaums. Fibregum™ ist eine eingetragene Marke von Nexira.

## Orafti® inulin

Inulin aus der Zichorienwurzel. Hoher Gehalt an löslichen Ballaststoffen

## Fibersol®-2

Resistentes Maisdextrin. Stärke aus Mais, gentechnikfrei. Produced by ADM/Matsutani Singapore Pte., Ltd.

## Flohsamenschalen

Klassiker der Darmgesundheit: indische Flohsamenschalen



### Flohsamenschalen

Die Samenschalen der *Plantago ovata* sind sehr quellfähig, stuhlfördernd und unterstützen auch gesunde Blutfettwerte.



### Akazienfaser

Sanfte, gut verträgliche Ballaststoffquelle, modulierend, präbiotisch. Unterstützt die Darmbarriere.



### Maisdextrin

Resistentes Maisdextrin mit klinisch belegter Wirkung: erhöht die Sättigungshormone GLP-1 und PYY. Weniger Hungergefühl.



### Zichorienwurzel

Reich an Inulin mit präbiotischer Wirkung, dient als „Futter“ für die guten Darmbakterien und unterstützt die Darmbalance.

Erreichen Sie den Tagesbedarf an Ballaststoffen?

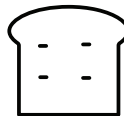
30 g Ballaststoffe täglich gelten als empfohlene Mindestmenge.\* Im Alltag ist es jedoch gar nicht so einfach, diese Menge zu erreichen. Sie entspricht zum Beispiel:



1,5 kg Äpfel



30 Esslöffel Früchtemüsli



30 Vollkornzweibäcke



21 Schüsseln Salat

# Ballaststoffe - mehr als nur Verdauung

Die pflanzlichen Fasern tun dem Körper Tag für Tag gut. Sie unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern mit ihr das allgemeine Wohlbefinden. Denn viele wichtige Funktionen hängen mit einem guten Bauchgefühl zusammen.

Empfohlen werden täglich rund 30 g Ballaststoffe, doch viele Menschen bleiben deutlich darunter. Häufig liegt das an Ernährungsgewohnheiten: zu wenig Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, dafür mehr Weißmehlprodukte und Snacks. So entsteht im Alltag schnell eine Ballaststofflücke. Dabei hat eine ausreichende Ballaststoffzufuhr viele positive Effekte auf unsere Darmbalance. Unsere Darmflora ist ein komplexes Ökosystem, das entschei-

dend für unser Wohlbefinden ist. Milliarden nützlicher Bakterien unterstützen die Verdauung, stärken das Immunsystem und beeinflussen sogar über die Darm-Hirn-Achse unsere Stimmung, Energie und kognitive Leistung. Sie bauen lösliche Ballaststoffe ab und bilden dabei kurzkettige Fettsäuren, die Energie für die Darmzellen liefern und entzündungshemmend wirken. Sie bekämpfen schädliche Keime, und fördern die Aufnahme wichtiger Nährstoffe.

## WISSENSWERT

### Für wen eignen sich Ballaststoffe?

Für alle, die:

- ✓ ihre Verdauung im Alltag unterstützen wollen
- ✓ auf einen regelmäßigen Stuhlgang achten
- ✓ ihre Darmflora gezielt fördern möchten
- ✓ im Alltag oft zu wenig Ballaststoffe aufnehmen
- ✓ ihre Ernährung ganz unkompliziert mit Ballaststoffen ergänzen wollen

# Was Ballaststoffe

## Eine Auswahl

# besonders macht

## aktueller Studien



### 1 Blutfettwerte

Flohsamenschalen beeinflussen LDL- und Gesamtcholesterin günstig – sehr wertvoll für eine herzgesunde Ernährung.

Quelle: Paknahad Z. et al. (2025), Nutrition Journal

### 4 Sättigungsgefühl

Resistentes Maisdextrin erhöht die Sättigungshormone GLP-1 und PYY – länger satt, weniger Hunger.

Quelle: Ye Z. et al. (2015), Nutrition Research



### 2 Blutzucker

Lösliche Ballaststoffe verlangsamen den Blutzuckeranstieg nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten signifikant.

Quelle: Giuntini E.B. et al. (2022), Foods

### 5 Gelenke und Entzündungen

Inulin unterstützt die Verbesserung von Entzündungsparametern, Handkraft und Lebensqualität.

Quellen: Tabatabaeyan A. et al. (2025), Scientific Reports



### 3 Darmentzündungen

Akazienfaser zeigt positive Effekte auf entzündliche Prozesse im Darm und unterstützt die natürliche Barrierefunktion.

Quelle: Daguet D. et al. (2015), Journal of Functional Foods

### 6 Darmträglichkeit

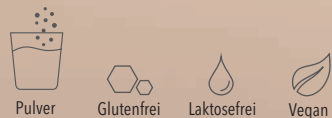
Zichorieninulin erhöht die Stuhlfrequenz und verbessert die Darmfunktion.

Quelle: Micka A. et al. (2017), Int J Food Sci Nutr; EFSA Journal (2015)



Im praktisch  
verschließbaren  
Zippbeutel

Gut  
verträglich &  
geschmacks-  
neutral



Tagesdosis (5 g Pulver = 1 gestrichener Esslöffel):  
Akazienfasern 1,875g ; Inulin 1,7g ; Maisdextrin 0,9g ;  
Flohsamenschalenpulver 0,525g

# Die Vorteile von Ballaststoff Complex

## AUF EINEN BLICK

- ✓ Fördert Darmbalance und Stuhlregelmäßigkeit
- ✓ Lösliche Ballaststoffe mit präbiotischer Wirkung
- ✓ 92 % Ballaststoffgehalt
- ✓ Gut verträglich, auch bei empfindlichem Darm
- ✓ Geschmacksneutral - kombinierbar mit allem
- ✓ Vegan, glutenfrei, laktosefrei, fruktosefrei
- ✓ Hypoallergen · Ohne Zusatzstoffe
- ✓ Praktischer Zippbeutel - wiederverschließbar
- ✓ 300 g / 60 Portionen

## ANWENDUNG

### So einfach geht's

- 1** Nur 5 g täglich - Einen gestrichenen Esslöffel in kalte oder warme Flüssigkeiten/Speisen wie z.B. Müsli, Smoothie oder Suppe einrühren.
- 2** Einfach umrühren - fertig. Unser Ballaststoff Complex löst sich gut auf, ist geschmacks- sowie geruchsneutral.

**Tipp:** Probieren Sie das Ballaststoffpulver nach Ihren Vorlieben aus. Starten Sie mit 1/4 Esslöffel und steigern Sie nach und nach die Dosierung.



# Ballaststoff Complex – gute Kombinationen

Das Pulver von Ballaststoff Complex ergänzt Ihre tägliche Ernährung ideal und harmonisiert perfekt mit anderen Medicom-Produkten. Gemeinsam fördern sie wichtige Körperfunktionen und Ihr Allgemeinbefinden im Alltag.

## Unsere Kombi-Tipps:



### Kollagen Peptide

*Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Darmbarriere – die Grundlage für eine effiziente Aufnahme von Nährstoffen wie Kollagenpeptiden.*



### Omega-3-Fettsäuren

*Präbiotische Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren ergänzen sich in ihren positiven Effekten auf Darm und Stoffwechsel.*



### Ubiquinol / Coenzym Q10

*Ein gesunder Darm verbessert die Verwertung fettlöslicher Nährstoffe – Ubiquinol profitiert direkt von einer intakten Darmbarriere.*



### Elektrolyte

*Ballaststoffe binden Wasser im Darm. Hier setzen Elektrolyte an. Sie sorgen für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt.*





## Wir sind für Sie persönlich da!

Montags bis Freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr

 Gebührenfrei per Telefon unter  
0800 - 73 77 730

 Im Webshop auf  
[www.medicom.de](http://www.medicom.de)

 Per WhatsApp und SMS an  
0 152 - 587 587 54

 Per E-Mail an  
[kundenservice@medicom.de](mailto:kundenservice@medicom.de)

Medicom Pharma GmbH | Zum Lausebrink 12 | 31832 Springe | [www.medicom.de](http://www.medicom.de)

## 90-Tage-Geld-zurück-Garantie

Mit Medicom gehen Sie kein Risiko ein, denn jeder Kunde genießt eine 90-Tage-Geld-zurück-Garantie. Wenn Ihnen das Produkt wider Erwarten nicht zusagt, holen wir die Ware ab und erstatten den vollen Preis. Ohne Wenn und Aber.



## Kostenloser Versand

Ab einem Bestellwert von 35,- Euro liefern wir innerhalb Deutschlands versandkostenfrei. Für Bestellungen bis 35,- Euro erheben wir 3,95 Euro Versandgebühren. Die Lieferung erfolgt gegen Rechnung. Für die Lieferung in die Länder der EU-Mitgliedsstaaten berechnen wir pauschal 6,95 Euro pro Bestellung.



## Schnelle Lieferung


Innerhalb Deutschlands erhalten Sie Ihre Ware spätestens am zweiten Werktag nach Eingang Ihrer Bestellung. Unser eigenes Logistikcenter in Springe macht es möglich. Wir liefern auch europaweit.



### ÜBER UNS

## Medicom - seit über 30 Jahren

Medicom steht für geprüfte Premium-Qualität, patentierte Markenrohstoffe und wissenschaftlich fundierte Formulierungen. GMP-konform produziert. Laborgeprüft.

 Gründe, die für Medicom sprechen.  
Mehr Infos unter:  
[www.medicom.de/pages/uber-uns](http://www.medicom.de/pages/uber-uns)





# DAS KLASSISCHE DUO FÜR DARMBALANCE

## BALLASTSTOFF COMPLEX & PROBALANCE

Das klassische Präbiotikum-Probiotikum-Duo: Ballaststoffe ernähren die nützlichen Darmbakterien – ProBalance mit hochdosierten Bakterienkulturen liefert sie.

Präbiotika (Ballaststoffe) + Probiotika (Bakterienkulturen) ist die wissenschaftlich am besten belegte Kombination für mehr Darm- und Verdauungsbalance.