

# Gebrauchsinformation

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage/Gebrauchsinformation sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen.**

Dieses Arzneimittel ist auch ohne ärztliche Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, muss **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** 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 2 Wochen keine Besserung eintritt, müssen Sie einen Arzt aufsuchen.

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Was ist **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** und wofür wird es angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** beachten?
3. Wie ist **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** aufzubewahren?

## BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg

Wirkstoff: Baldrianwurzel-Trockenextrakt

Der arzneilich wirksame Bestandteil ist Baldrianwurzel-Trockenextrakt.

1 überzogene Tablette enthält 190 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (5,3–6,6 : 1)

Auszugsmittel: Methanol 45 % (m/m).

Die sonstigen Bestandteile sind:

Maltodextrin, Hochdisperses Siliciumdioxid, Cellulosepulver, Lactose, Magnesiumstearat (Ph.Eur.), Carnaubawachs, Gelatine, Hypromellose, Macrogol, Povidon, Sucrose (Saccharose), Talkum, Titandioxid (E 171), Eisenoxide und -hydroxide (E 172).

**BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** ist in Packungen mit 50 oder 100 überzogenen Tabletten erhältlich.

### 1. WAS IST BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg UND WOFÜR WIRD ES ANGEWENDET?

**BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung.

von:

ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm

[www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)

hergestellt von:

Merckle GmbH, Ludwig-Merckle-Str. 3, 89143 Blaubeuren

[www.merckle.de](http://www.merckle.de)

**BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** wird angewendet bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Falls diese Beschwerden länger als 2 Wochen andauern oder sich verschlimmern, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

### 2. WAS MÜSSEN SIE VOR DER EINNAHME VON BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg BEACHTEN?

#### 2.1 **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** darf nicht eingenommen werden

- wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegenüber dem arzneilich wirksamen Bestandteil oder einem der sonstigen Bestandteile sind

#### 2.2 **Besondere Vorsicht bei der Einnahme von BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg ist erforderlich**

Kinder

Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichenden Untersuchungen vor. Es soll deshalb von Kindern unter 12 Jahren nicht eingenommen werden.

Schwangerschaft und Stillzeit

Aus der verbreiteten Anwendung von Baldrianwurzel 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 nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen.

Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen

Sie sollten sich bis zu 2 Stunden nach der Einnahme dieses Arzneimittels nicht an das Steuer eines Kraftfahrzeuges setzen, keine 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.

Wichtige Warnhinweise über bestimmte Bestandteile von BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg

Dieses Arzneimittel ist wegen des Gehaltes an Sucrose (Zucker) ungeeignet für Patienten mit der selten vorkommenden, erblichen Fructose-Unverträglichkeit, einer Glucose-Galactose-Malabsorption oder einem Saccharose-Isomaltase-Mangel.

Dieses Arzneimittel enthält Lactose. Bitte nehmen Sie **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Zuckerunverträglichkeit leiden.

#### 2.3 Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln

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.

Keine bekannt

Bei Einnahme von **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken

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

### 3. WIE IST BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg EINZUNEHMEN?

Nehmen Sie **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** 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.

## Art der Anwendung

Nehmen Sie die überzogenen Tabletten mit ausreichend Flüssigkeit ein (z. B. ein Glas Trinkwasser). Sie sollten die überzogenen Tabletten nicht im Liegen einnehmen.

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

Erwachsene und Kinder ab 12 Jahre:

*Behandlung von Unruhezuständen*

2–3 überzogene Tabletten bis zu 3-mal täglich.

*Behandlung von nervös bedingten Einschlafstörungen*

2–3 überzogene Tabletten ½ bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen.

Falls notwendig, können Sie zusätzlich 2–3 überzogene Tabletten bereits früher im Verlauf des Abends einnehmen. [Die Einzeldosis entspricht jeweils 2 bis 3 g Baldrianwurzel.]

*Anwendungsdauer*

Die Anwendungsdauer dieses Arzneimittels ist nicht prinzipiell begrenzt.

Bei Anhalten der Beschwerden über 2 Wochen oder bei Verschlimmerung sollten Sie Rücksprache mit einem Arzt nehmen.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker wenn Sie den Eindruck haben, dass die Wirkung von **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** zu stark oder zu schwach ist.

### 3.2 Wenn Sie eine größere Menge von **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** eingenommen haben, als Sie sollten...

Wenn Sie versehentlich einmal das doppelte oder dreifache der vorgesehenen Dosierung (entspricht 4–9 überzogenen Tabletten) 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.

### 3.3 Wenn Sie die Einnahme von **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** 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?

Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

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

## 5. WIE IST BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg AUFZUBEWAHREN?

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

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

Hinweis auf Haltbarkeit nach Anbruch oder Zubereitung

Aufbewahrungsbedingungen:

Nicht über 25 °C lagern!

## Stand der Information

Februar 2005

Versionscode: Z01

## Weitere Informationen:

Mit den nachfolgenden Informationen möchten wir Ihnen helfen, die Behandlung mit **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** besser zu verstehen und Ihnen erläutern, was Sie selbst noch zum Therapieerfolg beitragen können.

*Wie kann man sich Unruhezustände oder nervös bedingte Einschlafstörungen erklären?*

Oft sind es Ängste und psychische Belastungen oder Stresssituationen im Alltag, im Beruf oder in der Schule, die zu innerer Unruhe, Konzentrationsschwäche, Überreiztheit und auch nervös bedingten Einschlafstörungen führen. Viele Gedanken schwirren einem durch den Kopf, man fühlt sich wie aufgedreht und kann – tagsüber, wie auch abends im Bett – nicht mehr richtig abschalten.

*Was können Sie bei Unruhezuständen oder nervös bedingten Einschlafstörungen tun?*

Versuchen Sie zur Ruhe zu kommen und schöpfen Sie neue Kraft, um den beruflichen und privaten Anforderungen besser gewachsen zu sein. Hierzu gibt es zahlreiche Möglichkeiten, von denen wir Ihnen hier nur einige aufzählen möchten. Versuchen Sie es z. B. mit Entspannungsübungen, Meditation, oder autogenem Training. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Hausarzt oder mit Fachleuten, die entsprechende Kurse anbieten.

Auch sportliche Betätigungen wie Schwimmen, Spazierengehen oder Gymnastik können Ihnen helfen, Abstand von den stressauslösenden Situationen zu gewinnen.

Zusätzlich können Sie die Hilfe von natürlichen Arzneimitteln wie **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** in Anspruch nehmen.

*Kennen Sie die Heilpflanze Baldrian?*

Der Baldrian (wissenschaftlicher Name: Valeriana officinalis L.) ist eine kräftige bis zu 1,70 m große Pflanze, die sich durch einen kantigen hohlen Stengel und einen „doldenartig“ angeordneten Blütenstand auszeichnet. Die Blüten sind hellrosa bis weiß. Der Baldrian kommt in Europa, Nordamerika und in Teilen Asiens vor. Man findet ihn bei uns oft wild wachsend an Flussufern, auf Wiesen, Dämmen und Schutthalden. Der für Arzneimittel verwendete Baldrian stammt überwiegend aus großen europäischen Zuchtukturen.

*Wie wirken BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg?*

**BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** enthalten einen rein pflanzlichen Extrakt aus der Baldrianwurzel. Die heilsamen Wirkungen des Baldrians sind jedoch bis heute nicht vollständig erforscht. Es wird vermutet, dass sie durch das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe der Heilpflanze (z. B. ätherisches Öl oder Valerensäuren) zustande kommen.

Tagsüber angewendet können **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** zu einem allgemeinen Entspannungszustand führen und somit bei Unruhezuständen wertvolle Hilfe leisten.

Vor dem Zubettgehen eingenommen, helfen **BALDRIAN-ratiopharm® 190 mg** die Einschlafzeit zu verkürzen. Im Gegensatz zu vielen anderen („chemischen“) Beruhigungsmitteln werden die natürlichen Schlafphasen, die für einen erholsamen Schlaf sehr wichtig sind, durch Baldrianwurzelextrakte nicht beeinflusst.

Abhängigkeiten und Entzugssymptome sind bisher bei der Anwendung von Baldrianpräparaten nicht beobachtet worden.

**ratiopharm wünscht Ihnen eine gute Gesundheit!**