



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

## HEIDAK Schlafstörungen

Spray zur Anwendung in der Mundhöhle  
Spagyrisches Arzneimittel

### Wann wird HEIDAK Schlafstörungen angewendet?

Gemäss dem Therapieprinzip der Spagyrik kann HEIDAK Schlafstörungen bei Ein- und Durchschlafstörungen angewendet werden.

Die Anwendung dieses Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschliesslich auf dem Therapieprinzip der Spagyrik.

### Was sollte dazu beachtet werden?

Wenn Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin andere Arzneimittel verschrieben hat, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker bzw. Ihre Ärztin oder Apothekerin, ob HEIDAK Schlafstörungen gleichzeitig angewendet werden darf.

Bei Anhalten der Beschwerden über einen Monat soll ärztliche Hilfe beansprucht werden.

### Wann darf HEIDAK Schlafstörungen nicht oder nur mit Vorsicht angewendet werden?

Dieses Arzneimittel enthält 26 mg Alkohol (Ethanol) pro Sprühstoss. Die Menge in drei Sprühstössen dieses Arzneimittels entspricht weniger als 2 ml Bier oder 1 ml Wein. Die geringe Alkoholmenge in diesem Arzneimittel hat keine wahrnehmbaren Auswirkungen.

Bei Kindern unter 6 Jahren darf HEIDAK Schlafstörungen 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 oder äusserlich anwenden!

### Darf HEIDAK Schlafstörungen während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit angewendet 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 HEIDAK Schlafstörungen?

*Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 6 Jahren:* Zwei Stunden vor dem Schlafengehen viertelstündlich 2–3 Sprühstösse in den Mund, bei Erwachen in der Nacht ebenfalls 2–3 Sprühstösse in den Mund. Halten Sie sich an die in der Packungsbeilage angegebene oder vom Arzt oder von der Ärztin verschriebene Dosierung. Wenn bei der Behandlung eines Kindes die gewünschte Besserung nicht eintritt, ist mit ihm ein Arzt bzw. eine Ärztin aufzusuchen. 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. Nicht für Kinder unter 6 Jahren.

### Welche Nebenwirkungen kann HEIDAK Schlafstörungen haben?

Bei Einnahme von spagyrischen Arzneimitteln können sich die Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). Bei andauernder Verschlechterung setzen Sie HEIDAK Schlafstörungen ab und informieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin.

Für HEIDAK Schlafstörungen sind bisher bei bestimmungsgemäsem Gebrauch keine Nebenwirkungen beobachtet worden. Wenn Sie dennoch Nebenwirkungen beobachten, informieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin.

### Was ist ferner zu beachten?

*Halbbarkeit:* Das Arzneimittel darf nur bis zu dem auf dem Behälter mit «EXP» bezeichneten Datum verwendet werden.

*Lagerungshinweis:* HEIDAK Schlafstörungen bei Raumtemperatur (15–25°C) und für Kindern unerreichbar aufzubewahren.

*Weitere Hinweise:* Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Ihr Arzt, Apotheker oder Drogist bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin.

### Was ist in HEIDAK Schlafstörungen enthalten?

1 ml Flüssigkeit enthält:

*Wirkstoffe:* 0.166 ml Coffea arabica e seminibus spag. Zimpel D4 (HAB 26), 0.166 ml Humulus lupulus e strobilus spag. Zimpel TM (HAB 25), 0.166 ml Lavandula angustifolia ex herba cum floribus spag. Zimpel TM (HAB 25), 0.166 ml Magnesium phosphoricum spag. Glückselig D6 (HAB 54b), 0.166 ml Strychnos nux-vomica e seminibus spag. Zimpel D4 (HAB 26), 0.166 ml Valeriana officinalis ex planta tota cum floribus spag. Zimpel TM (HAB 25)

*Hilfsstoffe:* Gereinigtes Wasser, Ethanol Enthält 23%-Vol. Alkohol (Ethanol)  
1 ml Flüssigkeit entspricht 7 Sprühstössen

Zulassungsnummer  
65640 (Swissmedic)

### Wo erhalten Sie HEIDAK Schlafstörungen?

**Welche Packungen sind erhältlich?**  
In Apotheken und Drogerien, ohne ärztliche Verschreibung.

Sprühflasche mit 30 ml Spray zur Anwendung in der Mundhöhle

ZulassungsinhaberIn: HEIDAK AG,  
CH-6020 Emmenbrücke, Schweiz

Diese Packungsbeilage wurde im Oktober 2024 letztmals durch die Arzneimittelbehörde (Swissmedic) geprüft.

## Information destinée aux patients

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

Ce médicament vous a été prescrit par votre médecin ou vous a été remis sans ordonnance médicale 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.

## HEIDAK Troubles du sommeil

Spray buccal  
Médicament spagyrique

### Quand HEIDAK Troubles du sommeil est-il utilisé?

Selon les principes de la spagyrie, HEIDAK Troubles du sommeil peut être utilisé en cas de troubles de l'endormissement et de la continuité du sommeil.

L'utilisation de ce médicament dans le champ d'applications indiqué est basée exclusivement sur les principes de la spagyrie.

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

Si votre médecin vous a prescrit d'autres médicaments, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si HEIDAK Troubles du sommeil peut être utilisé simultanément. En cas de persistance des troubles pendant plus d'un mois, il convient de consulter un médecin.

### Quand HEIDAK Troubles du sommeil ne doit-il pas être pris/utilisé ou seulement avec précaution?

Ce médicament contient 26 mg d'alcool (éthanol) par pulvérisation. La quantité contenue dans trois pulvérisations de ce médicament correspond à moins de 2 ml de bière ou 1 ml de vin. La faible quantité d'alcool dans ce médicament n'a pas d'effets perceptibles.

HEIDAK Troubles du sommeil ne doit pas être utilisé chez les enfants de moins de 6 ans.

Veillez informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste si

- vous souffrez d'une autre maladie
- vous êtes allergique

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

### HEIDAK Troubles du sommeil peut-il être pris/utilisé pendant la grossesse ou l'allaitement ?

Sur la base des expériences faites à ce jour, aucun risque pour l'enfant n'est connu si ce 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 HEIDAK Troubles du sommeil?

*Posologie pour l'adulte, l'adolescent et l'enfant à partir de 6 ans:* 2 à 3 pulvérisations dans la bouche tous les quarts d'heure deux heures avant le coucher. Chez l'adulte, faire également 2 à 3 pulvérisations dans la bouche en cas de réveil pendant la nuit.

Veillez vous conformer au dosage figurant sur la notice d'emballage ou prescrit par votre médecin. En l'absence de l'amélioration escomptée lors d'un traitement chez l'enfant, veuillez consulter un 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.

Ne pas administrer chez les enfants de moins de 6 ans.

#### Quels effets secondaires HEIDAK

**Troubles du sommeil peut-il provoquer?**

La prise de médicaments spagyriques peut aggraver passagèrement les troubles (aggravation initiale). Si cette aggravation persiste, cessez le traitement avec HEIDAK Troubles du sommeil et informez-en votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

Aucun effet secondaire de HEIDAK Troubles du sommeil n'a été constaté à ce jour en cas d'usage conforme à celui auquel le médicament est destiné. Si vous remarquez toutefois des effets secondaires, veuillez en informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste.

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

**Stabilité:** Ce médicament ne doit pas être utilisé au-delà de la date figurant après la mention «EXP» sur le récipient.

#### Remarques concernant le stockage:

Conserver HEIDAK Troubles du sommeil à température ambiante (15–25 °C) et hors de portée des enfants.

**Remarques complémentaires:** Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin ou votre pharmacien ou votre droguiste.

**Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste. Que contient HEIDAK Troubles du sommeil?**

1 ml de liquide contient:

**Principes actifs:** Coffea arabica e semini-bus spag. Zimpel D4 (HAB 26): 0,166 ml, Humulus lupulus e strobulus spag. Zimpel TM (HAB 25): 0,166 ml, Lavandula angustifolia ex herba cum floribus spag. Zimpel TM (HAB 25): 0,166 ml, Magnesium phosphoricum spag. Glückselig D6 (HAB 54b): 0,166 ml, Strychnos nux-vomica e semini-bus spag. Zimpel D4 (HAB 26): 0,166 ml, Valeriana officinalis ex planta tota cum floribus spag. Zimpel TM (HAB 25): 0,166 ml.

**Excipients:** Eau purifiée, éthanol  
Contient 23%V/V d'alcool (éthanol)  
1 ml correspond à 7 pulvérisations

Numéro d'autorisation  
65640 (Swissmedic)

Où obtenez-vous HEIDAK Troubles du sommeil ? Quels sont les emballages à disposition sur le marché ?

En pharmacie et en droguerie, sans ordonnance médicale.

Flacon pulvérisateur de 30 ml de spray buccal

Titulaire de l'autorisation: HEIDAK AG, CH-6020 Emmenbrücke, Suisse

Cette notice d'emballage a été vérifiée pour la dernière fois en octobre 2024 par l'autorité de contrôle des médicaments (Swissmedic).

#### Informazione destinata ai pazienti

Leggete attentamente il foglietto illustrativo, dal momento che contiene informazioni importanti. Avete ricevuto questo rimedio perché vi è stato prescritto personalmente dal vostro medico curante oppure perché lo avete acquistato in farmacia o drogheria senza ricetta medica. Al fine di ottenerne il massimo beneficio, utilizzatelo come specificato nel foglietto illustrativo o secondo le indicazioni del medico, farmacista o droghiere. Conservate il foglietto illustrativo per poterlo eventualmente consultare in un momento successivo.

#### HEIDAK Disturbi del sonno

spray per uso orale  
Medicamento spagirico

#### Quando si usa HEIDAK Disturbi del sonno?

Secondo il principio terapeutico della spagirica, HEIDAK Disturbi del sonno può essere utilizzato in caso di disturbi dell'addormentamento e del sonno. L'utilizzo di questo rimedio nell'ambito delle suddette indicazioni si basa esclusivamente sul principio terapeutico della spagirica.

#### Di che cosa occorre inoltre tener conto durante il trattamento?

Se vi sono stati prescritti altri medicinali, chiedete al vostro medico o farmacista se sussistono controindicazioni all'utilizzo contemporaneo di HEIDAK Disturbi del sonno. Qualora i disturbi dovessero persistere per oltre un mese, è necessario consultare un medico.

#### Quando non si può assumere/usare HEIDAK Disturbi del sonno e quando la sua somministrazione/il suo uso richiede prudenza?

Questo rimedio contiene 26 mg di alcol (etanolo) per ciascuno spruzzo. La quantità erogata con tre spruzzi di questo prodotto equivale a meno di 2 ml di birra o 1 ml di vino. La ridotta percentuale di alcol contenuta in questo rimedio non provoca alcun effetto percepibile.

Non utilizzare HEIDAK Disturbi del sonno in bambini di età inferiore a 6 anni.

Informate il vostro medico, farmacista o droghiere se

- soffrite di altre patologie,
- avete allergie o
- assumete o utilizzate per uso esterno altri medicinali (anche se acquistati personalmente!)

#### Si può assumere / usare HEIDAK Disturbi del sonno durante la gravidanza o l'allattamento?

Secondo le esperienze raccolte sinora, l'uso conforme alle prescrizioni non comporta rischi per il bambino. Tuttavia, non sono mai stati condotti studi scientifici sistematici al riguardo. Per precauzione, durante la gravidanza e l'allattamento si consiglia possibilmente di rinunciare al rimedio o di chiedere consiglio al medico, farmacista o droghiere.

#### Come usare HEIDAK Disturbi del sonno?

*Adulti, ragazzi e bambini a partire dai 6 anni:* due ore prima di coricarsi 2–3 spruzzi nel cavo orale ogni quarto d'ora, in caso di risveglio notturno sempre 2–3 spruzzi nel cavo orale. Rispettare le dosi indicate nel foglietto illustrativo o prescritte dal medico curante. Se nel trattamento di un bambino non si osserva il miglioramento auspicato, è necessario consultare un medico. Se ritenete che il rimedio abbia un effetto troppo blando o troppo intenso, parlatene con il vostro medico, farmacista o droghiere. Non adatto a bambini di età inferiore a 6 anni.

#### Quali effetti collaterali può avere HEIDAK Disturbi del sonno?

L'assunzione di rimedi spagirici può comportare un temporaneo aggravamento dei disturbi (peggioramento iniziale). Qualora il peggioramento persista, interrompete l'uso di HEIDAK Disturbi del sonno e informate il vostro medico, farmacista o droghiere. Se utilizzato secondo le indicazioni, sinora HEIDAK Disturbi del sonno non ha evidenziato effetti collaterali. Qualora invece osserviate la comparsa di effetti collaterali, informate il vostro medico, farmacista o droghiere.

#### Di che altro occorre tener conto?

**Stabilità:** Il rimedio può essere utilizzato solo fino alla data indicata sul flacone con «EXP».

**Indicazione di stoccaggio:** Conservare HEIDAK Disturbi del sonno a temperatura ambiente (15–25°C) e lontano dalla portata dei bambini.

**Ulteriori indicazioni:** Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio medico, farmacista o droghiere.

#### Cosa contiene HEIDAK Disturbi del sonno?

1 ml di liquido contiene:

**Principi attivi:** 0.166 ml Coffea arabica e semini-bus spag. Zimpel D4 (HAB 26), 0.166 ml Humulus lupulus e strobulus spag. Zimpel TM (HAB 25), 0.166 ml Lavandula angustifolia ex herba cum floribus spag. Zimpel TM (HAB 25), 0.166 ml Magnesium phosphoricum spag. Glückselig D6 (HAB 54b), 0.166 ml Strychnos nux-vomica e semini-bus spag. Zimpel D4 (HAB 26), 0.166 ml Valeriana officinalis ex planta tota cum floribus spag. Zimpel TM (HAB 25)

#### Sostanze ausiliarie:

Acqua purificata, etanolo  
Contiene alcol 23% vol. (etanolo)  
1 ml di liquido equivale a 7 spruzzi

Numero dell'omologazione  
65640 (Swissmedic)

**Dove è ottenibile HEIDAK Disturbi del sonno? Quali confezioni sono disponibili?**  
Nelle farmacie o drogherie, senza ricetta medica.

Flacone spray da 30 ml per uso orale

Titolare dell'omologazione: HEIDAK AG, CH-6020 Emmenbrücke, Svizzera

Questo foglietto illustrativo è stato controllato l'ultima volta nel Ottobre del 2024 dall'autorità competente in materia di medicinali (Swissmedic).