

Gelassen und wach durch den Alltag



Arzneimittel Ihres Vertrauens





2

Nur die Ruhe?

Das Telefon schrillt, das Radio läuft, Straßenlärm dröhnt durch das geöffnete Fenster. Ihre Kinder wollen Aufmerksamkeit, Ihr Chef setzt Sie unter Erfolgsdruck oder die morgige Prüfung raubt Ihnen den letzten Nerv.

Sie sind abgespannt, unruhig, nervös, fahrig, hektisch, überreizt. Sie stehen unter ständigem Stress – wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht. An Schlaf ist vor lauter Anspannung kaum noch zu denken.

Das kommt Ihnen bekannt vor? Kein Wunder, denn Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen sind typische Symptome unserer hektischen, schnelllebigen Zeit. Doch es gibt Möglichkeiten, dem Stress entgegenzuwirken. Oft reichen schon kleine Veränderungen in der Lebensführung: Schaffen Sie

sich Oasen der Ruhe und Entspannung oder vertrauen Sie auf die positiven Kräfte der Natur.

In dieser Broschüre erfahren Sie mehr über die Ursachen nervös bedingter Beschwerden, und was Sie tun können, damit Ihre Gesundheit nicht auf der Strecke bleibt.



Innere Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen sind häufig Reaktionen auf äußere Reize, wobei es sich um ganz alltägliche Sinneseindrücke und Informationen handeln kann.

Wenn der Körper Al



In den letzten 200 Jahren ist die Anzahl der zu verarbeitenden Reize durch die Errungenschaften des modernen Lebens, wie starkes Verkehrsaufkommen, enorme Medienpräsenz und Lärm im Allgemeinen, um das 150-fache gestiegen. Neben dem Lebenstempo wächst auch der Leistungsdruck in unserer Gesellschaft. Was zunächst anregend und motivierend wirkt, kann auf Dauer den Organismus schädigen. Viele Menschen haben zu oft zu viel zu tun, übernehmen zu viele Aufgaben



arm schlägt.

gleichzeitig und erleiden dadurch den Verlust ihres körperlich-seelischen Gleichgewichts.

Aktivität setzt Ruhephasen voraus, in denen wir uns erholen und neue Kräfte sammeln können. Beruflicher, schulischer und privater Druck sind häufig die Ursache dafür, dass diese Ruhephasen nicht eingehalten werden können oder zu kurz ausfallen. Auch Schlafstörungen und langes Grübeln vor dem Einschlafen sorgen für Unausgeglichenheit. Findet keine Erholung statt, hat der Körper

keine Möglichkeit, die Flut der Eindrücke zu verarbeiten. Die Folge ist eine permanente Anspannung. Jetzt genügen schon minimale Auslöser, um genervt, gereizt und überfordert zu reagieren – der Mensch steht unter Dauerstress.



Was genau ist eigentlich Stress?

Stress (engl. = Druck) ist ursprünglich ein technischer Begriff aus der Werkstoffkunde, der die Formveränderung eines Objektes unter Druck beschreibt. In der Medizin wird der Ausdruck erst seit ca. 50 Jahren verwendet und meint dort den Zustand besonderer Anspannung, der durch das Überschreiten der psychischen oder physischen Belastungsgrenze hervorgerufen wird. In ihrer Grundausprägung ist diese Anspannung ein ganz natürlicher und sinnvoller Vorgang. Denn die Alarmreaktion des Körpers dient als Schutzfunktion des Organismus,

mit dem er Überforderungen abzuwehren versucht. Unseren Vorfahren sicherte er sogar das Überleben unter feindlichen Umweltbedingungen, da er für schnelles Reaktionsvermögen sorgt. Als Folge von Stress erhöht sich der Herzschlag und die Atmung geht schneller. Die Muskeln beginnen sich zu straffen. Der Körper macht sich bereit, sofort zu handeln.

Ist der Druck nicht zu hoch, kann der Mensch durch die gesteigerte Belastung zu Höchstleistungen angespornt werden und ein tiefes Gefühl

der Befriedigung erlangen (Eustress). Problematisch wird es erst, wenn die instinktiven Verhaltensweisen unverhältnismäßig stark sind, sehr häufig auftreten oder zu lange andauern (Distress).

Dann nämlich macht Stress gereizt, nervös, nimmt uns die Ruhe und raubt uns den wertvollen Schlaf.







Bleiben Sie im Gleichgewicht.

Jeder reagiert anders auf Stress. Was für den einen normaler Alltag ist, kann den anderen schon völlig aus der Bahn werfen. Was an einem Tag als anregend empfunden wird, ist am nächsten vielleicht der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Viele neigen dazu, die Symptome zu ignorieren. Dann besteht die Gefahr, dass der innere Druck regelrecht krank macht. Stellt man sich bewusst der Situation und kann die Stressauslöser (Stressoren) identifizieren, ist der erste Schritt von der Anspannung zur Entspannung getan.

Offt liegt hier schon die Lösung: Problem erkannt, Problem gebannt.

Gutes Zeitmanagement ist ein elementarer Faktor zum Vermeiden von Stress- und Unruhe-Fällen. Denn ist die Zeit sinnvoll eingeplant, kann sie effektiver genutzt werden, und es bleibt mehr Raum für die notwendigen Ruhepausen. Im Allgemeinen genügt es schon, die Freizeit und das Privatleben nicht mit Überaktivität zu belasten. Auf den nächsten Seiten finden Sie noch einige Tipps für mehr Gelassenheit und innere Ruhe.



So kommen Sie zur Ruhe.

Mehr Zeit für sich nehmen

Ab und zu nur an sich zu denken hat nichts mit Egoismus zu tun. Schließen Sie einfach mal die Tür hinter sich, um allein zu sein. Oder nehmen Sie in aller Ruhe ein entspannendes Bad.

Atmosphäre schaffen

Legen Sie eine CD mit Entspannungsmusik ein und genießen Sie die wohltuenden Klänge. Auch der angenehme Duft bestimmter Aromaöle hat eine beruhigende Wirkung.

Auch mal „Nein“ sagen

Setzen Sie Prioritäten. Übernehmen Sie nur Aufgaben, die in einem realistischen Zeitrahmen zu bewältigen sind. Lassen Sie sich nicht auch noch die Arbeit anderer aufbürden.

Entspannungstechniken

Erlernen Sie eine systematische Entspannungstechnik wie autogenes Training, Yoga oder Qi Gong. Schon einige Minuten täglich können erstaunlich viel bewirken.

Körperliche Fitness

Tanken Sie frische Luft! Gehen Sie regelmäßig spazieren, joggen oder Fahrrad fahren. Das bringt Ihren Kreislauf in Schwung, lässt Sie abschalten und besser schlafen.

Einschlafhilfen

Wer gut schläft, wacht entspannt auf. Vermeiden Sie am Abend schwere Mahlzeiten, zu viel Alkohol oder koffeinhaltige Getränke. Auch ein angenehmes Ambiente, gute Belüftung und bequeme Nachtkleidung sorgen für erholsamen Schlaf.



In der Wurzel ruht

Baldrian ist eine der ältesten und erfolgreichsten Arzneipflanzen überhaupt.

Seit mehr als 2000 Jahren wird er als Heilmittel eingesetzt und schon 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung empfahl Hippokrates Baldrian aufgrund seiner beruhigenden und entkrampfenden Wirkung gegen Unruhe und Nervosität.

Hopfen macht müde.

Jeder der Bier trinkt kennt die schlaffördernde Wirkung von Hopfen, der das Bier haltbar macht. Für die Anwendung als Beruhigungsmittel ist ein

alkoholisches Getränk jedoch nicht geeignet. Dafür gibt es Extrakte mit den beruhigenden Inhaltsstoffen des Hopfens für die medizinische Anwendung. Hopfen wird meistens in Kombination mit anderen schlaffördernden Heilpflanzen bei Unruhe und nervösen Einschlafstörungen eingesetzt.

Auch die gute Verträglichkeit dieser Heilpflanzen verdient besondere Erwähnung, denn von unerwünschten Nebenwirkungen wurde bisher nichts berichtet. Von Vorteil ist zudem die Tatsache, dass Baldrian tagsüber beruhigt, ohne müde zu machen. Vor dem Schlafen-

die Kraft.

gehen eingenommen, wirkt er nervös bedingten Einschlafstörungen entgegen und verbessert durch die entspannende Wirkung auch die Schlafqualität. Insgesamt wird durch seine

beruhigenden und krampflösenden Kräfte innere Unruhe positiv beeinflusst und ein Zustand der Entspannung und Ausgeglichenheit erreicht – ohne abhängig zu machen.



Natürlich entspannt mit Luvased®.

HEXAL verbindet das jahrhundertalte Wissen über die Heilkräfte der Natur mit den Errungenschaften modernster pharmazeutischer Technologie. Mit Luvased® hat HEXAL pflanzliche Arzneimittel entwickelt, die Sie durch die beruhigende Wirkung des Baldrians dabei unterstützen, Ihre innere Ruhe wiederzufinden.

Luvased® mono – die pflanzliche Alternative bei innerer Anspannung, Gereiztheit und nervöser Unruhe.

Luvased® mono wirkt tagsüber beruhigend ohne die Leistungsbereitschaft und das Konzentrationsvermögen einzuschränken.

Luvased® mono ist ein hochdosiertes Präparat, bei dem die im Baldrian vorhandenen Inhaltsstoffe konzentriert und in eine einnahmefreundliche Form gebracht werden.

Luvased® Nacht zum Einschlafen kombiniert die beruhigenden Eigenschaften von Baldrian mit den schlaffördernden Eigenschaften von Hopfen.



Luvased® Nacht zum Einschlafen

hilft abends bei Ruhelosigkeit und Gereiztheit entspannt einzuschlafen und am nächsten Tag erholt aufzuwachen.

Luvased®

ist sehr gut verträglich und auch zur Langzeit-Therapie geeignet.



Luvased® mono, überzogene Tabletten, Wirkstoff: Baldrianwurzel-trockenextrakt. **Luvased® Nacht zum Einschlafen, überzogene Tabletten, Wirkstoff:** Trockenextrakt aus Baldrianwurzel u. Trockenextrakt aus Hopfenzapfen **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung leichter, vorübergehender Unruhezustände und leichter, vorübergehender, nervös bedingter Einschlafstörungen. Luvased® mono: enthält Sucrose. Luvased® Nacht zum Einschlafen: enthält Glucose, Lactose, Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/300766/304667. **Stand:** März 2005/ September 2006 HEXAL AG, 83607 Holzkirchen, <http://www.hexal.de>

Weitere Informationen und Broschüren im Internet unter www.hexal.de, zu weiteren biologischen Produkten unter www.hexal-natuerlich.de. Broschüren können Sie ebenfalls telefonisch bestellen unter **08024/908-1632**.



Art.-Nr.: 005814/02 03/2007

Diese Broschüre ist ein Servicemittel der **HEXAL AG**.
HEXAL AG • Industriestr. 25 • 83607 Holzkirchen