



## Information für Patientinnen und Patienten

### HEIDAK Schlafstörungen, Spray Spagyrisches Arzneimittel

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.

#### Wann wird HEIDAK Schlafstörungen angewendet?

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

#### 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?

Bis heute sind keine Anwendungseinschränkungen bekannt. Bei bestimmungsgemässen Gebrauch sind keine besonderen Vorsichtsmassnahmen notwendig. Informieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin, wenn Sie – an andern Krankheiten leiden, – Allergien haben oder – andere Arzneimittel (auch selbst gekaufte!) einnehmen oder äusserlich anwenden!

Bei Kindern unter 6 Jahren soll HEIDAK Schlafstörungen aufgrund des Alkoholgehalts nicht angewandt werden.

#### 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?

Für HEIDAK Schlafstörungen wird folgende Dosierung empfohlen: Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre: Zwei Stunden vor dem Schlafengehen viertelstündlich 2–3 Sprühstösse in den Mund, bei Erwachsenen 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.

#### 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 bestimmungsgemässen 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?

HEIDAK Schlafstörungen ist bei Raumtemperatur (15–25°C) und ausser Reichweite von Kindern aufzubewahren. Das Arzneimittel darf nur bis zu dem auf dem Behälter mit «EXP» bezeichneten Datum verwendet werden. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Ihr Arzt, Apotheker oder Drogist bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin.

#### Was ist in HEIDAK Schlafstörungen enthalten?

1 ml Sprayflüssigkeit enthält: Coffea arabica spag. Zimpel D4, Humulus lupulus spag. Zimpel TM, Lavandula angustifolia spag. Zimpel TM, Magnesium phosphoricum spag. Glückselig D6, Strychnos nux-vomica spag. Zimpel D4, Valeriana officinalis spag. Zimpel TM, zu gleichen Teilen. Enthält 23 % Vol. Alkohol.

Zulassungsnummer  
65640 (Swissmedic)

#### Wo erhalten Sie HEIDAK Schlafstörungen? Welche Packungen sind erhältlich?

In Apotheken und Drogerien, ohne ärztliche Verschreibung. Spray zu 30 ml

Zulassungsinhaber  
HEIDAK AG, CH-6020 Emmenbrücke

Diese Packungsbeilage wurde im Dezember 2018 letztmals durch die Arzneimittelbehörde (Swissmedic) geprüft.

## Information destinée aux patients

### HEIDAK Troubles du sommeil, spray Médicament spagyrique

Lisez attentivement cette 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 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 ou de votre pharmacien ou de votre droguiste. Conservez cette notice d'emballage pour pouvoir la relire plus tard si nécessaire.

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

Selon la conception spagyrique HEIDAK Troubles du sommeil peut être utilisé en cas de troubles de l'endormissement et de la continuité du sommeil.

#### 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 pris/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?

Aucune limitation d'emploi n'est connue à ce jour. Si le médicament est utilisé conformément à l'usage auquel il est destiné, aucune précaution particulière n'est requise.

Veillez informer votre médecin ou votre pharmacien ou votre droguiste si

- vous souffrez d'une autre maladie
  - vous êtes allergique
  - vous prenez déjà d'autres médicaments (même en automédication!)
- En raison de sa teneur en alcool, HEIDAK Troubles du sommeil ne doit pas être utilisé chez les enfants de moins de 6 ans.

#### 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 ou de votre pharmacien ou de votre droguiste.

## Comment utiliser HEIDAK Troubles du sommeil?

La posologie recommandée pour HEIDAK Troubles du sommeil est la suivante:

Adultes et enfants à partir de 6 ans: 2–3 pulvérisations dans la bouche tous les quarts d'heure deux heures avant le coucher, faire également 2–3 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. Si le traitement chez l'enfant n'entraîne aucune amélioration, il convient de 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 ou à votre pharmacien ou à votre droguiste.

## 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 ou 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 ou votre pharmacien ou votre droguiste.

## A quoi faut-il encore faire attention?

Conserver HEIDAK Troubles du sommeil à température ambiante (15–25°C) et hors de la portée des enfants. Ce médicament ne doit pas être utilisé au-delà de la date figurant après la mention «EXP» sur le récipient. Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin ou votre pharmacien ou votre droguiste.

## Que contient HEIDAK Troubles du sommeil?

1 ml de spray liquide contient: Coffea arabica spag. Zimpel D4, Humulus lupulus spag. Zimpel TM, Lavandula angustifolia spag. Zimpel TM, Magnesium phosphoricum spag. Glückselig D6, Strychnos nux-vomica spag. Zimpel D4, Valeriana officinalis spag. Zimpel TM, à parts égales. Contient 23 % en vol. d'alcool.

## 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. Spray de 30 ml

## Titulaire de l'autorisation

HEIDAK AG, CH-6020 Emmenbrücke

Cette notice d'emballage a été vérifiée pour la dernière fois en décembre 2018 par l'autorité de contrôle des médicaments (Swissmedic).

## Informazione destinata ai pazienti

## HEIDAK Disturbi del sonno, spray Medicamento spagyrico

Legga attentamente il foglietto illustrativo che contiene importanti informazioni. Questo medicamento 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 medico, del farmacista o del droghiere. Conservi il foglietto illustrativo per poterlo rileggere all'occorrenza.

## Quando si usa HEIDAK Disturbi del sonno?

Secondo la concezione che sta alla base dei medicinali spagyrici, HEIDAK Disturbi del sonno può essere usato in caso di difficoltà ad addormentarsi e sonno interrotto e disturbato.

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

Se il suo medico le ha prescritto altri medicinali, chieda al suo medico o al suo farmacista se simultaneamente può assumere/usare HEIDAK Disturbi del sonno. Se i disturbi persistono dopo un mese, chiedere consiglio al medico.

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

Finora non sono note limitazioni d'uso. Se usato correttamente non è necessario adottare particolari precauzioni. 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). A causa del contenuto alcolico, HEIDAK Disturbi del sonno non può essere utilizzato nei bambini sotto i 6 anni.

## Si può assumere/usare HEIDAK Disturbi del sonno 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 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 HEIDAK Disturbi del sonno?

Per HEIDAK Disturbi del sonno si consiglia il seguente dosaggio: adulti e ragazzi a partire da 6 anni: due ore prima di coricarsi 2–3 spruzzi nel cavo orale ogni quarto d'ora. Anche in caso di risveglio notturno 2–3 spruzzi nel cavo orale.

Si attenga alla posologia indicata nel foglietto illustrativo o prescritta dal suo medico. Se il trattamento di un bambino non dovesse produrre il miglioramento desiderato, è opportuno richiedere una visita medica. 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 HEIDAK Disturbi del sonno?

Con l'assunzione di medicinali spagyrici, i disturbi possono momentaneamente aggravarsi (aggravamento iniziale). Se l'aggravamento dovesse persistere, interrompa il trattamento con HEIDAK Disturbi del sonno e informi il suo medico, il suo farmacista o il suo droghiere.

Finora non sono stati osservati effetti collaterali in seguito all'uso corretto di HEIDAK Disturbi del sonno. Se ciononostante osserva effetti collaterali dovrebbe informare il suo medico, il suo farmacista o il suo droghiere.

## Di che altro occorre tener conto?

Conservare a temperatura ambiente (15–25°C) e fuori dalla portata dei bambini.

Il medicamento non dev'essere utilizzato oltre la data indicata con «EXP» sul contenitore.

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

## Cosa contiene HEIDAK Disturbi del sonno?

1 ml di liquido spray contiene: Coffea arabica spag. Zimpel D4, Humulus lupulus spag. Zimpel TM, Lavandula angustifolia spag. Zimpel TM, Magnesium phosphoricum spag. Glückselig D6, Strychnos nux-vomica spag. Zimpel D4, Valeriana officinalis spag. Zimpel TM, in parti uguali. Contiene il 23 % in vol. di alcool.

## Numero dell'omologazione 65640 (Swissmedic)

## Dove è ottenibile HEIDAK Disturbi del sonno? Quali confezioni sono disponibili?

In farmacia e in drogheria, senza prescrizione medica. Spray da 30 mL

## Titolare dell'omologazione

HEIDAK AG, CH-6020 Emmenbrücke

Questo foglietto illustrativo è stato controllato l'ultima volta nel dicembre 2018 dall'autorità competente in materia di medicinali (Swissmedic).