

Effektive Hilfe

Innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen können sehr aufreibend sein. Betroffene stehen meist unter starkem Stress. Neurexan® hilft, die innere Balance wiederzufinden.

Überlastet und ständig unter Strom: Für viele Menschen ist das ein alltäglicher Zustand. Heutzutage ist es normal, permanent verfügbar zu sein und sich stets unter Zeitdruck zu befinden, um den Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht zu werden. In unserer Gesellschaft zählen nun einmal Leistung und Ausdauer – wer mag sich da als erschöpft outen? Doch Stressfaktoren wie andauernde Hektik, Lärmbelästigung, Doppelbelastung durch Familie und Job, private Konflikte, Termindruck, finanzielle Sorgen und die wachsende Informationsflut hinterlassen ihre Spuren. Mangelt es an Erholungs- und Regenerationsphasen, wird die dauernde Anspannung bald zum gesundheitlichen Problem. Ausgebrannte Menschen leiden häufig unter Nervosität und Unruhe. Des Weiteren kommen Warnsignale wie Konzentrationsprobleme, Erschöpfungszustände, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen hinzu. Kopfschmerzen oder Verkrampfungen gehören zu den ty-

pischen körperlichen Beschwerden. Diese Alarmzeichen von Körper und Seele sollten Betroffene unbedingt ernst nehmen und dringend den Kreislauf stoppen. Leiden Patienten zum Beispiel unter Schlafmangel, sind sie tagsüber müde, gereizt und überfordert. Auch das Immunsystem kann durch das Defizit beeinträchtigt sein. Außerdem regenerieren sich bei Ein- und Durchschlafproblemen Körper- und Gehirnzellen nur unzureichend.

Effektive Hilfe durch Neurexan®

Das Arzneimittel kann Stress zwar nicht verbannen, doch es bietet angespannten Patienten eine wirkungsvolle Unterstützung, ihre physischen und psychischen Beschwerden zu reduzieren. Das innere Gleichgewicht wird gestärkt, sodass Betroffene wieder zur Ruhe kommen. Neurexan® entspannt rasch und ist auch akut gegen Nervosität und Unruhe anwendbar. Seine ausgleichende Wirkung stoppt abendliches Gedankenkreisen, lässt leichter einschlafen und verbessert die Schlafqualität. Umge-

kehrt sind Menschen, die in der Nacht Erholung finden, am Tag gelassen und leistungsfähig.

Vielversprechende Kombination

Neurexan® ist ein natürliches Arzneimittel. Sein ausgleichender Effekt beruht auf vier bewährten Inhaltsstoffen, welche die innere Balance zügig wiederherstellen: Passionsblume (*Passiflora incarnata*) hat einen regulierenden Einfluss auf das Nervensystem und bekämpft somit Unruhezustände und nervöse Schlaflosigkeit. Die Substanz wird aus den frischen,





© Heel, Baden-Baden

AKTIVE HILFESTELLUNG

Die Firma Heel bietet Betroffenen praktische Unterstützung: Jeden Donnerstag von 17 bis 19 Uhr beraten Experten aus Medizin und Psychologie Stressgeplagte auf der kostenlosen Stress-Helpline unter 0 80 00/14 28 42. Hier erhalten Anrufer Tipps zum Umgang mit der Belastung.

oberen Teilen der südamerikanischen Passionsblume gewonnen. Hafer (*Avena sativa*) unterstützt das Nervensystem und die Rekonvaleszenz. Er lindert Symptome der Erschöpfung und mindert Schlafprobleme. Man erhält den Bestandteil aus den zur Blütezeit geernteten, oberirdischen Anteilen des Hafers. Kaffee (*Coffea arabica*) macht gegen Nervosität und Schlafstörungen mobil. Er besteht aus den von der Samenschale weitestgehend befreiten, reifen, getrockneten, ungerösteten Samen des Kaffeestrauches. Zinkvalerianat (*Zincum valeriani-*

cum), das Zinksalz der Baldriansäure, wirkt auf das zentrale und auf das periphere Nervensystem. Es hilft erfolgreich bei nervösen Schlafstörungen.

Einfache Anwendung Neurexan® ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. PTA und Apotheker sollten ihren Kunden empfehlen, die Tabletten im Mund zergehen zu lassen. Auf diese Weise gelangen die Substanzen schnell über die Schleimhaut in den Körper und können dort ihre Wirkung entfalten. Um die innere ►

AKTION ENTSPANNUNG

► Ruhe und einen besseren Schlaf herbeizuführen, ist eine Dosierung von drei Tabletten täglich angezeigt. Bei akuter, innerer Unruhe kann der Gebrauch auf jede halbe bis ganze Stunde erhöht werden. Die maximale Tagesdosis liegt bei zwölf Tabletten. Sollten die Beschwerden jedoch über einen langen Zeitraum bestehen, ist ein Arzt zu konsultieren.

Das Medikament kann sowohl tagsüber als auch in der Nacht eingesetzt werden. Da Schlafstörungen häufig von Anforderungen und Unruhe des

eine synergistische Wirkung. Dadurch fördern sie die gesunde innere Balance.

Nachgewiesener Effekt Wissenschaftler haben die Wirksamkeit von Neurexan® bei Nervosität und innerer Unruhe im Vergleich zu Baldrianpräparaten untersucht¹. An 826 Probanden wurden insgesamt zwölf charakteristische Symptome erfasst. Neurexan® schnitt dabei im Vergleich zu klassischen Baldrianprodukten deutlich besser ab: Es linderte Ner-

Alarmierende Statistiken Körperliche Erkrankungen wie Herzinfarkte, Infektanfälligkeit, Krebs, Hirnschlag, Potenzstörungen und sogar Alzheimer sollen Experten zufolge teilweise stressassoziiert sein. Psychische Erkrankungen waren im vergangenen Jahr die dritthäufigste Ursache für Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Mehr als die Hälfte aller Berufstätigen in Deutschland fühlt sich gesundheitlich angeschlagen und leidet unter Schlafdefiziten, Kopf- und Rückenschmerzen. Aus diesem Grund ist es nicht selten, dass derartig Geplagte Ihren Rat in der Apotheke suchen. Neurexan® ist dann immer eine gute Empfehlung.

KEHRSEITE DER PATHOGENESE

Anders als die Schulmedizin, die sich mit der Entwicklung und Behandlung von Krankheiten beschäftigt, fokussiert die Salutogenese (Salus = lat. Unverletztheit, Heil, Glück; Genese = griech. Entstehung) auf die Gesundheitsentstehung. Gesundheit wird nicht als passiver Zustand, sondern als lebenslanges, sich dynamisch regulierendes Geschehen gesehen. Dem Menschen kommt dabei eine aktive Rolle zu: Er gestaltet den Prozess des Wohlbefindens täglich mit. Jeder kann selbst einen positiven Einfluss auf externe, ermüdende Faktoren nehmen: Belastungen rufen Stressreaktionen hervor, im Gegenzug punktet Erholung mit einer nachweisbar physischen und emotionalen Verbesserung. Daher sollten sich Anspannung und Entspannung stets die Waage halten.

Tipps für Gestresste Erklären Sie Ihren Kunden, dass sie sich vor den Folgen von zu großer Anspannung umso besser schützen können, je eher sie Maßnahmen zur Bewältigung belastender Situationen ergreifen. Schlagen Sie bei Unruhe und Schlafproblemen Neurexan® vor. Patienten, die erholsam schlafen, sind am Tage entspannt und leistungsfähig. Das Wohlbefinden steigt und Betroffene fühlen sich wieder fit. Auch regelmäßige Mahlzeiten zu den richtigen Zeitpunkten geben dem Körper Energie. Am besten startet man mit einem opulenten Frühstück in den Tag. Mittags ist eine ausgewogene Mischkost ideal. Abends sollte auf reichhaltige Nahrung eher verzichtet werden. Sport führt zu Ausgeglichenheit und Ruhe und durch bewusste Atmung kann man Kraft schöpfen und Spannung abbauen. Eigenen Bedürfnissen und Wünschen sollte man Beachtung schenken. Anderenfalls entsteht Hektik. Wer kaum Zeit für Wellness findet, braucht eine rasche Relaxmethode. Auch dafür eignet sich Neurexan®. ■

Martina Görz,

PTA und Fachjournalistin (FJS)

Neurexan Tabletten
Zul.-Nr.: 16814.00.01
Zus.: 1 Tabl. enth.: Arzneil.
wirks. Bestandtl.: Passiflora
incarnata D11, D2, Avena
sativa D11, D2, Coffea
arabica D11, D12, Zincum
isovalerianicum D11, D4
jeweils 0,6 mg. Sonst.
Bestandtl.: Magnesium-
stearat, Lactose- Mono-
hydrat. **Anw.geb.:** Sie leiten
sich von den homöopath.
Arzneimitteln ab.
Dazu gehören: Schlaf-
störungen u. nerv. Unruhe-
zustände. Vorsicht b.
anhaltenden, unklaren
o. neu auftretenden
Beschw. **Gegenanz.:** Keine
bekannt. **Nebenwirk.:** Keine
bekannt. Bei der Einnahme
eines homöopath. Arznei-
mittels können sich die
vorhandenen Beschw.
vorübergehend verschlim-
mern (Erstverschlimme-
rung). **Warnhinweis:** Enth.
Lactose. Packungsbeilage
beachten.

Biologische Heilmittel
Heel GmbH,
Dr.-Reckeweg-Straße 2 - 4,
76532 Baden-Baden,
www.heel.de

Tages herrühren, ist es sinnvoll auch bei Kunden, die Neurexan® gegen Schlafstörungen wünschen, eine Einnahme schon am Tag zu empfehlen. Es verursacht am Tage keine Müdigkeit und ist daher auch für Berufstätige geeignet. Leistungsfähigkeit, Konzentration und Fahrtüchtigkeit werden nicht beeinträchtigt. Da man für die Einnahme kein Wasser benötigt, sind Neurexan®-Tabletten praktisch für unterwegs. Während der Anwendung empfiehlt es sich, den Konsum von Kaffee und schwarzem Tee zu minimieren. Die Kombination mit anderen Medikamenten ist unproblematisch.

Neurexan® ist ein natürliches Arzneimittel. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte des Organismus. Die vier natürlichen Inhaltsstoffe sind präzise aufeinander abgestimmt und erzielen

vosität und Unruhe effektiver. Zudem trat die Verbesserung schneller ein. Auch die Auswirkungen auf den Allgemeinzustand erwiesen sich als positiver.

Unterschiedliche Reaktionen

Stress macht Männern und Frauen gleichermaßen zu schaffen. Beim weiblichen Geschlecht trifft es immer häufiger Mütter. Doppelbelastung, mangelnde Anerkennung und permanenter Zeitdruck macht ihnen zu schaffen. Häufig endet dies in Depressionen, Erschöpfung und Schlafstörungen. Die Medizin weiß mittlerweile: Stressgeplagte, die sich einen aktiven Ausgleich zur Entspannung suchen, sind deutlich gesünder als diejenigen, die sich passiv ablenken.²

Quellen:

¹ Hübner, R et al., The Scientific World Journal 2009; 9:733-745

² Stächele, Volz: Taschenatlas Stress; Aesopus Verlag 2013, Linkenheim

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab Seite 68, beantworten Sie alle Fragen und schicken Sie die Antworten per Post, Fax oder E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Entspannung«
Postfach 1180
65837 Sulzbach (Taunus)
Fax: 0 61 96/76 67-269
E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der
30. April 2013

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter von Heel, Baden-Baden sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an Heel, Baden-Baden weitergegeben wird.



GEWINNSPIEL

Entspannung

1. Für welche Anwendung ist Neurexan® indiziert?

- ☐ A Es ist nur zur chronischen Behandlung geeignet.
- ☐ B Es ist ausschließlich zum Gebrauch bei akuten Unruhezuständen zugelassen.
- ☐ C Es kann sowohl bei chronischen als auch bei akuten Problemen eingesetzt werden.

2. Welche Aussage trifft zu?

- ☐ A Wer am Tage schon ausgeglichen ist, schläft nachts besser.
- ☐ B Wer nachts keinen Schlaf findet, hat während des Tages zu wenig Energie verbraucht.
- ☐ C Schlafstörungen haben meist organische Ursachen.



3. Ergänzen Sie: Bei Stress ...

- ☐ A haben sich Malzkaffee am Morgen und warmes Bier am Abend bewährt.
- ☐ B fördert Neurexan durch seine vierfache Wirkstoffkombination aus Passionsblume, Hafer, Kaffeesamen und Zinkvalerianat die innere Balance und verhilft zu besserem Schlaf.
- ☐ C ist eine Vitamin-Aufbaukur zu empfehlen.

Das können Sie gewinnen

1. bis 40. PREIS:

Je ein Hot-Stone-Massage-Set von Crimex. Die Steine werden einfach in warmes oder kaltes Wasser gelegt und ermöglichen Ihnen mit wenigen Handgriffen eine entspannende Wohlfühlbehandlung in Ihrem Home-Spa - zum Beispiel nach einem anstrengenden Arbeitstag.



Die Preise wurden von Heel, Baden-Baden zur Verfügung gestellt.