

**Gebrauchsinformation: Information für den Anwender****Nachtruhe Einschlafkapseln**

Wirkstoffe: 1 Weichkapsel enthält:

200 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (4,0-7,0:1); Auszugsmittel: Methanol 45% (V/V)

35 mg Trockenextrakt aus Hopfenzapfen (7,7-9,5:1); Auszugsmittel: Methanol 45% (m/m)

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie. Dieses Arzneimittel ist ohne Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, müssen Nachtruhe Einschlafkapseln jedoch vorschriftsmäßig angewendet werden.

- 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 eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind, informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

**Diese Packungsbeilage beinhaltet:**

1. Was sind Nachtruhe Einschlafkapseln und wofür werden sie angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Nachtruhe Einschlafkapseln beachten?
3. Wie sind Nachtruhe Einschlafkapseln einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie sind Nachtruhe Einschlafkapseln aufzubewahren?
6. Weitere Informationen

**1. WAS SIND NACHTRUHE EINSCHLAFKAPSELN UND WOFÜR WERDEN SIE ANGEWENDET?**

Nachtruhe Einschlafkapseln sind ein pflanzliches Arzneimittel.

**Anwendungsgebiete:**

Nachtruhe Einschlafkapseln werden angewendet bei nervös bedingten Einschlafstörungen und Unruhezuständen.

**2. WAS MÜSSEN SIE VOR DER EINNAHME VON NACHTRUHE EINSCHLAFKAPSELN BEACHTEN?**

Nachtruhe Einschlafkapseln dürfen nicht eingenommen werden:

- Siehe Hinweis unter Zusammensetzung.

**Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Nachtruhe Einschlafkapseln ist erforderlich:**

- Falls diese Beschwerden länger andauern oder sich verschlimmern, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

**Bei Einnahme von Nachtruhe Einschlafkapseln mit anderen Arzneimitteln:**

sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen / anwenden bzw. vor kurzem eingenommen / angewendet haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt.

**Bei Einnahme von Nachtruhe Einschlafkapseln zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken:**

Während der Anwendung dieses Arzneimittels sollten Sie möglichst keinen Alkohol trinken.

**Schwangerschaft und Stillzeit:**

Aus der verbreiteten Anwendung von Baldrianwurzel und Hopfenzapfen als Arzneimittel haben sich bisher keine Anhaltspunkte für Risiken in der Schwangerschaft und Stillzeit ergeben. Ergebnisse experimenteller Untersuchungen liegen jedoch nicht vor. Sie sollten dieses Arzneimittel deshalb in der Schwangerschaft und in der Stillzeit nicht einnehmen.

**Kinder:**

Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Deshalb wird die Einnahmen dieses Arzneimittels für Kinder unter 12 Jahren nicht empfohlen.

**Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen:**

Sie sollten bis zu 2 Stunden nach der Einnahme dieses Arzneimittels keine Kraftfahrzeuge führen, Maschinen bedienen, oder Arbeiten ohne sicheren Halt durchführen, da Ihr Reaktionsvermögen auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch beeinträchtigt werden kann. Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol.

**Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von Nachtruhe Einschlafkapseln:**

Dieses Arzneimittel enthält Lactose. Bitte nehmen Sie Nachtruhe Einschlafkapseln daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Zuckerunverträglichkeit leiden. Siehe auch: Hinweis unter 6.  
*Was Nachtruhe Einschlafkapseln enthalten.*

**3. WIE SIND NACHTRUHE EINSCHLAFKAPSELN EINZUNEHMEN?**

Nehmen Sie Nachtruhe Einschlafkapseln immer genau nach der Anweisung in dieser Packungsbeilage ein.

Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis:

Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahre:

- zur Behandlung von Unruhezuständen bis zu 3 mal täglich 1 Weichkapsel.
- zur Behandlung von nervös bedingten Einschlafstörungen 1 Weichkapsel 1/2 bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Falls notwendig, können Sie zusätzlich 1 Weichkapsel bereits früher im Verlauf des Abends einnehmen.

Weichkapseln nicht im Liegen einnehmen.

Nehmen Sie die Weichkapseln bitte unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit ein (vorzugsweise ein Glas Trinkwasser).

#### Art der Anwendung:

Zum Einnehmen

#### Dauer der Anwendung:

Die Dauer der Anwendung ist prinzipiell nicht begrenzt. Bitte beachten Sie den Hinweis unter dem Punkt *„Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Nachtruhe Einschlafkapseln ist erforderlich“*.

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

#### Wenn Sie eine größere Menge Nachtruhe Einschlafkapseln eingenommen haben, als Sie sollten:

Wenn Sie versehentlich einmal 1 oder 2 Einzeldosen (1 bis 4 Weichkapseln) mehr als vorgesehen eingenommen haben, so hat dies in der Regel keine nachteiligen Folgen. Setzen Sie in diesem Fall die Einnahme so fort, wie es in der Dosierungsanleitung beschrieben ist oder von Ihrem Arzt verordnet wurde.

Falls Sie dieses Arzneimittel erheblich überdosiert haben, sollten Sie Rücksprache mit einem Arzt halten.

#### Wenn Sie die Einnahme von Nachtruhe Einschlafkapseln vergessen haben:

Nehmen Sie nicht die doppelte Dosis ein, sondern setzen Sie die Einnahme bzw. Anwendung so fort, wie es in dieser Packungsbeilage angegeben ist oder von Ihrem Arzt verordnet wurde.

#### Wenn Sie die Einnahme von Nachtruhe Einschlafkapseln abbrechen:

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

#### 4. WELCHE NEBENWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?

Wie alle Arzneimittel können Nachtruhe Einschlafkapseln Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Keine bekannt.

Informieren Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, wenn eine der aufgeführten Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind.

#### 5. WIE SIND NACHTRUHE EINSCHLAFKAPSELN AUFZUBEWAHREN?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf dem Umkarton bzw. Behältnis nach „Verwendbar bis“ angegebenen Verfallsdatum nicht mehr verwenden.

Das Verfallsdatum bezieht sich auf den letzten Tag des Monats.

#### Aufbewahrungsbedingungen:

Nicht über 30°C und in der Originalverpackung lagern, um den Inhalt vor Feuchtigkeit zu schützen.

#### 6. WEITERE INFORMATIONEN

##### Was Nachtruhe Einschlafkapseln enthalten:

Die Wirkstoffe sind:

Baldrianwurzel-Trochenextrakt  
Hopfenzapfen-Trochenextrakt

1 Weichkapsel enthält:

200 mg Trochenextrakt aus Baldrianwurzel in einem Verhältnis von Droge zu Extrakt wie 4,0 - 7,0:1. Das Auszugsmittel ist Methanol 45% (V/V);

35 mg Trochenextrakt aus Hopfenzapfen in einem Verhältnis von Droge zu Extrakt wie 7,7 - 9,5:1. Das Auszugsmittel ist Methanol 45% (m/m).

Die sonstigen Bestandteile sind:

Maltodextrin, Lactose-Monohydrat, entölte Phospholipide aus Sojabohnen, Sojaöl (Ph.Eur.), Kokosfett, Palmkernfett, hochdisperses Siliciumdioxid, Gelatine, Glycerol, Sorbitol-Lösung 70% (nicht kristallisierend) (Ph.Eur.), gelbes Wachs, Eisen(III)-hydroxid-oxid (E 172), Eisen(III)-oxid (E 172), Eisen(II,III)-oxid (E 172), gereinigtes Wasser

Hinweis: Bei Überempfindlichkeit gegenüber den arzneilich wirksamen Bestandteilen, Soja, Erdnuss oder einem der sonstigen Bestandteile dürfen Nachtruhe Einschlafkapseln nicht angewendet werden.

##### Erhältliche Packungsgrößen:

Nachtruhe Einschlafkapseln sind in Packungen mit 40, 48 oder 84 Weichkapseln erhältlich.

##### Pharmazeutischer Unternehmer:

ABTEI Pharma Vertriebs GmbH, Abtei 1,  
D-37696 Marienmünster

##### Hersteller:

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG,  
D-77815 Bühl

Diese Gebrauchsinformation wurde zuletzt überarbeitet:

Januar 2006



ABTEI Pharma Vertriebs GmbH, Abtei 1, D-37696 Marienmünster