



Information für Patientinnen und Patienten

Lesen Sie diese Packungsbeilage sorgfältig, denn sie enthält wichtige Informationen.

Dieses Arzneimittel haben Sie entweder persönlich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verschrieben erhalten oder Sie haben es ohne ärztliche Verschreibung in der Apotheke oder Drogerie bezogen. Wenden Sie das Arzneimittel gemäss Packungsbeilage beziehungsweise nach Anweisung des Arztes, des Apothekers oder des Drogisten bzw. der Ärztin, der Apothekerin oder der Drogistin an, um den grössten Nutzen zu haben. Bewahren Sie die Packungsbeilage auf, Sie wollen sie vielleicht später nochmals lesen.

VALVERDE® Schlaf forte Filmtabletten

Pflanzliches Arzneimittel

Was ist VALVERDE Schlaf forte und wann wird es angewendet?

VALVERDE Schlaf forte enthält die Trockenextrakte aus Baldrianwurzeln und Hopfenzapfen, Ze 91019. VALVERDE Schlaf forte ist ein standardisiertes pflanzliches Arzneimittel. Die Standardisierung gewährleistet eine gleich bleibende Qualität von Charge zu Charge. Die beiden bewährten Heilpflanzen Baldrian und Hopfen ergänzen einander. Sie haben eine schlafanfstossende Wirkung und ermöglichen über eine milde Beruhigung einen erholsamen Schlaf.

VALVERDE Schlaf forte wird daher verwendet bei: Ein- und Durchschlafstörungen sowie unruhigem Schlaf.

Was sollte dazu beachtet werden?

Bei Schlafproblemen sollte der Konsum von stimulierenden Getränken (Kaffee, Schwarztee), Nikotin sowie üppigem Essen am Abend vermieden werden. Gewöhnen Sie sich an einen regelmässigen Schlafrythmus. Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, ein beruhigendes Bad oder das Lesen eines Buches in entspannter Atmosphäre fördern die Schlafbereitschaft. Denken Sie auch daran, dass die Schlafdauer von Person zu Person verschieden ist und mit zunehmendem Alter abnimmt. Falls Ihre Beschwerden länger als einen Monat andauern, sollten Sie ärztliche Hilfe beanspruchen.

Das Präparat ist für DiabetikerInnen geeignet.

Wann darf VALVERDE Schlaf forte nicht oder nur mit Vorsicht eingenommen werden?

Die Filmtabletten dürfen bei Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe (siehe «Was ist in VALVERDE Schlaf forte enthalten?») nicht angewendet werden.

Informieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin, wenn Sie

– an anderen Krankheiten leiden

– Allergien haben oder

– andere Arzneimittel (auch selbst gekaufte!) einnehmen.

Darf VALVERDE Schlaf forte während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit eingenommen werden?

Aufgrund der bisherigen Erfahrungen ist bei bestimmungsgemässer Anwendung kein Risiko für das Kind bekannt. Systematische wissenschaftliche Untersuchungen wurden aber nie durchgeführt. Vorsichtshalber sollten Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit möglichst auf Arzneimittel verzichten oder den Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. die Ärztin, Apothekerin oder Drogistin um Rat fragen.

Wie verwenden Sie VALVERDE Schlaf forte?

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren nehmen eine Filmtablette eine Stunde vor dem Schlafengehen mit etwas Flüssigkeit ein; bei Bedarf kann die Dosis auch auf eineinhalb Filmtabletten erhöht werden. Kinder ab 6 Jahren erhalten die halbe Dosis, d.h. eine halbe Filmtablette.

Halten Sie sich an die in der Packungsbeilage angegebene oder vom Arzt verschriebene Dosierung. Wenn Sie glauben, das Arzneimittel wirke zu schwach oder zu stark, so sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. mit Ihrer Ärztin, Apothekerin oder Drogistin.

Welche Nebenwirkungen kann VALVERDE Schlaf forte haben?

Folgende Nebenwirkungen können bei der Einnahme oder Anwendung von VALVERDE Schlaf forte auftreten: Aufgrund der eingesetzten Hilfsstoffe in sehr seltenen Fällen unerwünschte Wirkungen (Hautreaktionen).

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, die hier nicht beschrieben sind, sollten Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin informieren.

Was ist ferner zu beachten?

Das Arzneimittel darf nur bis zu dem auf dem Behälter mit «Exp.» bezeichneten Datum verwendet werden.

Bei Raumtemperatur (15–25 °C) in der Originalverpackung aufbewahren. Das Arzneimittel ist ausserhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Ihr Arzt, Apotheker oder Drogist bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin.

Was ist in VALVERDE Schlaf forte enthalten?

1 Filmtablette enthält 500 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (DEV nicht-nativ 4–6:1, Auszugsmittel Methanol 45% [m/m]), 120 mg Trockenextrakt aus Hopfenzapfen (DEV nicht-nativ 5–7:1, Auszugsmittel Methanol 45% [m/m]).

Dieses Präparat enthält zusätzlich Hilfsstoffe, u.a. Indigotin blau (E 132).

Zulassungsnummer

57811 (Swissmedic)

Wo erhalten Sie VALVERDE Schlaf forte? Welche Packungen sind erhältlich?

In Apotheken und Drogerien, ohne ärztliche Verschreibung.

Blisterpackungen zu 10 und 30 Filmtabletten.

Zulassungsinhaber

Sidroga AG, 4310 Rheinfelden

Diese Packungsbeilage wurde im März 2010 letztmals durch die Arzneimittelbehörde (Swissmedic) geprüft.

Information destinée aux patients

Lisez attentivement la notice d'emballage. Vous y trouverez tous les renseignements importants concernant le médicament.

Ce médicament vous a été prescrit par votre médecin ou vous a été remis sans ordonnance par le pharmacien ou le droguiste. Pour en tirer le meilleur bénéfice, veuillez l'utiliser conformément à la notice d'emballage ou, le cas échéant, aux indications du médecin, du pharmacien ou du droguiste.

Conservez cette notice d'emballage pour pouvoir la relire plus tard si nécessaire.

VALVERDE® Sommeil forte Comprimés pelliculés

Médicament phytothérapeutique

Qu'est-ce que VALVERDE Sommeil forte et quand est-il utilisé?

VALVERDE Sommeil forte contient les extraits secs de racines de valériane et de cônes de houblon, Ze 91019. VALVERDE Sommeil forte est un médicament phytothérapeutique standardisé. La qualité de ce médicament à base de plantes est donc garantie par la standardisation d'une charge à l'autre. Les deux plantes médicinales, qui ont fait leurs preuves depuis longtemps, se complètent parfaitement. Elles favorisent l'endormissement et un sommeil réparateur grâce à leur action relaxante.

VALVERDE Sommeil forte est indiqué lors des troubles suivants: difficultés de l'endormissement, troubles du sommeil ainsi que sommeil agité.

De quoi faut-il tenir compte en dehors du traitement?

Lors de problèmes de sommeil, il faudrait éviter de consommer des boissons stimulantes (café, thé noir), de la nicotine, et éviter de prendre le soir un repas copieux. Habituez-vous à un rythme de sommeil régulier. Une courte promenade à l'air frais, un bain calmant ou la lecture d'un livre dans une atmosphère détendue favorisent le sommeil. Veuillez aussi prendre note que la durée du sommeil varie d'une personne à l'autre et diminue avec l'âge.

Si vos problèmes persistent au-delà d'un mois, vous devriez consulter un médecin.

Cette préparation convient aux diabétiques.

Quand VALVERDE Sommeil forte ne doit-il pas être utilisé ou seulement avec précaution?

Les comprimés pelliculés ne doivent pas être utilisés lors d'une hypersensibilité à l'un des constituants (voir «Que contient VALVERDE Sommeil forte?»).

Veillez informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste si

– vous souffrez d'une autre maladie

– vous êtes allergique ou

– vous prenez déjà d'autres médicaments en usage interne ou externe (même en automédication!).



VALVERDE Sommeil forte peut-il être pris pendant la grossesse ou l'allaitement?

Sur la base des expériences faites à ce jour, aucun risque pour l'enfant n'est connu si le médicament est utilisé conformément à l'usage auquel il est destiné. Toutefois, aucune étude scientifique systématique n'a été effectuée. Par mesure de précaution, vous devriez renoncer si possible à prendre des médicaments durant la grossesse et l'allaitement, ou demander l'avis du médecin, du pharmacien ou du droguiste.

Comment utiliser VALVERDE Sommeil forte?

Les adultes et adolescents à partir de 12 ans prennent un comprimé pelliculé avec un peu de liquide une heure avant de se coucher; en cas de besoin, la dose peut être augmentée à un comprimé pelliculé et demi.

Les enfants de plus de 6 ans: la moitié de cette dose, c'est-à-dire un demi comprimé pelliculé.

Veillez vous conformer au dosage figurant sur la notice d'emballage ou prescrit par votre médecin. Si vous estimez que l'efficacité du médicament est trop faible ou au contraire trop forte, veuillez vous adresser à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre droguiste.

Quels effets secondaires VALVERDE Sommeil forte peut-il provoquer? La prise ou l'utilisation de VALVERDE Sommeil forte peut provoquer les effets secondaires suivants: très rarement des réactions cutanées dues aux excipients utilisés.

Si vous remarquez des effets secondaires qui ne sont pas mentionnés dans cette notice, veuillez en informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

A quoi faut-il encore faire attention?

Le médicament ne doit pas être utilisé au-delà de la date figurant après la mention «Exp.» sur le récipient.

Conservé à température ambiante (15-25 °C) dans l'emballage original. Le médicament doit être tenu hors de la portée des enfants.

Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

Que contient VALVERDE Sommeil forte?

Chaque comprimé pelliculé contient 500 mg d'extrait sec de racines de valériane (RDE non-native 4-6:1, agent d'extraction méthanol 45% [m/m]) et 120 mg d'extrait sec de cônes de houblon (RDE non-native 5-7:1, agent d'extraction méthanol 45% [m/m]). Cette préparation contient en outre des excipients ainsi que indigotine (E 132).

Numéro d'autorisation

57811 (Swissmedic)

Où obtenez-vous VALVERDE Sommeil forte? Quels sont les emballages à disposition sur le marché?

En pharmacie et en droguerie, sans ordonnance médicale. Emballages blister à 10 et 30 comprimés pelliculés.

Titulaire de l'autorisation

Sidroga AG, 4310 Rheinfelden

Cette notice d'emballage a été vérifiée pour la dernière fois par l'autorité de contrôle des médicaments (Swissmedic) en mars 2010.

Information destinée aux patients

Legga attentamente il foglietto illustrativo che contiene importanti informazioni.

Questo medicamento le è stato prescritto dal suo medico o le è stato consegnato senza prescrizione medica in farmacia o in drogheria. Faccia uso corretto del medicamento o segua le indicazioni del suo medico, del suo farmacista o del suo droghiere, al fine di ottenere il maggior beneficio.

Conservi il foglietto illustrativo per poterlo rileggere all'occorrenza.

VALVERDE® Sonno forte Compresse film-rivestite

Medicamento fitoterapeutico

Che cos'è VALVERDE Sonno forte e quando si usa?

VALVERDE Sonno forte contiene estratti standardizzati di radici di valeriana e di coni di luppolo, Ze 91019. VALVERDE Sonno forte è un medicamento fitoterapeutico standardizzato. La standardizzazione garantisce una qualità costante di lotto in lotto. La valeriana e il luppolo – due piante medicinali di provata efficacia – si completano a vicenda. VALVERDE Sonno forte ha un effetto soporifero e col suo blando potere calmante favorisce un sonno ristoratore.

Perciò VALVERDE Sonno forte si usa in caso dei seguenti disturbi: difficoltà di assopimento e disturbi del sonno, nonché sonno agitato.

Di che cosa occorre inoltre tener conto durante il trattamento?

Chi ha problemi di sonno dovrebbe evitare di consumare bevande eccitanti (caffè, tè nero), nicotina e pasti serali troppo abbondanti. Si abitui ad un ritmo di sonno regolare. Una breve passeggiata all'aria aperta, un bagno calmante o la lettura di un libro in un'atmosfera distesa conciliano il sonno. Voglia tener presente che la durata del sonno varia da una persona all'altra e diminuisce con l'avanzare degli anni.

Se i suoi problemi persistono per più di un mese, chieda l'aiuto del medico.

Questo preparato è adatto per i diabetici.

Quando non si può usare VALVERDE Sonno forte e quando la sua somministrazione richiede prudenza?

Le compresse film-rivestite non vanno usate in caso di ipersensibilità conosciuta ad una delle sostanze contenute (vedi «Che cosa contiene VALVERDE Sonno forte?»).

Informi il suo medico, il suo farmacista o il suo droghiere se

– soffre di altre malattie

– soffre di allergie o

– assume altri medicinali (anche se acquistati di propria iniziativa).

Si può assumere VALVERDE Sonno forte durante la gravidanza o l'allattamento?

In base alle esperienze fatte finora, non sono noti rischi per il bambino se il medicamento è usato correttamente. Tuttavia non sono ancora stati eseguiti studi scientifici sistematici. Per precauzione dovrebbe rinunciare nella misura del possibile ad assumere medicinali durante la gravidanza e il periodo di allattamento o chiedere consiglio al suo medico, al suo farmacista o al suo droghiere.

Come usare VALVERDE Sonno forte?

Adulti ed adolescenti dai 12 anni prendono una compressa film-rivestita con un po' di liquido un'ora prima di coricarsi. In caso di necessità la dose può essere aumentata fino a una compressa e mezza al giorno. Per bambini a partire dai 6 anni la dose va dimezzata, cioè mezza compressa film-rivestita.

Si attenga alla posologia indicata nel foglietto illustrativo o prescritta dal suo medico. Se ritiene che l'azione del medicamento sia troppo debole o troppo forte ne parli al suo medico, al suo farmacista o al suo droghiere.

Quali effetti collaterali può avere VALVERDE Sonno forte?

I seguenti effetti collaterali possono manifestarsi durante l'assunzione di VALVERDE Sonno forte: in base alle sostanze ausiliarie utilizzate, possono manifestarsi molto raramente effetti indesiderati (reazioni cutanee).

Se osserva effetti collaterali qui non descritti, dovrebbe informare il suo medico, il suo farmacista o il suo droghiere.

Di che altro occorre tener conto?

Il medicamento non dev'essere utilizzato oltre la data indicata con «Exp.» sulla confezione.

Conservare a temperatura ambiente (15-25 °C) nella confezione originale. Il medicamento va conservato fuori dalla portata dei bambini.

Il medico, il farmacista o il droghiere possono darle ulteriori informazioni.

Che cosa contiene VALVERDE Sonno forte?

Ogni compressa film-rivestita contiene 500 mg di estratto secco standardizzato di radici di valeriana (RDE non-nativo 4-6:1; agente estrattivo 45% metanolo [m/m]) e 120 mg di estratto secco standardizzato di coni di luppolo (RDE non-nativo 5-7:1; agente estrattivo 45% metanolo [m/m]). Questo preparato contiene inoltre sostanze ausiliarie (indigotina (E 132)).

Numero dell'omologazione

57811 (Swissmedic)

Dov'è ottenibile VALVERDE Sonno forte? Quali confezioni sono disponibili?

In farmacia e in drogheria, senza prescrizione medica.

Confezioni blister da 10 e 30 compresse film-rivestite.

Titolare dell'omologazione

Sidroga AG, 4310 Rheinfelden

Questo foglietto illustrativo è stato controllato l'ultima volta in marzo 2010 dall'autorità competente in materia di medicinali (Swissmedic).