

Symptom-Tagebuch

Startdatum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 20\_\_

Ausprägung der Beschwerden: 1=nicht vorhanden 2=leicht 3=mäßig 4=eher stark 5=stark 6=sehr stark	Beschwerden						Tagesstimmung			Besonderheiten
	Blähungen	Bauchschmerzen	Durchfall	Verstopfung	sehr gut 😊 OK 😐	sehr schlecht 😞	📝 z.B. untypische oder exotische Mahlzeiten, unübliche Medikamente, Aktivitäten, Belastungen oder Stress jeglicher Art			
<b>Woche 1</b>	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6						
Tag 1	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 2	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 3	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 4	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 5	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 6	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 7	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
<b>Woche 2</b>	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 1	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 2	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 3	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 4	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 5	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 6	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 7	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
<b>Woche 3</b>	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 1	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 2	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 3	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 4	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 5	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 6	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 7	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
<b>Woche 4</b>	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 1	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 2	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 3	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 4	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 5	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 6	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				
Tag 7	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●				



Anmelden & Gewinnen!

Melden Sie sich jetzt für unseren Newsletter an und erfahren Sie mehr über die faszinierende Welt der Darmbakterien. Erhalten Sie nützliche Tipps, Gewinnspiele, exklusive Blicke hinter die Kulissen und spannende wissenschaftliche Hintergründe rund um das Thema Darmgesundheit & Mikrobiom in Ihrem Posteingang.

Anmeldung zum Newsletter & Informationen zu unserem monatlichen Gewinnspiel auf: [www.innovall.de/rds-newsletter](http://www.innovall.de/rds-newsletter)



# Innovall® RDS

Eine Kapsel Innovall® RDS enthält 10 Milliarden vermehrungsfähige Keime von *Lactobacillus plantarum* 299v. Es handelt sich hierbei um eine natürlich im menschlichen Darm vorkommende Bakterienkultur.

Innovall® RDS enthält einen spezifischen, im menschlichen Darm vermehrungsfähigen Bakterienstamm zum Ausgleich der Dysbalance des Mikrobioms bei Reizdarmsyndrom. Die speziell für diesen besonderen Anwendungsbereich ausgewählte Bakterienkultur ist in angemessener hoher Dosierung enthalten, um das gastrointestinale Mikrobiom und damit auch die Symptome bei Reizdarmsyndrom positiv zu beeinflussen. Dies ist durch klinische Daten belegt.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Reizdarmsyndrom.

## Wichtige Hinweise:

Innovall® RDS ist nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

## Gebrauchsempfehlung:

Täglich 1 Kapsel mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Für Kinder ab 3 Jahren zur leichteren Einnahme den Inhalt einer Kapsel in etwas Flüssigkeit einrühren.

Einnahmetipp: Wenn Antibiotika eingenommen werden, empfiehlt es sich, Innovall® RDS drei Stunden davor oder danach einzunehmen.

## Zutaten:

Kartoffelstärke; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle); *Lactobacillus plantarum* 299v\*\*;; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren.

\*\*1 Kapsel enthält 10 Milliarden vermehrungsfähige Keime von *Lactobacillus plantarum* 299v.

Gluten- und laktosefrei. Vegan.

Trocken und nicht über 25° C lagern.

Die Lebens- und Vermehrungsfähigkeit der Bakterien wird bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert.

## Erhältlich in folgenden Packungsgrößen:

7 Kapseln (Wochenpackung) = 3,2 g

14 Kapseln (2-Wochenpackung) = 6,5 g

28 Kapseln (4-Wochenpackung) = 13 g

84 Kapseln (12-Wochenpackung) = 40 g

Stand der Information: 05/2021

Besuchen Sie uns im Internet unter [www.innovall.de](http://www.innovall.de)

Microbiotica GmbH  
Wildmoos 1  
82266 Inning/Ammersee

## Vertrieb:

Weber & Weber GmbH & Co. KG  
Herrschinger Str. 33  
82266 Inning/Ammersee  
Tel.: 08143 927-0  
Fax: 08143 927-150

Nährwertangaben	pro 1 Kapsel (= Tagesportion)	pro 100 g
Energie	7 kJ 2 kcal	1631 kJ 390 kcal
Fett	0,0 g	1,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	1,3 g
Kohlenhydrate	0 g	89 g
davon Zucker	0,0 g	0,9 g
Eiweiß*	0,0 g	3,0 g
Salz	0,00 g	0,30 g
Natrium	0,5 mg	120 mg

\*Quelle: Bakterienstämme



## Liebe Anwenderin, lieber Anwender,

das Reizdarmsyndrom äußert sich in unterschiedlichen Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung und Durchfall. Die Schwierigkeit: Die Beschwerden können untereinander wechseln, auch innerhalb kurzer Zeit. Umso wichtiger ist es daher ein Präparat zu wählen, das auf alle Beschwerden gleichermaßen abzielt.

**Mit Innovall® RDS steht Ihnen ein Microbioticum zur Verfügung, das die typischen Reizdarm-Symptome nachweislich bessert – egal welches Symptom gerade im Vordergrund steht.**

Das Protokoll auf der Rückseite soll Ihnen und Ihrem Arzt helfen, die Verbesserung Ihrer Beschwerden über einen Zeitraum von 4 Wochen zu verfolgen. So können Sie sich ein besseres Bild über den Erfolg machen. Nach dieser Zeit ist es möglich, eine erste Bilanz zu ziehen oder das Protokoll zu Ihrem nächsten Arztbesuch mitzunehmen.

Die Einnahme von Innovall® RDS wird über 4 – 12 Wochen empfohlen.

## Anleitung zum Ausfüllen:

Machen Sie jeden Tag in der Spalte der auftretenden Beschwerden ein Kreuzchen. Entsprechend Ihrer persönlichen Einschätzung bewerten Sie bitte deren Ausprägung von 1 (nicht vorhanden) bis 6 (sehr stark).

Auch äußere Faktoren haben Einfluss auf die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms. In den beiden rechten Spalten haben Sie deswegen die Möglichkeit, Ihre Tagesstimmung und Besonderheiten (z.B. untypische Mahlzeiten oder Stress) zu notieren.

## Alles Gute wünscht Ihnen Ihre Microbiotica GmbH

Bei Fragen können Sie sich gerne per ✉ [info@innovall.de](mailto:info@innovall.de) oder ☎ 08143 927-0 an uns wenden.



**MICROBIOTICA**  
Mikrobiom Modulation – Evidenzbasiert