



Nervöse Unruhe und Schlafstörungen

-Heel



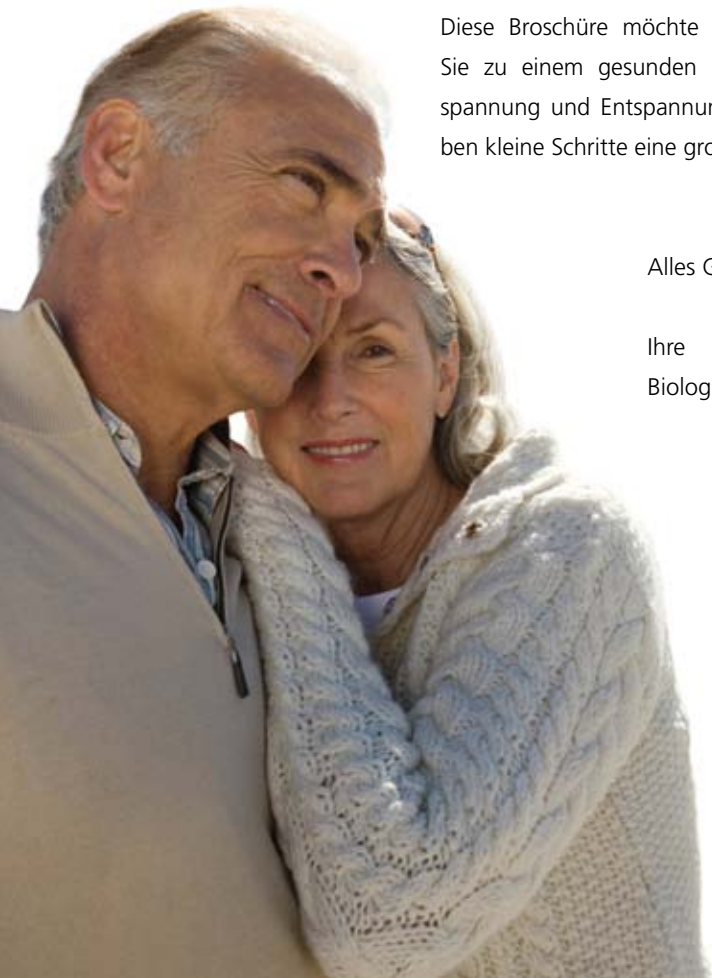
Liebe Leserin, lieber Leser,

Hektik und Stress sind Zeichen unserer Zeit. Die Sorge um das Wohl der Familie, zunehmender Leistungsdruck im Beruf, Existenz- und Zukunftsängste, aber auch hohe Anforderungen an sich selbst strapazieren das Nervenkostüm. Man ist überlastet, wird nervös, schläft schlecht und fühlt sich den täglichen Aufgaben noch weniger gewachsen: Nicht selten entsteht ein Kreislauf aus nervöser Unruhe und Schlafstörungen. Das kann Auswirkungen auf Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und auf die Gesundheit haben.

Diese Broschüre möchte Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung kommen können. Oft haben kleine Schritte eine große Wirkung.

Alles Gute wünscht

Ihre
Biologische Heilmittel Heel GmbH



Inhalt

Stress und Hektik bestimmen den Alltag	
Nervöse Unruhe	4
Wenn Sorgen den Schlaf rauben	
Schlafstörungen	5
Dem Stress-Karussell entkommen	
Tag und Nacht in Balance	7
Steckbrief Neurexan	
Die komplexhomöopathische Alternative	8
Hier kann Neurexan helfen	
Häufig gestellte Fragen	10
Das können Sie zusätzlich tun	
Für einen entspannten Tag	13
... und eine erholsame Nacht	15

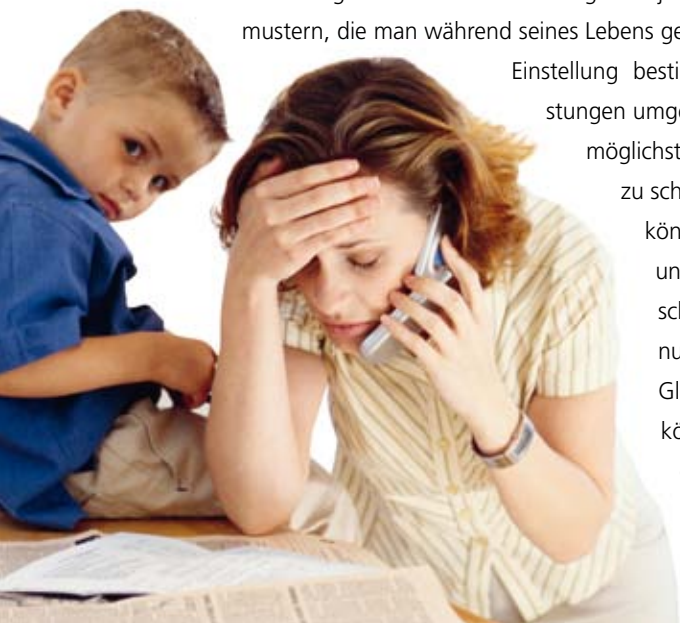


Stress und Hektik bestimmen den Alltag

Nervöse Unruhe

Stress und Zeitdruck bestimmen Ihren Alltag? Wer für Haushalt und Familie zuständig ist, sich um Freunde und Verwandte kümmert und zudem noch den wachsenden beruflichen Herausforderungen standhält, braucht ein gutes Nervenkostüm. Doch nicht selten fühlt man sich zerrissen vom täglichen Spagat zwischen Familie und Beruf. Manchmal drücken finanzielle Sorgen. Auch besondere Lebensphasen erfordern viel Nervenkraft: Die Kinder kommen in die Pubertät, bei Frauen kündigen sich die Wechseljahre an oder man muss die Trennung vom Partner oder der Partnerin verwinden.

Jeder reagiert anders auf Belastungen – je nach den Denk- und Handlungsmustern, die man während seines Lebens gelernt hat. Auch die eigene innere Einstellung bestimmt stark, wie man mit Belastungen umgeht. Ein selbst gesetzter Anspruch möglichst perfekt zu sein, alles gleichzeitig zu schaffen oder nicht „Nein“ sagen zu können, sind häufig Ursache für ein unheilvolles Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Man verliert das innere Gleichgewicht. Als Folge können körperliche und seelische Reaktionen auftreten.



Wenn Sorgen den Schlaf rauben

Schlafstörungen

Nervöse Unruhe am Tag hat nicht selten Schlafstörungen in der Nacht zur Folge. Der Berg unerledigter Aufgaben scheint im Schlafzimmer noch zu wachsen, unbewältigte Konflikte können in einen regelrechten „Grübelzwang“ münden. Man wird kribbelig und wälzt sich schlaflos im Bett oder schläft unruhig und wacht immer wieder auf. Die Sorge, nicht genug Schlaf zu bekommen, erschwert das Einschlafen noch zusätzlich.

Schlafstörungen können auch organische Ursachen haben, z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit oder starke Schmerzen. Aber auch äußere Einflüsse wie Lärm, falsche Ernährung (vor allem am Abend), Alkohol oder störende Lichtquellen können die Schlafqualität beeinträchtigen.

Ein erholsamer Schlaf ist Voraussetzung, um fit und leistungsfähig zu sein. Während des Schlafs sorgen wichtige Regenerationsprozesse dafür, dass der Organismus funktionsfähig bleibt. Energiereserven werden aufgefüllt, die Muskeln entspannen.

Schlaflose Nächte können den gesamten Organismus erschöpfen, wenn Körperzellen und Gehirn nicht ausreichend regenerieren. Das Immunsystem, Konzentration, Wohlbefinden und Gesundheit können geschwächt werden. Wenn Schlafdauer und Schlafqualität über einen längeren Zeitraum nicht ausreichen, ist es Zeit, etwas zu unternehmen.



„Wir genießen jeden Tag.“



Dem Stress-Karussell entkommen

Tag und Nacht in Balance

Gegen nervöse Unruhe und Schlafstörungen sollte man möglichst frühzeitig etwas tun. Denn allzu leicht kann ein Stress-Karussell entstehen: Stress und Hektik am Tag führen zu nervösen Schlafstörungen in der Nacht. Die gerade bei starker Alltagsbelastung so dringend benötigte Erholung bleibt aus. Am nächsten Morgen ist man müde und erschöpft, die täglichen Anforderungen drohen über den Kopf zu wachsen. Belastbarkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach, Nervosität und Unruhe verstärken sich noch, die Schlafstörungen werden schlimmer.

Schon der Volksmund sagt, dass Nervosität und Unruhe „auf den Magen schlagen“, Probleme schwer „auf den Schultern lasten“ oder man sich Sorgen „zu Herzen nimmt“ – Hinweise darauf, dass zu viel Stress körperliche Folgen haben kann. So weit sollte man es nicht kommen lassen. Man kann rechtzeitig dagegen steuern: mit bewusster Entspannung, optimalen Schlafbedingungen und gezieltem Stressabbau. Auch das homöopathische Arzneimittel Neurexan kann dabei auf natürliche Weise helfen. Neurexan unterstützt die Entspannung am Tag und einen ruhigen Schlaf in der Nacht. So können Sie erholt und gestärkt aufwachen und sich konzentriert und gelassen Ihren täglichen Aufgaben stellen.







Steckbrief Neurexan

Die komplexhomöopathische Alternative

Bei nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen empfehlen Ärzte und Apotheker natürliche Arzneimittel. Neurexan ist ein komplexhomöopathisches Präparat und wirkt bei Tag und bei Nacht. Konzentration und Leistungsfähigkeit bleiben erhalten. Eine eingeschränkte Fahrtauglichkeit oder eine Abhängigkeit sind nicht zu befürchten.

Die Wirksamkeit des homöopathischen Komplexmittels bei Tag und bei Nacht basiert auf sorgfältig abgestimmten Wirkkomponenten. Arzneilich wirksame homöopathische Bestandteile sind:

Passionsblume (<i>Passiflora incarnata</i>) z. B. bei Unruhezuständen und Schlafstörungen	D2	
Hafer (<i>Avena sativa</i>) z. B. bei Schlafstörungen und bei Überforderung nach Krankheiten	D2	
Kaffee (<i>Coffea arabica</i>) z. B. bei Schlafstörungen	D12	
Zinkvalerianat (<i>Zincum isovalerianicum</i>) z. B. bei nervösen Schlafstörungen	D4	

Neurexan gibt es als Tabletten und als Mischung in Tropfenform. Die Dosierung der Tabletten beträgt 1- bis 3-mal täglich, bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde bis zu 12-mal täglich eine Tablette, die man im Mund zergehen lassen sollte. Von der flüssigen Mischung werden bei akuten Zuständen bis zu 12-mal täglich, bei chronischen Verlaufsformen 1- bis 3-mal täglich je 5 Tropfen eingenommen. Zur Verbesserung der Wirkung sollte man die Tropfen eine Zeitlang im Mund behalten.

Wenden Sie sich bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen frühzeitig an Ihren Therapeuten. Wenn die Beschwerden länger als zwei Wochen anhalten oder sich unter der Behandlung verschlimmern, sollten Sie ärztlichen Rat suchen.

Bitte fragen Sie vor der Einnahme von Neurexan in der Schwangerschaft oder Stillzeit Ihren Arzt um Rat.





Hier kann Neurexan helfen

Häufig gestellte Fragen

Wie schnell wirkt Neurexan?

Eine Wirkung kann bereits nach 60 Minuten eintreten.

Wo bekomme ich Neurexan?

Neurexan erhalten Sie rezeptfrei in jeder Apotheke.

Kann ich das Präparat über einen längeren Zeitraum einnehmen oder besteht die Gefahr, dass ich mich zu sehr daran gewöhne?

Man kann das Präparat über einen längeren Zeitraum einnehmen. Eine Gewöhnung tritt nicht auf. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat, wenn sich die Beschwerden nach zwei Wochen noch nicht gebessert haben. Im Gegensatz zu manchen Beruhigungs- oder Schlafmitteln hat Neurexan kein Suchtpotenzial. Auch die Fahrtüchtigkeit bleibt erhalten.

Wie kann ich mir die Wirkung von Neurexan vorstellen?

Neurexan ist in erster Linie ein Medikament gegen nervöse Unruhe am Tag. Die Ausgeglichenheit und innere Ruhe wirken sich positiv auf den Schlaf aus. Man schläft fast „automatisch“ besser. Und ausgeschlafen lässt sich dann auch der Alltag besser meistern.

Kann meine Tochter, die gerade Abitur macht, Neurexan einnehmen?

Neurexan ist das ideale Medikament bei nervöser Unruhe, wie sie beispielsweise vor und während Prüfungen auftritt. Durch die entspannende und ausgleichende Wirkung können sich Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessern.

Seit ich in den Wechseljahren bin, bin ich oft angespannt und nervös. Kann mir Neurexan dagegen helfen?

Bei nervöser Unruhe, die in den Wechseljahren häufig auftritt, kann Neurexan beruhigend wirken. Die Nervosität und eventuelle Schlafstörungen werden reguliert.

Meine Mutter bekommt viele Medikamente gegen unterschiedliche Krankheiten. Kann sie Neurexan ohne Probleme zusätzlich einnehmen?

Bei Patienten, besonders bei älteren, die viele verschiedene Präparate einnehmen müssen, sollte immer der behandelnde Arzt einbezogen werden. Grundsätzlich stellt aber die gleichzeitige Einnahme von Neurexan kein Problem dar.





*„Ich komme tags schon zur Ruhe.
Und freue mich aufs Schlafen.“*



Das können Sie zusätzlich tun

Für einen entspannten Tag ...

Für die innere Balance ist es wichtig, einen Ausgleich zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen zu schaffen.

- Setzen Sie Ihre eigenen Prioritäten und entwickeln Sie eine persönliche Strategie für Ihre Ausgeglichenheit. Versuchen Sie, sich gegen Ansprüche anderer abzugrenzen. Lernen Sie, „Nein“ zu sagen!
- Planen Sie Ihr Tagespensum realistisch. Strukturieren Sie Ihre Aktivitäten und nutzen Sie einfache Hilfsmittel wie Terminkalender oder Checklisten – jede abgehakte Aufgabe schafft Befriedigung.
- Gönnen Sie sich Ausgleich und Entspannung: Fördern Sie Hobbys, pflegen Sie Freundschaften, aber vermeiden Sie „Freizeitstress“!
- Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab und hält zudem noch fit! Ideal sind Walken oder Fahrrad fahren, schon ein täglicher Spaziergang von einer halben Stunde tut gut.
- Machen Sie zwischendurch öfter eine kleine Pause, öffnen Sie das Fenster, atmen Sie tief durch.
- Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training können gezielt nervöse Unruhe und Stress abbauen.



*„Seit ich den Alltag gelassener angehe,
kann ich abends mühelos einschlafen.“*



.... und eine erholsame Nacht!

Finden Sie Ihren persönlichen Tag-Nacht-Rhythmus. Sind Sie eher Frühaufsteher oder Nachtmensch? Wann sind Sie fit und leistungsfähig? Wann zeigt Ihre „innere Uhr“ Schlafenszeit an?

- Vielleicht sollten Sie auf Ihren Mittagsschlaf verzichten, damit Sie abends ausreichend müde sind.
- Bevorzugen Sie am Abend leichte Kost. Denn Magen- und Darmaktivitäten stören einen ruhigen Schlaf.
- Trinken Sie vor dem Schafengehen ein Glas warme Milch oder einen beruhigenden Kräutertee, beispielsweise mit Melisse, Hopfen und Baldrian.
- Meiden Sie am Abend nervenaufreibende Themen mit dem Partner und vielleicht auch den Fernsehkrimi.
- Alkohol ist keine geeignete Einschlafhilfe, der Schlaf ist dann weniger tief und erholsam.
- Stimmen Sie sich mit einem schönen Buch oder einem entspannenden Bad auf die Nacht ein.
- Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre im Schlafzimmer. Achten Sie auf eine gute Matratze, frische Luft und angenehme Raumtemperatur.
- Versuchen Sie nicht, Schlaf zu „erzwingen“. Stehen Sie lieber auf oder lesen Sie ein wenig, statt sich schlaflos im Bett zu wälzen.

Bringt das innere Gleichgewicht zurück



Entspannen am Tag. Schlafen in der Nacht.



Wirkt **schnell** und **natürlich**.



Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Warnhinweis: Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.- Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de

-Heel