

Schlaftabletten HEUMANN

50 mg Tabletten

Wirkstoff: Diphenhydraminhydrochlorid

**Besser einschlafen,
erholt aufwachen!**



- ✦ **einfache Einnahme:
30 Minuten vor dem Schlafengehen**
- ✦ **bewährter Wirkstoff**
- ✦ **teilbar**
- ✦ **für die Kurzzeitbehandlung**


HEUMANN



5 Schlaftipps:

1. Sorgen Sie für eine dunkle, ruhige und kühle Schlafumgebung. Die ideale Temperatur für gesunden Schlaf liegt zwischen 16 und 18 Grad Celsius.
2. Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus kann hilfreich sein.
3. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke und schwere Mahlzeiten vor dem zu Bett gehen.
4. Entwickeln Sie eine Abendroutine, damit Sie zur Ruhe kommen (z. B. lesen, meditieren oder ein warmes Bad).
5. Reduzieren Sie Ihre Bildschirmzeit von z. B. Laptop und Handy vor dem Schlafengehen.

Schlaftabletten HEUMANN 50 mg Tabletten

Zur Anwendung bei Erwachsenen. (Wirkstoff: Diphenhydraminhydrochlorid) **Anw.:** Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen. Sedativa/Hypnotika sollten nur bei Schlafstörungen von klinisch bedeutsamem Schweregrad angewendet werden. Enthält Lactose. Stand: 12/2023.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Ihre Apotheke und Heumann Pharma wünschen Ihnen gute Besserung!

**HEUMANN**

Heumann Pharma GmbH & Co. Generica KG · Südwestpark 50, 90449 Nürnberg
www.heumann.de