

## GEBRAUCHSINFORMATION

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, bitte lesen Sie die gesamte Gebrauchsinformation sorgfältig durch und bewahren Sie sie auf für den Fall, dass Sie später nochmals etwas nachlesen möchten. Ihr Therapeut, Arzt oder Apotheker hilft Ihnen gerne weiter, wenn Sie weitere Informationen oder Rat benötigen.

## Tondinel® H

### 1. Was ist Tondinel® H und wofür wird es angewendet?

Tondinel® H ist ein homöopathisches Arzneimittel bei nervösen Erkrankungen.

Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab.

Dazu gehören: Nervöse Erschöpfungszustände.

### 2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Tondinel® H beachten?

Es sind keine Gegenanzeigen bekannt.

Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollten Sie einen Arzt aufsuchen, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen.

*Was müssen Sie in der Schwangerschaft und Stillzeit berücksichtigen?*

Fragen Sie vor der Einnahme von allen Arzneimitteln Ihren Arzt um Rat.

*Was ist bei Kindern zu berücksichtigen?*

Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 12 Jahren nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Arzt unter Berücksichtigung der homöopathischen Arzneimittelbilder angewendet werden.

Anwendung von Tondinel® H zusammen mit anderen Arzneimitteln:

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Allgemeiner Hinweis: Die Wirkung eines homöopathischen Arzneimittels kann durch allgemein schädigende Faktoren in der Lebensweise und durch Reiz- und Genussmittel ungünstig beeinflusst werden. Falls Sie sonstige Arzneimittel anwenden, fragen Sie bitte Ihren Arzt.

Tondinel® H enthält Ethanol (Alkohol).

Dieses Arzneimittel enthält 22,4 mg Alkohol (Ethanol) pro 1 Tropfen entsprechend 57 Vol. %.

Die Menge in 5 Tropfen dieses Arzneimittels entspricht weniger als 3 ml Bier oder 2 ml Wein.

Die geringe Alkoholmenge in diesem Arzneimittel hat keine wahrnehmbaren Auswirkungen.

### 3. Wie ist Tondinel® H einzunehmen?

Die folgenden Angaben gelten, soweit das Arzneimittel nicht anders verordnet wurde:

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 mal täglich, je 5 Tropfen ein.

Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen.

Bei chronischen Verlaufsformen 1 - 3 mal täglich je 5 Tropfen einnehmen.

Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

Nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Arzt erhalten Säuglinge im ersten Lebensjahr nicht mehr als ein Drittel, Kleinkinder bis unter 6 Jahren nicht mehr als die Hälfte und Kinder ab 6 Jahren bis unter 12 Jahren nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenosis.

Dazu werden jeweils 5 Tropfen in 6 Teelöffeln Wasser aufgelöst. Von dieser Lösung erhalten

- Säuglinge im ersten Lebensjahr: 2 Teelöffel,

- Kleinkinder bis unter 6 Jahren: 3 Teelöffel,

- Kinder ab 6 bis unter 12 Jahren: 4 Teelöffel.

Die Einnahme erfolgt bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6 mal täglich. Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen.

Die Einnahme erfolgt in chronischen Fällen 1 - 3 mal täglich. Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Einnahme zu reduzieren.

Der Rest der Lösung ist jeweils wegzuschütten.

Es können naturbedingte Trübungen auftreten.

Bitte vor Gebrauch schütteln.

Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden.

### 4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Hinweis: Bei der Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen und Ihren Arzt befragen.

Meldung von Nebenwirkungen:

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, D-53175 Bonn, Website: [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de) anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

#### 5. Wie ist Tondinel® H aufzubewahren?

Bewahren Sie das Arzneimittel so auf, dass es für Kinder nicht zugänglich ist.

Bitte verwenden Sie das Arzneimittel nicht mehr nach dem auf dem Behältnis und der äußeren Umhüllung angegebenen Verfalldatum.

Nicht über 25 °C lagern.

#### 6. Weitere Informationen:

##### ZUSAMMENSETZUNG:

10 ml (= 9,2 g) enthalten:

Wirkstoffe:

Acidum phosphoricum Dil. D4	3,0 ml
Ambra grisea Dil. D3	1,0 ml
Aurum metallicum Dil. D8	1,0 ml
Avena sativa Dil. D3	1,0 ml
Humulus lupulus Urt.	1,0 ml
Passiflora incarnata Dil. D3	1,0 ml
Selenium Dil. D8	1,0 ml
Valeriana officinalis Urt.	1,0 ml

1 g entspricht 22 Tropfen.

**INHALT:** 50 ml Mischung zum Einnehmen.

Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:  
Homöopathisches Laboratorium  
Alexander Pflüger GmbH & Co. KG  
Röntgenstraße 4  
33378 Rheda-Wiedenbrück

Stand der Information: März 2024

### Verhalten bei Erschöpfung

*Andauernder Stress, beruflich oder auch privat, kann dazu führen, dass man sich innerlich unruhig fühlt und nicht abschalten kann. Bleibt die nervliche Belastung länger bestehen, können Betroffene in der Folge unter Erschöpfungszuständen leiden. Diese äußern sich durch Antriebslosigkeit aber auch durch geringe Belastbarkeit, Unausgeglichenheit, Konzentrationsschwäche und gestörten Schlaf.*

*Um wieder zu mehr Ausgeglichenheit und Energie zu gelangen, können Sie neben der Einnahme von Tondinel® H weitere Maßnahmen ergreifen. Vermeiden Sie möglichst starke körperliche und seelische Anstrengungen. Entsprechende Übungen, Atemtechniken oder auch ein warmes Bad können die Entspannung fördern. Auch ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf das Smartphone sowie andere digitale Geräte können sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Versuchen Sie den Alltag so zu gestalten, dass bekannte Stressfaktoren vermieden werden.*