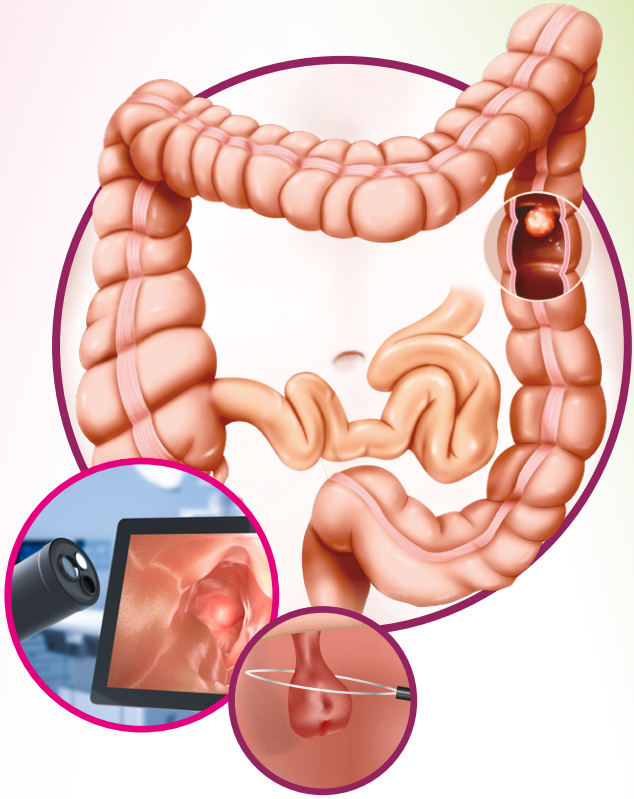
Tipps und Tricks rund um die Darmvorbereitung



Gehen Sie regelmäßig zur Darmspiegelung, um Darmkrebs vorzubeugen!

Falls Polypen gefunden und abgetragen werden, verkürzt sich die Zeit bis zur nächsten Vorsorgeuntersuchung je nach Größe und Anzahl der Polypen von zehn auf zumeist bis zu drei Jahre. Dies wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt mit Ihnen besprechen!

PLENVU®

Wichtige Ernährungshinweise für eine erfolgreiche Darmreinigung

Erlaubt

1 Tag vor der Untersuchung
leichte ballaststoffarme Kost wie z. B.:

- durchgegartes mageres Fleisch (Rind, Lamm, Schwein, Geflügel)
- Fisch
- Reis oder Nudeln
- Kartoffeln (Brat-, Salzkartoffel, Kartoffelstampf)
- Soja und Tofu
- Butter/Margarine
- weißes Brot
- Eier
- Joghurt
- Butterkekse
- Käse

Hinweis: Abbildung dient als Symbolbild (KI)

Trinkhinweise für eine erfolgreiche Darmreinigung

Klare Flüssigkeiten wie z. B.:

- Wasser
- Tee (Kamille, Ingwer, Pfefferminz, grüner, ...)
- Softdrinks/verdünnter Sirup
- klare Fruchtsäfte (ohne Fruchtfleisch z. B. Ananas, Apfel, ...)
- klare Suppe

Hinweis: Abbildung dient als Symbolbild (KI)

Nicht erlaubt

ab 3 bis 5 Tage vor der Untersuchung keine kernhaltigen Lebensmittel wie z. B.:

- Vollkorn- und Körnerprodukte (Vollkornbrot, Körnerbrot, ...)
- Panierte Lebensmittel (Schnitzel, panierter Emmentaler, ...)
- Tomaten
- Paprika
- Gurken
- Nüsse
- Weintrauben
- Himbeeren
- Brombeeren
- Kiwis
- Melone

Hinweis: Abbildung dient als Symbolbild (KI)

Folgende Getränke sind während der Darmvorbereitung nicht erlaubt

- rot oder violett gefärbte Getränke (z. B. Johannisbeersaft)
- Getränke, die Fruchtfleisch enthalten
- Alkohol
- Milch

- Suppe soll keine Nudeln, Fleisch, Fisch oder Gemüse enthalten.

Hinweis: Abbildung dient als Symbolbild (KI)

Trinktipps während der Einnahme der Darmvorbereitung

WICHTIG: Nehmen Sie **vom Beginn** der Einnahme von PLENVU® **bis zum Abschluss** Ihrer klinischen Untersuchung **keine feste Nahrung** zu sich.

Trinken Sie vor, während und nach der Einnahme von PLENVU® klare Flüssigkeiten, um einen Flüssigkeitsmangel (Dehydratation) zu vermeiden.

- **Trinken Sie abwechselnd einen Schluck PLENVU® und einen Schluck einer anderen klaren Flüssigkeit.**
- **Beim Trinken Pausen machen:**
  Auf keinen Fall sollten Sie die Lösung schnell austrinken, damit Sie es „rasch hinter sich haben". Die Folge könnte sein, dass Ihnen übel wird.

  WICHTIG: Leeren Sie das Glas nicht in einem Zug, sondern **schluckweise und langsam, lassen Sie sich dafür 1 Stunde Zeit.**

Vor PLENVU® warmen Tee trinken, um den Magen „vorzuwärmen" bzw. schluckweise warmen Tee zwischen den PLENVU®-Schlucken zu sich nehmen.

Herbe Geschmacksnoten einbauen.
Wenn Sie es eher nicht so süß mögen, können Sie versuchen, herbe Teesorten wie z. B. grünen Tee, Melissen-, Ingwer- oder Zitronentee dazu zu trinken.

Trinken Sie PLENVU® bevorzugt gekühlt.
So ist der Geschmack weniger intensiv (aber Achtung: PLENVU® nicht unter Kühlschranktemperatur trinken, das könnte zu Übelkeit führen).

Hinweis: Abbildung dient als Symbolbild (KI)

Hinweis: Abbildung dient als Symbolbild (KI)

Für einen angenehmen Geschmack sorgen. In den „Trinkpausen" können Sie Kaugummi kauen, Menthol-Bonbons oder Zitronen- bzw. Orangenscheiben lutschen.

Hinweis: Abbildung dient als Symbolbild (KI)

Mit Strohhalm oder aus der Trinkflasche trinken. So umgeht man die Geschmacksnerven!

WICHTIG: Ab 2 Std. vor der Untersuchung keinerlei Flüssigkeit mehr aufnehmen!

PLENVU®

Weshalb ist die Darmreinigung so wichtig?

Vor der Koloskopie muss der Darm vorbereitet werden. Das bedeutet, er muss komplett geleert werden. Denn nur bei einem vollständig leeren Darm hat der Arzt eine gute Sicht auf die Darmschleimhaut. Diese braucht er, um selbst kleine Gewebeveränderungen im Darm erkennen zu können.

Um den Darm gründlich zu reinigen, ist das Einnehmen eines Darmreinigungspräparats wie PLENVU® erforderlich.

Die Darmreinigung war erfolgreich, wenn die letzten Stuhlgänge nur noch aus klarer gelblicher Flüssigkeit bestehen.

Ablauf einer Darmspiegelung

Bei der Darmspiegelung führt der untersuchende Arzt ein fingerdickes ca. 1,2 bis 1,8 Meter langes Koloskop in Ihren Darm ein.

Das Koloskop ist ein langer, biegsamer Schlauch, der über Glasfaserkabel zur Beleuchtung und Bildübermittlung verfügt. So ist der Arzt in der Lage, auch kleinste Veränderungen an der Darmschleimhaut (Darmmukosa) zu erkennen.

Die heutigen Koloskope verfügen darüber hinaus über einen Videochip, sodass Ihr Arzt und die Assistenz die Untersuchung am Bildschirm mitverfolgen können. Sie haben die Möglichkeit einer Sedierung, damit Sie während der Darmspiegelung schlafen und das auftretende Druckgefühl nicht bewusst wahrnehmen.

Für eine „sanfte Koloskopie" wird ein venöser Zugang in der Armbeuge gelegt und Sie bekommen ein Medikament, das Sie in einen „Dämmerschlaf" versetzt.

Sie spüren während und nach der Koloskopie nichts. Sobald Sie „schlafen", wird über den After mit einem flexiblen Endoskop der gesamte Darm untersucht. Wenn Polypen gefunden werden, werden diese abgetragen.

Die Untersuchung dauert ca. 20–30 Minuten. In der Regel können Sie etwa eine Stunde danach wieder nach Hause gehen.

Wenn keine Polypen gefunden wurden, sollte die nächste Koloskopie in zehn Jahren erfolgen.

PLENVU®

Hier geht es zum Zubereitungsfilm (verfügbar in mehreren Sprachen)

PLENVU®, Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen
Zusammensetzung: Dosis 1: Macrogol 3350 100 g, Natriumsulfat 9 g, Natriumchlorid 2 g, Kaliumchlorid 1 g; Dosis 2: Beutel A enthält: Macrogol 3350 40 g, Natriumchlorid 3,2 g, Kaliumchlorid 1,2 g; Beutel B enthält: Ascorbinsäure 7,54 g, Natriumascorbat 48,11 g. Sonstige Bestandteile: Sucralose (E955), Aspartam (E951); Mango-Aroma enthält Glycerol (E422), Aromazubereitungen, Arabisches Gummi (E414), Maltodextrin (E1400) und natürliche Aromasubstanzen. Fruchtpunsch-Aroma enthält Aromazubereitungen, Arabisches Gummi (E414), Maltodextrin (E1400) und Aromasubstanzen. **Anwendungsgebiete:** Zur Darmvorbereitung vor klinischen Maßnahmen, die einen sauberen Darm erfordern. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 07/2025

PLENVU, NORGINE und das Norgine-Segel sind eingetragene Marken der Norgine-Unternehmensgruppe.
Das verwendete Bildmaterial dient der Illustration des Einsatzzwecks.
Norgine GmbH, Im Westpark 14, D-35435 Wettenberg,
Internet: www.norgine.de, E-Mail: info@norgine.de

NORGINE

Stand der Information 09/2026,
DE-GE-PLV-2600090_DE, Art.-Nr. 8164