



### 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, Apothekers oder Drogisten bzw. der Ärztin, Apothekerin oder Drogistin an, um den grössten Nutzen zu haben. Bewahren Sie die Packungsbeilage auf, Sie wollen sie vielleicht später nochmals lesen.

## VALVERDE® Schlaf, Filmtabletten

Pflanzliches Arzneimittel

### Was ist Valverde Schlaf und wann wird es angewendet?

Valverde Schlaf enthält die Trockenextrakte aus Baldrianwurzeln und Hopfenzapfen (Ze 91019). Valverde Schlaf ist ein standardisiertes pflanzliches Arzneimittel. Die Standardisierung gewährleistet eine gleichbleibende Qualität von Charge zu Charge. Die beiden bewährten Heilpflanzen Baldrian und Hopfen ergänzen einander. Sie haben eine schlafanstossende Wirkung und ermöglichen über eine milde Beruhigung einen erholsamen Schlaf.

Valverde Schlaf 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 Schlafrhythmus. 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. Dieses Arzneimittel enthält ca. 105 mg verwertbare Kohlenhydrate pro Einzeldosis (1 Filmtablette).

### Wann darf Valverde Schlaf nicht oder nur mit Vorsicht eingenommen werden?

Die Filmtabletten dürfen bei Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe (siehe «Was ist in VALVERDE Schlaf enthalten?») nicht eingenommen 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 selbstgekaufte!) einnehmen!

### Darf Valverde Schlaf 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?

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren nehmen 2 Filmtabletten eine Stunde vor dem Schlafengehen mit etwas Flüssigkeit ein.

Kinder ab 6 Jahren erhalten die halbe Dosis, d.h. 1 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 haben?

Folgende Nebenwirkungen können bei der Einnahme von Valverde Schlaf auftreten: Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen) können nach der Einnahme von Baldrianwurzel-Zubereitungen auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Des Weiteren kann es aufgrund der eingesetzten Hilfsstoffe in sehr seltenen Fällen zu unerwünschten Wirkungen, wie z.B. Hautreaktionen kommen. Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, die hier nicht beschrieben sind, sollten Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten oder 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 enthalten?

1 Filmtablette enthält 250 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (DEV nicht-nativ 4–6:1), Auszugsmittel Methanol 45 % [m/m], 60 mg Trockenextrakt aus Hopfenzapfen (DEV nicht-nativ 5–7:1), Auszugsmittel Methanol 45 % [m/m].

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

**Zulassungsnummer** 54000 (Swissmedic)

### Wo erhalten Sie Valverde Schlaf?

#### Welche Packungen sind erhältlich?

In Apotheken und Drogerien, ohne ärztliche Verschreibung.

Blisterpackungen zu 20 und 60 Filmtabletten.

**Zulassungsinhaber**in Sidroga AG, 4310 Rheinfelden

**Diese Packungsbeilage wurde im Mai 2019 letztmals durch die Arzneimittelbehörde (Swissmedic) geprüft.**

### Information destinée aux patients

Lisez attentivement cette notice d'emballage. Vous y trouverez des renseignements importants concernant ce médicament. Ce médicament vous a été prescrit par votre médecin ou vous a été remis sans ordonnance par votre pharmacien ou votre droguiste. Pour en tirer le meilleur bénéfice, veuillez l'utiliser conformément à la notice d'emballage ou, le cas échéant, aux indications de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre droguiste. Conservez cette notice d'emballage pour pouvoir la relire plus tard si nécessaire.

## VALVERDE® Sommeil, Comprimés pelliculés

Médicament phytothérapeutique

### Qu'est-ce que Valverde Sommeil et quand est-il utilisé ?

Valverde Sommeil contient les extraits secs de racines de valériane et de cônes de houblon (Ze 91019). Valverde Sommeil est un médicament phytothérapeutique standardisé. La qualité de ce médicament à base de plantes est garantie par la standardisation. 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 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. Ce médicament contient env. 105 mg d'hydrates de carbone digestibles par dose simple (1 comprimé pelliculé).

### Quand Valverde Sommeil ne doit-il pas être pris ou seulement avec précaution ?

Les comprimés pelliculés ne doivent pas être pris lors d'une hypersensibilité à l'un des constituants (voir «Que contient Valverde Sommeil?»). Veuillez 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 (même en automédication) !

### Valverde Sommeil peut-il être pris pendant la grossesse ou l'allaitement ?

Sur la base des expériences faites à ce jour, aucun risque pour l'enfant en gestation 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 de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre droguiste.

### Comment utiliser Valverde Sommeil ?

Les adultes et adolescents à partir de 12 ans prennent 2 comprimés pelliculés avec un peu de liquide, une heure avant de se coucher.

Les enfants de plus de 6 ans: la moitié de cette dose, c'est-à-dire 1 comprimé pelliculé. Veuillez 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 peut-il provoquer ?

La prise de Valverde Sommeil peut provoquer les effets secondaires suivants: Symptômes gastro-intestinaux (par exemple nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales) peuvent se produire après la prise de préparations à base de racine de valériane. La fréquence n'est pas connue. En outre des effets indésirables dus aux excipients utilisés peuvent très rarement se

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

#### **À quoi faut-il encore faire attention ?**

Ce médicament ne doit pas être utilisé au-delà de la date figurant après la mention « EXP » sur le récipient. Conserver à température ambiante (15–25 °C) dans l'emballage d'origine. 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 ?**

1 comprimé pelliculé contient 250 mg d'extrait sec de racines de valériane (RDE non-native 4-6:1), agent d'extraction méthanol 45 % [m/m], 60 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), l'arôme de vanille.

**Numéro d'autorisation** 54000 (Swissmedic)

#### **Où obtenez-vous Valverde Sommeil ? Quels sont les emballages à disposition sur le marché ?**

En pharmacie et en droguerie, sans ordonnance médicale. Emballages blister à 20 et 60 comprimés pelliculés.

**Titulaire de l'autorisation** Sidroga AG, 4310 Rheinfelden

**Cette notice d'emballage a été vérifiée pour la dernière fois en mai 2019 par l'autorité de contrôle des médicaments (Swissmedic).**

#### **Informazione destinata ai pazienti**

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. Per ottenere il maggior beneficio, usi il medicamento conformemente al foglietto illustrativo o segua le indicazioni del suo medico, del suo farmacista o del suo droghiere. Conservi il foglietto illustrativo per poterlo rileggere all'occorrenza.

## **VALVERDE® Sonno, Compresse film-rivestite**

Medicamento fitoterapeutico

#### **Che cos'è Valverde Sonno e quando si usa?**

Valverde Sonno contiene estratti standardizzati di radici di valeriana e di coni di luppolo (Ze 91019). Valverde Sonno 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 ha un effetto soporifero e col suo blando potere calmante favorisce un sonno ristoratore. Perciò Valverde Sonno 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, chiedi l'aiuto del medico. Questo medicamento contiene ca. 105 mg di carboidrati digeribili per singola dose (1 compressa film-rivestita).

#### **Quando non si può usare Valverde Sonno e quando la sua somministrazione richiede prudenza?**

Le compresse film-rivestite non vanno assunte in caso di ipersensibilità conosciuta ad una delle sostanze contenute (vedi «Cosa contiene Valverde Sonno?»). Informi il suo medico, il suo farmacista o il suo droghiere nel caso in cui

– soffre di altre malattie

– soffre di allergie o

– assume altri medicinali (anche se acquistati di sua iniziativa)!

#### **Si può somministrare Valverde Sonno durante la gravidanza o l'allattamento?**

In base alle esperienze fatte finora, non sono noti rischi per il nascituro se il medicamento è usato correttamente. Tuttavia, non sono state eseguite indagini scientifiche sistematiche. Per prudenza dovrebbe rinunciare nella misura del possibile ad assumere medicinali durante la gravidanza e il periodo d'allattamento o chiedere consiglio al proprio medico, farmacista o droghiere.

#### **Come usare Valverde Sonno?**

**Adulti ed adolescenti dai 12 anni** prendono 2 compresse film-rivestite con un po' di liquido un'ora prima di coricarsi.

**Per bambini a partire dai 6 anni** la dose va dimezzata, cioè 1 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?**

I seguenti effetti collaterali possono manifestarsi durante l'assunzione di Valverde Sonno: Sintomi gastrointestinali (ad esempio nausea, vomito, diarrea, dolori addominali) possono presentarsi dopo l'assunzione di preparati a base di radice di valeriana. La frequenza non è nota. Possono inoltre manifestarsi molto raramente effetti indesiderati dovuti alle sostanze ausiliarie utilizzate, come p. es. 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» sul contenitore. 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.

#### **Cosa contiene Valverde Sonno?**

1 compressa film-rivestita contiene 250 mg di estratto secco di radici di valeriana (RDE non-nativo 4-6:1), agente estrattivo 45 % metanolo [m/m], 60 mg di estratto secco di coni di luppolo (RDE non-nativo 5-7:1), agente estrattivo 45 % metanolo [m/m].

Questo preparato contiene inoltre sostanze ausiliarie nonché l'indigotina (E 132), l'aroma di vaniglia.

**Numero dell'omologazione** 54000 (Swissmedic)

#### **Dove è ottenibile Valverde Sonno? Quali confezioni sono disponibili?**

In farmacia e in drogheria, senza prescrizione medica.

Confezioni blister da 20 e 60 compresse film-rivestite.

**Titolare dell'omologazione** Sidroga AG, 4310 Rheinfelden

**Questo foglietto illustrativo è stato controllato l'ultima volta nel maggio 2019 dall'autorità competente in materia di medicinali (Swissmedic).**