

# INDISCHE FLOHSAMEN

Körner

Wirkstoff: Indische Flohsamen (*Plantago ovata*)  
Zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Anwendung dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen. Wenden Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers an.**

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.
- Wenn Sie sich nach 3 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

## Was in dieser Packungsbeilage steht:

1. Was sind Indische Flohsamen und wofür werden sie angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Einnahme von Indischen Flohsamen beachten?
3. Wie sind Indische Flohsamen einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie sind Indische Flohsamen aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

### 1. Was sind Indische Flohsamen und wofür werden sie angewendet?

Indische Flohsamen sind ein pflanzliches Abführmittel mit Quellstoffen.

#### Anwendungsgebiete:

- Zur Behandlung von Stuhlverstopfung,
- zur Bildung von weichem Stuhl, wenn eine erleichterte Darmentleerung erwünscht ist, z. B. bei Einrissen in der Afterschleimhaut, Hämorrhoiden, nach rektal-analen operativen Eingriffen und in der Schwangerschaft,
- zur unterstützenden Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache sowie
- zur unterstützenden Therapie bei Reizdarm.

### 2. Was sollten Sie vor der Einnahme von Indischen Flohsamen beachten?

**Indische Flohsamen dürfen nicht eingenommen werden:**

- Wenn Sie allergisch gegen Flohsamen (*Plantago*, *Psyllium*) sind,
- bei krankhaften Verengungen der Speiseröhre und im Magen-Darm-Trakt,
- wenn Sie Probleme mit dem Schlucken haben,
- bei drohendem oder bestehendem Darmverschluss,
- bei schwer einstellbaren Formen der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus).

#### Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen:

Bei Durchfällen, die länger als 2 Tage andauern oder mit Blutbeimengungen oder Temperaturerhöhung einhergehen, sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

#### Anwendung von Indischen Flohsamen zusammen mit anderen Arzneimitteln:

Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen/anwenden bzw. kürzlich eingenommen/angewendet haben oder beabsichtigen andere Arzneimittel einzunehmen/anzuwenden.

Bei Einnahme von Indischen Flohsamen kann die Aufnahme von gleichzeitig eingenommenen Arzneimitteln verzögert werden. Daher sollten Indische Flohsamen mit einem Abstand von 1/2 bis 1 Stunde zu anderen Arzneimitteln eingenommen werden.

Indische Flohsamen können die Aufnahme von Kohlenhydraten verzögern und so den Blutzucker senken. Bei insulinpflichtigen Diabetikern kann daher eine Anpassung der Insulindosis erforderlich sein. Bitte ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate.

#### Anwendung von Indischen Flohsamen zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken:

Es sind keine Wechselwirkungen bekannt.

#### Schwangerschaft und Stillzeit:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Indische Flohsamen nicht länger als 6 Wochen eingenommen werden.

#### Kinder:

Indische Flohsamen sind zur Einnahme für Kinder ab 6 Jahren geeignet. Kinder sollten Indische Flohsamen nicht länger als 6 Wochen einnehmen. Da keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen, dürfen Kinder unter 6 Jahren Indische Flohsamen nicht einnehmen.

#### Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:

Indische Flohsamen haben keinen Einfluss auf die Verkehrstüchtigkeit und die Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen.

### 3. Wie sind Indische Flohsamen einzunehmen?

Nehmen Sie Indische Flohsamen immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben ein. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Die empfohlene Dosis beträgt:

Soweit nicht anders verordnet, nehmen Erwachsene und Heranwachsende über 12 Jahren mehrmals täglich 1 Teelöffel voll (ca. 5 g) Indische Flohsamen nach Vorquellen in etwas Wasser (ca. 100 ml) ein. Kinder von 6 bis 12 Jahren nehmen die Hälfte der angegebenen Dosis.

#### Art der Anwendung:

Geben Sie 1 Teelöffel voll Indische Flohsamen in ein Glas und füllen das Glas langsam mit kaltem Wasser (ca. 100 ml). Rühren Sie um und trinken Sie die zubereitete Flüssigkeit. Trinken Sie 1 bis 2 weitere Gläser Wasser nach.

Bitte achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Nehmen Sie Indische Flohsamen nicht im Liegen oder direkt vor dem Zubettgehen ein. Der Effekt setzt ca. 12 – 24 Stunden nach der Einnahme ein.

Hinweis: Es sollte ein Abstand von einer halben bis einer Stunde bis zur Einnahme bzw. nach der Einnahme anderer Arzneimittel eingehalten werden.

#### **Dauer der Anwendung:**

Die Dauer der Anwendung ist nicht prinzipiell begrenzt. Bitte beachten Sie aber die Angaben zu Schwangeren, Stillenden und Kindern im Abschnitt 2. Bei Durchfällen, die länger als 2 Tage andauern oder mit Blutbeimengungen oder Temperaturerhöhung einhergehen, ist die Rücksprache mit einem Arzt erforderlich.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Wirkung von Indischen Flohsamen zu stark oder zu schwach ist.

#### **Wenn Sie eine größere Menge Indische Flohsamen eingenommen haben, als Sie sollten:**

Auch nach Einnahme mehrerer Einzeldosen gleichzeitig ist im Allgemeinen nicht mit Überdosierungserscheinungen zu rechnen.

Bei zu hohen Dosierungen können jedoch die unter Nebenwirkungen aufgeführten Symptome verstärkt auftreten. Als Gegenmaßnahme trinken Sie zunächst viel Flüssigkeit.

Wenden Sie sich an einen Arzt, dieser kann darüber entscheiden, ob gegebenenfalls weitere Maßnahmen erforderlich sind.

#### **Wenn Sie die Einnahme von Indischen Flohsamen vergessen haben:**

Nehmen Sie nicht die doppelte Menge ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

#### **Wenn Sie die Einnahme von Indischen Flohsamen abbrechen:**

Eine Unterbrechung oder vorzeitige Beendigung der Behandlung ist in der Regel unbedenklich. Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung des Arzneimittels haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

#### **4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?**

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Zu Beginn der Behandlung können Blähungen auftreten, die meist während der Behandlungszeit von selbst abklingen. Stuhlverhaltung und Darmverschluss sind möglich, insbesondere, wenn nicht genügend Flüssigkeit zur Einnahme verwendet wird. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

Sehr selten (kann bis zu 1 von 10.000 Behandelten betreffen) können allergische Reaktionen auftreten. In diesen Fällen sollten Sie Indische Flohsamen nicht weiter einnehmen und einen Arzt aufsuchen.

In seltenen Fällen (kann bis zu 1 von 1.000 Behandelten betreffen) können speziell bei der Verwendung von pulverisierten Flohsamen allergische Reaktionen auftreten.

#### **Meldung von Nebenwirkungen**

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich bitte 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 sind Indische Flohsamen aufzubewahren?**

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf dem Umkarton bzw. Beutel nach „Verwendbar bis“ angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des angegebenen Monats.

Das Arzneimittel ist nach Anbruch des Beutels innerhalb von 6 Monaten aufzubrauchen.

In der Originalpackung und vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren.

Entsorgen Sie Arzneimittel niemals über das Abwasser (z. B. nicht über die Toilette oder das Waschbecken). Fragen Sie in Ihrer Apotheke, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei. Weitere Informationen finden Sie unter [www.bfarm.de/arzneimittelentsorgung](http://www.bfarm.de/arzneimittelentsorgung).

#### **6. Inhalt der Packung und weitere Informationen**

##### **Was Indische Flohsamen enthalten:**

Der Wirkstoff ist: Indische Flohsamen  
100 g Körner enthalten:  
100 g Indische Flohsamen (Plantago ovata).  
Sonstige Bestandteile sind nicht enthalten

##### **Wie Indische Flohsamen aussehen und Inhalt der Packung:**

Indische Flohsamen sind kleine, braune Körner von ca. 2 mm Größe. Sie sind in einer Packungsgröße von 300 g Inhalt erhältlich.

##### **Zulassungsnutzer, Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:**

Dr. Kleine Pharma GmbH  
Heidsieker Heide 114  
33739 Bielefeld

##### **Vertrieb durch:**

DISTRICON GmbH  
Standort Bielefeld  
Heidsieker Heide 114  
33739 Bielefeld

##### **Diese Gebrauchsinformation wurde zuletzt überarbeitet im August 2019.**

Hinweis: Wir bitten um Ihr Verständnis, dass trotz gründlicher Reinigung und mehrfacher Siebung dieses Naturprodukts der Verbleib von kleinsten mineralischen Bestandteilen niemals ganz auszuschließen ist.