

Mit Flower Power nervenstark,
entspannt und ausgeglichen



Relaxen –
auf natürliche Art



Reiner Extrakt aus
Passionsblume
gegen nervöse
Unruhe

*macht
ruhig*



Mehr Infos unter:
www.ratgeber-unruhe.de

Reiner Extrakt aus
Passionsblume
gegen nervöse
Unruhe

*macht
ruhig*



HARRAS PHARMA CURARINA
Arzneimittel GmbH

Am Harras 15
D-81373 München

Tel. 0 89 / 747 367-0
Fax 0 89 / 747 367-19

HARRAS



PHARMA

NEU:
Schlafagebuch
Seite 10



Problem unserer Zeit:

Nervöse Unruhe

Nervös?
Unruhig?
Angespannt?



Innere Unruhe tritt in Lebenssituationen auf, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Wir fühlen uns überfordert und wünschen uns nur Ruhe – sonst nichts!

Wie äußern sich innere Unruhe und Nervosität?

Die Symptome von innerer Unruhe und Nervosität können vielfältig sein:

- Übererregung, Reizbarkeit, hektische Bewegungen
- Rastlosigkeit und Nervosität
- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden (Durchfall oder Verstopfung)
- Haarausfall, blasse und trockene Haut
- Ohrensausen, Tinnitus, Lärmempfindlichkeit
- Zittern und Augenlidzucken
- Stimmungsschwankungen, schlechte Laune, allgemeines Niedergeschlagenheitsgefühl



TIPP: Passiflora – die sogenannte „Ruheblume“ – hat eine beruhigende und entspannende Wirkung und hilft aus dem Teufelskreis von Stress, Schlafstörungen und verminderter Leistungsfähigkeit auszusteigen.



Ursachen nervöser Unruhe:



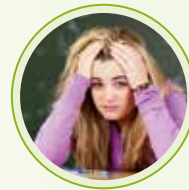
Überlastung und Stress durch Hetze und Rastlosigkeit des Alltags in Beruf, Schule, Ausbildung und Studium



Überforderung durch Doppelbelastung in Job und Familie



Psychische Belastung aufgrund Krankheit, Todesfall, Scheidung, Mobbing oder sozialer Krisen



Ängste und Konzentrationsprobleme

z. B. durch Prüfungsangst oder Lampenfieber



Schlafstörungen

durch nervöse Unruhe aufgrund von Sorgen, Grübeleien

Beschwerden in den Wechseljahren
z. B. Verstimmungen, Reizbarkeit, nervöse Unruhe, Schlafstörungen

BLACKOUT

Problem Prüfungsangst:

Extreme Nervosität blockiert das Denkvermögen! Innere Unruhe und Nervosität können sich aufschaukeln bis hin zum totalen Blackout z. B. in Prüfungssituationen.



Innere Ruhe durch Heilpflanzenkraft



Tipps gegen innere Unruhe und Nervosität

1. Meiden Sie Lebensmittel und Getränke, die Koffein oder Alkohol enthalten, und verzichten Sie auf Zigaretten – auch Nikotin kann innere Unruhe und Nervosität auslösen.
2. Betreiben Sie sanfte Sportarten wie Yoga, Chi Gong oder autogenes Training, die die innere Ausgeglichenheit fördern und somit ein gutes Mittel gegen nervöse Unruhezustände sind; auch Meditation ist hilfreich; Ausdauersport wie Joggen, Fahrradfahren oder Schwimmen kann durch die Gleichförmigkeit der Bewegungen beruhigend wirken. Die mentale Haltung spielt eine große Rolle, wenn wir zur Ruhe kommen wollen. Seelenruhe ist eine Lebenskunst.

3. Pflegen Sie Entspannungsrituale!

Diese helfen vor allem abends, abzuschalten:

- Wannenbad mit wohltuenden Badezusätzen wie beispielsweise Lavendel oder Melisse
- Eine Tasse Tee vor dem Zubettgehen, aber ohne Teein (= Koffein im Tee)
- Spaziergang an der frischen Luft, gerne auch in der Mittagspause, um den Arbeitsalltag zu unterbrechen und neue Kraft zu tanken
- Regelmäßiges Telefonat mit Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund
- Auch das Festhalten von Sorgen und Ängsten in einem Tagebuch kann helfen, die belastenden Gedanken zu „entsorgen“ und den Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen.

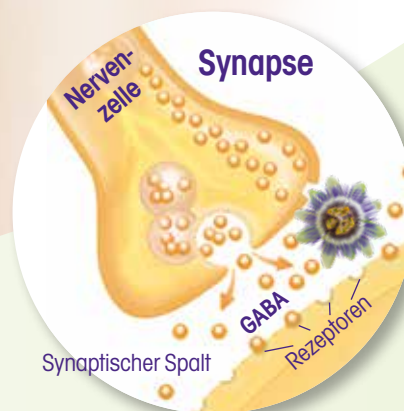


TIPP: Die Passionsblume ist ein Geschenk der Natur zur Behandlung nervöser Unruhe.
PASSIFLORA CURARINA® Tropfen wirken beruhigend bei innerer Unruhe, Nervosität und unruhigem Schlaf.





Flower Power PASSIFLORA®:
In der Ruhe liegt die Kraft!



Heilpflanzenprofil Passionsblume (*Passiflora incarnata*)

Wie wirkt Passionsblume?

Das pflanzliche Beruhigungsmittel Passionsblume verstärkt die beruhigende Wirkung von Gamma-Aminobuttersäure im Gehirn: Die genaue Wirkweise des Passionblumenkrauts konnte noch nicht endgültig geklärt werden, jedoch wird vermutet, dass der Botenstoff Gamma-Aminobuttersäure (GABA) beeinflusst wird, der im Gehirn eine blockierende Rolle bei der Weiterleitung von Stress-Reizen spielt.

Mit PASSIFLORA® Extrakt beruhigt und entspannt durch den Tag – aber bei voller Konzentrationsfähigkeit!

PASSIFLORA® Extrakt macht weder benommen noch abhängig. Das Prinzip „in der Ruhe liegt die Kraft“ spiegelt sich im Wirkprofil der Passionsblume wider. Auch deshalb wird das Kraut der Passionsblume seit Jahrhunderten erfolgreich als pflanzliches Beruhigungsmittel eingesetzt. Tagsüber eingenommen, bleibt das Reaktionsvermögen, die Konzentrationsfähigkeit und das Leistungsvermögen voll erhalten, so dass alle Alltagsanforderungen in Beruf, Schule und Familie mit mehr Ruhe besser bewältigt werden können.



Stress verursacht starke innere Unruhe und raubt den Schlaf!



Nervös bedingte Einschlafstörungen und ein unruhiger Schlaf sind oft stressbedingt und belasten enorm.

Wenn Schlafprobleme **3 x wöchentlich** über mindestens **einen Monat** auftreten spricht man von chronischen Schlafstörungen.

Betroffen sind hauptsächlich Menschen, die unter ständiger Belastung und Angespanntheit stehen oder unter chronischem Stress leiden. Ständige Überbeanspruchung in Alltag, Beruf und Haushalt bleibt nicht ohne Folgen und führt zu nervöser Unruhe, Anspannung der Muskulatur (z. B. im Nacken und Rücken) und Schlafstörungen. Deshalb sollte man schädlichem Stress rechtzeitig gegensteuern. Beispielsweise durch Ausschalten der Stress-Ursachen und mit den beruhigenden pflanzlichen **PASSIFLORA CURARINA® Tropfen**.



Der Teufelskreis bei stressbedingten Schlafstörungen:

Passiflora stoppt die Unruhe und unterbricht dadurch den Teufelskreis.



Stress versetzt den Körper in einen Alarmzustand, um eine Gefahrensituation abzuwehren oder zu entkommen. Solange der Stresszustand anhält, ist weder Entspannung noch Schlaf möglich. Dann schaukeln sich Schlafprobleme hoch und verursachen selbst zusätzlichen Stress:

- ⇒ **Zuviel Stress** verursacht nervöse Unruhe
- ⇒ **Nervöse Unruhe** führt zu Schlafstörungen
- ⇒ **Schlafstörungen** verursachen noch mehr Stress!



TIPP: Zur besseren Selbsteinschätzung kann das Führen eines Schlaftagebuchs sinnvoll sein. Hier können Sie die tatsächliche Schlafdauer und Schlafqualität dokumentieren, um sich ein umfassendes, objektives Bild von Ihren Schlafgewohnheiten zu machen. (Siehe nächste Seite)





Mein Schlaf-Tagebuch

Bewerten Sie nach Noten-Skala: 1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend,
4 = ausreichend, 5 = mangelhaft, 6 = ungenügend

Abendprotokoll (vor dem Lichtflöschen)		Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. Wie ist Ihre Stimmung jetzt?	Note 3								
2. Wie leicht/schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen zu erbringen? (Beruf, Freizeit, Haushalt)	Note 3								
3. Haben Sie tagsüber geschlafen? Falls ja: Geben Sie bitte an, wann und wie lange insgesamt.	14:00 30 Min.								
4. Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen? Falls ja: Was und wieviel.	3 Gläser Wein								
5. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt?	Note 4								
6. Wann sind Sie zu Bett gegangen?	22:30								
Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)			DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
7. Wie frisch fühlen Sie sich jetzt?	Note 2								
8. Wie ist Ihre Stimmung jetzt?	Note 3								
9. Wann haben Sie gestern das Licht gelöscht?	23:00								
10. Wie lange hat es nach dem Licht löschen gedauert, bis Sie einschliefen?	40								
11. Waren Sie nachts wach? Wie oft? Wie lange insgesamt?	2 x 30 Min.								
12. Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	6:30								
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (Angabe in Stunden:Minuten)	6:40								
14. Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	7:00								
15. Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen? (Präparat, Dosis, Uhrzeit)	2 ml PASSIFLORA® 22:30								





Heilsame Ruhe – erholsamer Schlaf



Mit PASSIFLORA CURARINA® Tropfen mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe – auch nachts!

Schlafstörungen aufgrund nervöser Unruhe können mithilfe der Heilpflanze Passionsblume gebessert werden!

Die Heilpflanze Passiflora (Passionsblume) bekämpft nicht nur das Symptom, sondern die Ursache der Schlafstörung: Die nervöse Unruhe wird durch die entspannende, beruhigende Wirkung der Passionsblume so gelindert, dass ein erholsamer Schlaf möglich wird.



TIPP: Durch die abendliche Einnahme von PASSIFLORA CURARINA® Tropfen wird die Einschlafbereitschaft gefördert. Die Entspannung erleichtert das Abschalten und verbessert die Schlafqualität. Im Gegensatz zu anderen Schlafmitteln ist kein Abhängigkeitsrisiko bekannt.





Tief entspannen und zur inneren Ruhe finden, sowohl tagsüber als auch nachts!




Reine Naturmedizin, Passionsblumenkraut – hochkonzentriert in flüssiger Form – macht **PASSIFLORA CURARINA® Tropfen** so besonders. Probleme, Sorgen und Konflikte können einen nicht mehr so schnell „aus der Ruhe bringen“ oder sogar den Schlaf rauben! Mit mehr Ruhe können Alltagsanforderungen in Beruf, Schule und Familie besser bewältigt werden.

Vorteile Tropfen	Nachteile Tabletten, Kapseln, Dragees
<p>Schneller Wirkeintritt: Die Wirkstoffe von Passiflora liegen schon in gelöster, flüssiger Form vor und können daher schneller vom Körper aufgenommen werden.</p>	<p>Langsamerer Wirkeintritt: Tabletten und andere feste Arzneiformen müssen sich erst im Verdauungstrakt auflösen, um die Wirkstoffe freizugeben.</p>
<p>Reiner Extrakt ohne chemische Zusätze: Lactosefrei, glutenfrei, ohne Gelatine (für Vegetarier geeignet), ohne synthetische Konservierungsmittel. Ohne Zuckerzusatz. Als Extraktionsmittel wird rein medizinischer Alkohol eingesetzt, der eine gut konservierende Wirkung aufweist.</p>	<p>Zusatzstoffe enthalten: Bei festen Arzneiformen werden in der Regel Tablettier-, Dragier- und Kapsel-Hilfsstoffe eingesetzt, die Unverträglichkeiten hervorrufen können, wie zum Beispiel: Lactose (= Milchzucker), chemische Konservierungsmittel, Farbstoffe, E-Stoffe, Cellulosepulver, Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Gelatine.</p>
<p>Wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten: Die besonders schonende Herstellung des Pflanzenextrakts sorgt dafür, dass temperaturempfindliche, wertvolle Wirkstoffe wie zum Beispiel Flavonoide erhalten bleiben.</p>	<p>Temperaturbelastung: Bei der Kapsel- oder Tablettenherstellung muss der Extrakt in der Regel bei hoher Temperatur eingedampft werden. Wertvolle Inhaltsstoffe können dadurch zerstört werden.</p>
<p>Individuell dosierbar und leicht zu schlucken.</p>	<p>Feste Formen sind nicht teilbar und können u. U. Schluckprobleme bereiten.</p>

PASSIFLORA® CURARINA Tropfen gegen innere Unruhe & Nervosität



Tropfen für Tropfen

-  innere Ruhe
-  Nervenstärke
-  Ausgeglichenheit

Reiner Extrakt ohne Zusatzstoffe

macht ruhig



PASSIFLORA CURARINA® Tropfen

sind in zwei Packungsgrößen, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

50 ml Fluidextrakt N2 (PZN -04752263) reicht ca. 8 Tage

100 ml Fluidextrakt N3 (PZN -08755040) reicht ca. 16 Tage

Dosierung: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:

3-mal täglich je 1 Dosierbecher (= 2 ml), dies entspricht einer Tages-Gesamtdosis von 6 ml. Die Anwendungsdauer ist zeitlich unbegrenzt.

PASSIFLORA CURARINA® Fluidextrakt. Wirkstoff: Fluidextrakt aus Passionsblumenkraut.

Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände.

Hinweis: Enthält ca. 40 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Harras Pharma Curarina Arzneimittel GmbH · Am Harras 15 · 81373 München.