

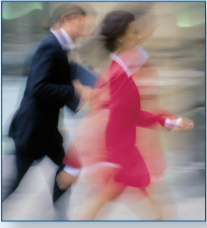
Liebe Anwender von

VALERIANA HEVERT BERUHIGUNGSDRAGEES

Mit Valeriana Hevert Beruhigungsdragees haben Sie ein bewährtes pflanzliches Arzneimittel gewählt. Die gut verträglichen Wirkstoffe helfen Ihnen auf natürliche Weise bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen.



Wie entstehen Unruhezustände und Schlafstörungen



Das Zusammenspiel von Gefühlswelt und Körper des Menschen ist komplex. Reizüberflutung, Stress, Hektik und Leistungsdruck können dieses System auf die Dauer aus dem Gleichgewicht bringen. Der Körper reagiert dann mit innerer Unruhe, Anspannung, Nervosität und Schlafstörungen.

Häufig werden auch körperliche Symptome wie Muskelverspannungen, Herz- oder Magen-Darm-Beschwerden beobachtet. Medizinisch spricht man von vegetativer Dystonie. Das vegetative Nervensystem, das alle unbewussten Lebensvorgänge wie die Atmung, den Herzschlag und den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, gerät aus dem Gleichgewicht.

Wie helfen Ihnen Valeriana Hevert Beruhigungsdragees

- Valeriana Hevert Beruhigungsdragees sind mit ihrer abgestimmten Kombination pflanzlicher Wirkstoffe **gut geeignet zur Behandlung von nervös bedingter Unruhe am Tag und Einschlafstörungen** in der Nacht.
- Die drei Heilpflanzen Passionsblume, Baldrian und Melisse sind seit langem als **gut verträgliche und wirksame Arzneistoffe** bekannt, die am besten in der Kombination ihren beruhigenden und ausgleichenden Einfluss auf die Psyche ausüben.
- Valeriana Hevert Beruhigungsdragees gleichen überschießende Reaktionen des Nervensystems – entstanden durch die Belastungen des Alltags – aus, **ohne** dass auf Dauer **die Gefahr einer Gewöhnung oder Abhängigkeit** besteht.

Die natürlichen Wirkstoffe in Valeriana Hevert Beruhigungsdragees

Passionsblume (*Passiflora incarnata*) beruhigt und bewirkt einen erholsamen Schlaf, indem sie Fehlsteuerungen des vegetativen Nervensystems ausgleicht. Die für die Erholung wichtigen Schlafphasen bleiben erhalten und man wacht am nächsten Morgen ausgeruht und ohne Benommenheit auf. Die Passionsblume ist eine in Nordamerika heimische Schlingpflanze, die ihre schönen Blüten jeweils nur für einen Tag öffnet. In Europa wird sie seit dem 16. Jahrhundert als Beruhigungs- und Schlafmittel verwendet.



Baldrian (*Valeriana officinalis*) hilft beim Einschlafen, ohne die Schlafqualität zu beeinträchtigen. Außerdem zeichnet er sich als Nervenberuhigungsmittel bei nervöser Erschöpfung, geistiger Überarbeitung und motorischer Unruhe aus. Tagsüber wirkt Baldrian ausgleichend und beruhigend, ohne

müde zu machen. Abends eingenommen fördert er die Schlafbereitschaft. Baldrian, auch Katzenwurz genannt, ist in Europa und Asien heimisch und wird schon seit Jahrhunderten in der Volksheilkunde verwendet.

Melisse (*Melissa officinalis*) ist ein Gartenkraut, das seit langem in Europa kultiviert wird. Ihre Blätter enthalten ätherisches Öl mit feinem, zitronenartigem Duft, das auch für die Wirksamkeit verantwortlich ist. Melisse wirkt beruhigend und im Magen-Darm-Bereich krampflösend. Sie bewährt sich auch dann, wenn unangenehme Herzempfindungen das Einschlafen erschweren.

Was können Sie sonst noch für Ihre Gesundheit tun

Die Einnahme von Valeriana Hevert Beruhigungsdragees stellt eine wirksame und gut verträgliche Therapie bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen dar. Mit der regelmäßigen Anwendung haben Sie einen wichtigen Schritt für Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden getan. Unterstützend können Ihnen folgende Maßnahmen helfen:

Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga bringen das vegetative Nervensystem wieder ins Gleichgewicht. Ausdauersport wie Schwimmen, Joggen, oder Radfahren sowie Spaziergänge im Grünen fördern das Wohlbefinden. Gesunde Ernährung – vollwertig, vitaminreich, regelmäßig und in Ruhe genossen – bildet die Grundlage Ihrer Gesundheit.

Überfordern Sie sich nicht mit zu hohen Zielen und setzen Sie sich nicht zu sehr unter Druck. Lassen Sie ab und zu den Alltag hinter sich und verwöhnen Sie sich mit Kino,



Theater oder anderen Dingen, die Ihnen gut tun und Genuss bereiten. Nehmen Sie am Abend ein warmes Wannenbad mit angenehmen Duftessenzen oder entspannen Sie sich bei sanfter Musik oder einem guten Buch.

Meiden Sie am Abend belebende, koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee, Kakao oder Cola und üppige, schwere Mahlzeiten. Ein kleiner Imbiss kann hingegen angebracht sein. Im Schlafzimmer sollte frische und kühle Luft vorherrschen. Lüften Sie bevor Sie zu Bett gehen und achten Sie auf eine geeignete Matratze, um Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Hevert-Team!

Weitere Tipps rund um Valeriana Hevert Beruhigungsdragees finden Sie im Internet unter

www.valeriana.hevert.de



DE 11090013/1009/2205



Für jede verkaufte Packung spendet Hevert 1 Cent an die „Kéré Foundation e.V.“, die Bildungs- und Entwicklungsprojekte in Burkina Faso unterstützt. www.kerefoundation.com



Hevert nutzt zu 100% Strom aus erneuerbaren Energiequellen



HEVERT
ARZNEIMITTEL

VALERIANA HEVERT BERUHIGUNGSDRAGEES

Überzogene Tabletten

Wirkstoffe: Baldrianwurzel- / Melissenblätter- / Passionsblumenkraut-Trockenextrakt
Pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung

Anwendungsgebiete

Bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen.

Falls diese Beschwerden länger als 2 Wochen andauern oder sich verschlimmern, muss ein Arzt aufgesucht werden.

Gegenanzeigen

Wann dürfen Sie Valeriana Hevert Beruhigungsdragees nicht einnehmen?

Valeriana Hevert Beruhigungsdragees dürfen nicht eingenommen werden bei Überempfindlichkeit (Allergie) gegenüber den arzneilich wirksamen Bestandteilen oder einem der sonstigen Bestandteile.

Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung

Kinder

Zur Anwendung von Valeriana Hevert Beruhigungsdragees bei Kindern liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Deshalb wird die Einnahme bei Kindern 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 aber nicht vor. Sie sollten deshalb Valeriana Hevert Beruhigungsdragees in der Schwangerschaft und in der Stillzeit nicht einnehmen.

Verkehrstüchtigkeit

und das Bedienen von Maschinen

Sie sollten bis zu 2 Stunden nach der Einnahme von Valeriana Hevert Beruhigungsdragees kein Kraftfahrzeug steuern, Maschinen bedienen oder Arbeiten ohne sicheren Halt durchführen, weil 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 Valeriana Hevert Beruhigungsdragees

Dieses Arzneimittel enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Bitte nehmen Sie Valeriana Hevert Beruhigungsdragees erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden.

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln

Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen bzw. vor kurzem eingenommen haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt. Theoretisch ist eine Verstärkung der Effekte von Beruhigungs- oder Schlafmitteln möglich.

Einnahme zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken

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

Dosierungsanleitung, Art und Dauer der Anwendung

Soweit nicht anders verordnet nehmen Erwachsene und Kinder über 12 Jahre

- zur Behandlung von Unruhezuständen bis zu 3-mal täglich 2 überzogene Tabletten (entsprechend 1,13 g Baldrianwurzel, 1,13 g Melissenblätter und 0,96 g Passionsblumenkraut).
- zur Behandlung von nervös bedingten Einschlafstörungen 2 überzogene Tabletten (entsprechend 1,13 g Baldrianwurzel, 1,13 g Melissenblätter und 0,96 g Passionsblumenkraut) eine 1/2 bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Falls notwendig können zusätzlich 2 überzogene Tabletten bereits früher im Verlauf des Abends eingenommen werden.

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

Dauer der Anwendung

Die Anwendungsdauer von Valeriana Hevert Beruhigungsdragees ist nicht prinzipiell begrenzt. Bei Anhalten der Beschwerden über 2 Wochen oder bei Verschlimmerung müssen Sie Rücksprache mit einem Arzt nehmen.

Nehmen Sie Valeriana Hevert Beruhigungsdragees immer genau nach den Anweisungen der Packungsbeilage ein. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind oder Sie den Eindruck haben, dass die Wirkung dieses Arzneimittels zu stark oder zu schwach ist.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung des Arzneimittels haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Überdosierung und andere Anwendungsfehler

Einnahme einer zu großen Menge

Wenn Sie versehentlich einmal das doppelte oder dreifache der vorgesehenen Dosierung (entspricht 4-6 überzogenen 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 überdosiert haben, sollten Sie Rücksprache mit einem Arzt nehmen.

Einnahme wurde vergessen

Sollten Sie eine Einnahme vergessen haben, nehmen Sie nicht die doppelte Dosis ein, sondern setzen Sie die Anwendung so fort, wie es in dieser Packungsbeilage angegeben ist oder von Ihrem Arzt verordnet wurde.

Nebenwirkungen

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

Sehr selten (entspricht 1 oder weniger von 10.000 Behandelten, einschließlich Einzelfälle) können allergische Hauterscheinungen und Magen-Darm-Beschwerden auftreten.

Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind.

Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger Allee 3, D-53175 Bonn, Website: www.bfarm.de anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

Hinweise zu Haltbarkeit und Aufbewahrung

Das Arzneimittel soll nach Ablauf des auf dem Behältnis und Umkarton angegebenen Verfalldatums nicht mehr angewendet werden.

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren!

Zusammensetzung

1 überzogene Tablette enthält:

Wirkstoffe:

Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (3-6:1)
Auszugsmittel: Ethanol 70 % (V/V) 125,0 mg

Trockenextrakt aus Melissenblättern (4-6:1)
Auszugsmittel: Methanol 30 % (V/V) 112,5 mg

Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (5-7:1)
Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V) 80,0 mg

Sonstige Bestandteile: Arabisches Gummi, gebleichtes Wachs, Calciumcarbonat E 170, Croscarmellose Natrium, Carnaubawachs, Cellulosepulver, sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Maltodextrin, Natriumsulfat E 514, Schellack, hochdisperses Siliciumdioxid, Stearinsäure (Ph. Eur.), Sucrose (Saccharose), Talkum, Tragant, Natriumchlorid, gereinigtes Wasser, Farbstoffe: Titandioxid E 171, Chinolingelb E 104, Indigocarmin E 132.

Hinweis für Diabetiker: 1 überzogene Tablette enthält max. 0,02 Proteineinheiten (BE).

Darreichungsform und Packungsgrößen

100 überzogene Tabletten zum Einnehmen.

Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG
In der Weiherwiese 1
55569 Nussbaum / DEUTSCHLAND
www.hevert.de

Stand der Information

Juni 2020

Zul.-Nr. 55732.00.00



Dosierung	
Erwachsene und Kinder über 12 Jahre	Bei Unruhezuständen bis zu 3x täglich 2 überzogene Tabletten
Erwachsene und Kinder über 12 Jahre	Bei nervös bedingten Einschlafstörungen 2 überzogene Tabletten ½ bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen