

Gebrauchsinformation

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage/ Gebrauchsinformation sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.

Dieses Arzneimittel ist auch ohne ärztliche Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, muss **Schlafsterne®BMP** 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 sich Ihr Krankheitsbild verschlimmert oder nach 14 Tagen keine Besserung eintritt, müssen Sie einen Arzt aufsuchen.

Schlafsterne®BMP

150 mg, 125 mg, 110 mg überzogene Tabletten

Wirkstoffe: Trockenextrakte aus Baldrianwurzel, Melissenblättern
Passionsblumenkraut

Pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung.

Zur Anwendung bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahre.

Pharmazeutischer Unternehmer
Retorta GmbH
Dingstätte 27
Telefon: 04101-28904
E-Mail: info@retorta.de

D 25421 Pinneberg
Telefax: 04101-204618
Internet: www.retorta.de

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Was ist **Schlafsterne®BMP** und wofür wird es angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von **Schlafsterne®BMP** beachten?
3. Wie ist **Schlafsterne®BMP** einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist **Schlafsterne®BMP** aufzubewahren?



1. Was ist Schlafsterne®BMP und wofür wird es angewendet?

Schlafsterne®BMP ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung. **Schlafsterne®BMP** wird angewendet bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen.

2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Schlafsterne®BMP beachten?

Schlafsterne®BMP darf nicht eingenommen werden, wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegenüber Melisse, Baldrian, Passionsblume oder einem der sonstigen Bestandteile sind.

Dieses Arzneimittel enthält Glucose, Lactose und Saccharose. Bitte nehmen Sie **Schlafsterne®BMP** daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Zuckerunverträglichkeit leiden.

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Schlafsterne®BMP ist erforderlich:

Falls diese Beschwerden länger als 2 Wochen andauern oder sich verschlimmern, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

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

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

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 im verstärkten Maße im Zusammenwirken mit Alkohol.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln:

Wechselwirkungen wurden nicht untersucht. Bisher sind keine Wechselwirkungen bekannt geworden. Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel anwenden bzw. vor Kurzem angewendet haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt.

Bei Einnahme von Schlafsterne®BMP zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken:

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

3. Wie ist Schlafsterne®BMP einzunehmen?

Nehmen Sie **Schlafsterne®BMP** 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.

Dosierung:

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 überzogene Tablette. Falls notwendig, kann die Dosis auch auf täglich 3 mal 2 überzogene Tabletten erhöht werden.

• Zur Behandlung von nervös bedingten Einschlafstörungen:

2 überzogene Tabletten 1/2 Stunde bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Falls notwendig, können Sie zusätzlich 2 überzogene Tabletten bereits früher im Verlauf des Abends einnehmen.

Überzogene Tabletten nicht im Liegen einnehmen. Nehmen Sie die überzogene Tablette bitte unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit ein (vorzugsweise ein Glas Trinkwasser).

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



Wie lange sollten Sie Schlafsterne®BMP einnehmen?

Die Anwendungsdauer dieses Arzneimittels ist nicht prinzipiell begrenzt. Beachten Sie jedoch den Hinweis unter "2. Besondere Vorsicht bei der Einnahme von **Schlafsterne®BMP**".

Wenn Sie eine größere Menge von Schlafsterne®BMP eingenommen haben, als Sie sollten:

Wenn Sie versehentlich einmal das Doppelte oder Dreifache der vorgesehenen Dosierung (entspricht 3-6 überzogene Tabletten dieses Arzneimittels) 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 überdosisiert haben, sollten Sie Rücksprache mit einem Arzt nehmen.

Wenn Sie die Einnahme von Schlafsterne®BMP 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.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben. Diese Aufzählung umfasst alle bekannt gewordenen Nebenwirkungen unter der Behandlung von Baldrianwurzel, Melissenblättern und Passionsblumenkraut, auch solche unter höherer Dosierung oder Langzeittherapie.

Bei der Bewertung von Nebenwirkungen werden folgende Häufigkeitsangaben zugrunde gelegt:

Sehr häufig	mehr als 1 Behandler von 10
Häufig:	1 bis 10 Behandelte von 100
Gelegentlich:	1 bis 10 Behandelte von 1.000
Selten:	1 bis 10 Behandelte von 10.000
Sehr selten:	weniger als 1 Behandler von 10.000
Nicht Bekannt:	Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar

Selten Magen-Darm-Beschwerden. Sehr selten können allergische Hauterscheinungen auftreten.

In der Regel genügt ein Absetzen des Arzneimittels, um die Nebenwirkungen wieder verschwinden zu lassen.

Bei den ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion darf dieses Arzneimittel nicht nochmals eingenommen werden.

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind.

5. Wie ist Schlafsterne®BMP aufzubewahren?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

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

Nicht über 30° C aufbewahren!

Weitere Informationen:

Zusammensetzung:

Eine überzogene Tablette enthält:

150 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (3-6:1)

Auszugsmittel: Ethanol 70 % (V/V)

125 mg Trockenextrakt aus Melissenblättern (3-7:1)

Auszugsmittel: Ethanol 30 % (m/m)

110 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (5-7:1)

Auszugsmittel: Ethanol 60 % (V/V).

Sonstige Bestandteile: Saccharose (Saccharose), Maltodextrin, Cellulosepulver, Macrogol 6000, Talkum, Glukosesirup, Cellactose, hochdisperses Siliciumdioxid, Hypromellose, Titandioxid E171, Povidon 25, Magnesiumstearat, Carnaubawachs, Eisenoxidhydrat x H₂O E 172, Eisen-(III)-oxid E 172.

Glutenfrei, frei von tierischen Fetten.

Schlafsterne®BMP ist in Packungen mit 30 überzogenen Tabletten erhältlich.

Pharmazeutischer Unternehmer :

Retorta GmbH

Dingstätte 27 · D 25421 Pinneberg

Telefon: 04101-2 89 04 · Telefax: 04101-20 46 18

e-Mail: info@retorta.de · Internet: www.retorta.de

Pharmazeutischer Hersteller:

Wiewelhove GmbH

Dörnebrink 19 · D 49479 Ibbenbüren

Telefon: 05451-94 01 0 · Telefax: 054151-94 01 90

Stand der Information: Juli 2008

Zulassungsnummer: 57587.00.00



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit **Schlafsterne®BMP** haben Sie sich für ein hochwertiges, rein pflanzliches Arzneimittel entschieden, welches Ihnen bei innerer Unruhe und Nervosität helfen kann, ohne dass Sie ermüden. **Schlafsterne®BMP** zeichnet sich durch eine gute Verträglichkeit aus, ist frei von Wechselwirkungen sowie Nachwirkungen am nächsten Tag und ohne Gefahr einer Abhängigkeit - selbst bei längerer Einnahme.

In **Schlafsterne®BMP** sind die rein pflanzlichen Wirk- und Begleitstoffe in hoher Konzentration enthalten. Das Ergebnis ist eine Wirkverstärkung der beruhigenden Inhaltsstoffe Baldrian, Melisse und Passionsblume, so dass bereits 1 bis 3 Dragees pro Tag ausreichend sind, um die täglichen Aufgaben wieder entspannter, mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe meistern zu können.

Auch Einschlafstörungen beruhen auf Erregungs-, Spannungs- und Unruhezuständen und sind durch Stressreaktionen und Konfliktsituationen bedingt.

Entspannung aus der Natur

In **Schlafsterne®BMP** werden die sich ergänzenden Wirkungen der einzelnen Inhaltsstoffe in einer besonderen Kombination ausgenutzt - auch als synergistische Wirkung bezeichnet:

Baldrian senkt die zentralnervöse Hyperaktivität, beeinträchtigt jedoch nicht den Wachheitszustand. Er wirkt einerseits beruhigend, andererseits fördert er aber auch Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Melisse wirkt beruhigend und hilft bei nervös bedingten Einschlafstörungen.

Passionsblumenkraut wirkt beruhigend und hilft besser mit Stress umzugehen, denn Passionsblumenkraut gilt als motilitätshemmend und spasmolytisch, das heißt, es verhindert unwillkürliche, vegetativ gesteuerte Muskelbewegungen und wirkt zudem krampflösend.

Das pflanzliche Beruhigungsmittel **Schlafsterne®BMP** entfaltet seine volle Wirkung langsam und schonend - der Wirkungseintritt liegt bei 1-2 Stunden. Das Wirkungsoptimum wird nach 3-4 Tagen erreicht.

Neben der medikamentösen Unterstützung durch **Schlafsterne®BMP** ist es auch wichtig, die Stressursache aktiv und konsequent anzugehen (z. B. Stress am Arbeitsplatz, Partnerprobleme etc.). Dies gelingt erfahrungsgemäß besser, wenn Sie sich mit Hilfe von pflanzlichen Beruhigungsmitteln, wie z. B. **Schlafsterne®BMP** regeneriert haben und sich wieder leistungsfähiger fühlen.

Typische Symptome bei Nervosität und Unruhe:

- Einschlaf-/Durchschlafstörungen
- Hände zittern
- Herzrasen
- das Gefühl, gehetzt und ständig unter Druck zu sein
- erhöhte Reizbarkeit; beim geringsten Anlass gerät man aus dem Gleichgewicht
- Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit



Tipps für einen entspannten Tag und erholsamen Schlaf

1. **Sagen Sie häufiger mal "Nein":** Versuchen Sie nicht, es allen recht zu machen. Sie sollten auch mal "Nein" sagen - auch wenn es schwer fällt.
2. **Gönnen Sie sich Entspannung:** Nehmen Sie die Überreaktion Ihres Nervensystems ernst. Hören Sie auf Ihren Körper - er sagt Ihnen, wann Sie eine Pause einlegen und sich wieder mehr Zeit für sich selbst nehmen sollten.
3. **Versuchen Sie, Leistungsdruck zu reduzieren:** Planen Sie Entspannungsphasen im Tagesablauf ein. Mit sportlicher Aktivität können sie Stress abbauen. Durch Entspannungstechniken und ausreichend Schlaf gewinnen Sie Ihr inneres Gleichgewicht zurück.

Mit diesen Maßnahmen kann die Leistungsfähigkeit bei Stress gebessert und die Fähigkeit Konflikte zu meistern gesteigert werden. Denn wer bei den täglichen Dingen mit voller Konzentration dabei ist und den Tag unbeschwert genießen kann, der kann abends auch ruhiger und entspannter einschlafen.

Mit den hohen Qualitätsstandards unserer Arzneimittel möchten wir Ihr Vertrauen gewinnen und Ihnen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Wenn Sie noch Fragen zu **Schlafsterne®BMP** haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren behandelnden Arzt, Heilpraktiker oder Ihren Apotheker.

Oder schreiben sie uns, wir stehen Ihnen gern zur Verfügung:




Dingstätte 27 · 25421 Pinneberg

Telefax: 04101-20 46 18 · e-Mail: info@retorta.de

Besuchen sie uns auch im Internet unter: www.retorta.de

3840/01

 kroha GmbH D- 39179 Barleben	000/0A E-Mail: SatzBA@Kroha.de Tel.: +49-(0)3 92 03-9 51-34
Kunde: Wiewelhove GmbH bitte zu Händen: Herr Etgeton Ihre Ident-Nummer: 3840/01 Produktformat in mm:148 x 420 Auftr.-Nr. letzter Korr.: A340866 1. Korrekturabzug	Farbigkeit: 1/2-farbig schwarz Pant-342-grün Mit freundlichen Grüßen i. A. Uwe Lahn

 kroha GmbH D- 39179 Barleben	000/0A Fax: +49-(0)3 92 03-9 51-30 ISDN: +49-(0)3 92 03-9 51-39
<p>Wir bitten Sie, diesen Korrekturabzug nach sorgfältiger Prüfung mit dem Manuskript zurückzugeben oder zurückzufaxen. Für nicht berichtete Fehler übernehmen wir keine Verantwortung. Der Abzug ist für Druckausführung, Format und Bedruckstoff nicht maßgebend.</p> <p> <input type="checkbox"/> druckreif <input type="checkbox"/> nach Korrektur druckreif <input type="checkbox"/> nach Korrektur neuen Abzug </p> <p style="text-align: right;"> Datum _____ Unterschrift _____ </p>	