

Entspannen am Tag.
Schlafen in der Nacht.



Gegen stressbedingte Schlafstörungen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

Hektik und Stress sind Zeichen unserer Zeit. Die Sorge um das Wohl der Familie, zunehmender Leistungsdruck, Existenz- und Zukunftsängste, zehren an den Nerven. Man ist überlastet, wird nervös, schläft schlecht und fühlt sich den täglichen Aufgaben noch weniger gewachsen: Es entsteht ein Kreislauf aus nervöser Unruhe und Schlafstörungen, der Auswirkungen auf Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und sogar die Gesundheit haben kann.

Diese Broschüre möchte Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung kommen können.

Alles Gute wünscht

Ihr Neurexan Team

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	6
Steckbrief Neurexan®	
Die natürliche 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

Oft fühlt man sich zerrissen vom **Spagat zwischen all den täglichen Anforderungen**. Finanzielle Sorgen kommen meistens noch dazu. Auch besondere Lebensphasen erfordern viel Nervenkraft: die Pubertät der Kinder, die Wechseljahre oder auch die Trennung vom Partner.

Der selbst gesetzte Anspruch, möglichst perfekt zu sein, alles gleichzeitig zu schaffen oder nicht „Nein“ sagen zu können, sind häufig Ursache für ein **schädliches Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung**. Man verliert das innere Gleichgewicht. Als Folge können körperliche und seelische Reaktionen auftreten.



Wenn Sorgen den notwendigen Schlaf rauben.

Schlafstörungen

Nervöse Unruhe am Tag hat oft Schlafstörungen in der Nacht zur Folge. Der Berg unerledigter Aufgaben scheint im Schlafzimmer noch zu wachsen, unbewältigte Konflikte können in einem regelrechten „Grübelzwang“ münden. Man **wälzt sich schlaflos im Bett** oder schläft unruhig und wacht immer wieder auf. Ein erholsamer Schlaf ist aber Voraussetzung, um fit und leistungsfähig zu sein.

Während des Schlafs werden die Energiereserven wieder aufgefüllt. **Schlaflose Nächte können den gesamten Organismus erschöpfen.** Wenn Schlafdauer und Schlafqualität über einen längeren Zeitraum gestört sind, ist es Zeit, etwas zu unternehmen.



Dem Stress-Karussell entkommen.

Tag und Nacht in Balance

Wenn das innere Gleichgewicht gestört ist, kann leicht ein Stress-Karussell entstehen:

1. Stress und Hektik führen zu **nervöser Unruhe** am Tag.
2. **Stressbedingte Schlafstörungen** in der Nacht sind die Folge.
3. Die **Erschöpfung** am nächsten Morgen ist vorprogrammiert.





Die so dringend benötigte Erholung bleibt aus. Am nächsten Morgen ist man müde und erschöpft, den täglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen. Belastbarkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach, Nervosität und Unruhe verstärken sich noch, die Schlafstörungen werden schlimmer. So weit sollte man es nicht kommen lassen.

Ein homöopathisches Arzneimittel kann dabei gezielt helfen. **Neurexan® unterstützt sowohl die Entspannung am Tag als auch einen ruhigen Schlaf in der Nacht.** So können Sie erholt und gestärkt aufwachen und sind bereit für die Aufgaben des folgenden Tages.



Steckbrief Neurexan®

Die pflanzliche Alternative

Bei nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen empfehlen Ärzte und Apotheker pflanzliche Arzneimittel.

- Neurexan®: Entspannen am Tag dadurch besser schlafen in der Nacht.
- Es macht am Tag nicht müde.
- **Konzentration und Leistungsfähigkeit bleiben erhalten.**
- Die Fahrtauglichkeit wird nicht eingeschränkt.
- Es macht nicht abhängig.





Die Wirksamkeit basiert auf sorgfältig abgestimmten Wirkkomponenten in homöopathischer Zubereitung:

Passionsblume (Passiflora Incarnata) z. B. bei Unruhezuständen und Schlafstörungen	D2	
Hafer (Avena sativa) z. B. bei Schlafstörungen und nervöser Erschöpfung	D2	
Kaffee (Coffea arabica) z. B. bei Schlafstörungen, „Gedankenkarussell“	D12	
Zinkvalerianat (Zincum isovalerianicum) z. B. bei nervösen Schlafstörungen	D4	

Quelle: Dimpfel W (2007) Meeting of the International Cell Stress Society 3B_01_P (Abstract).

Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren.

Dosierung:

1 bis 3 mal täglich 1 Tablette

In akuten Fällen:

1 Tablette alle ½ – 1 Stunde bis zu 12-mal täglich

Tablette unter der Zunge zergehen lassen.

Hier kann Neurexan® helfen

Häufig gestellte Fragen

Kann ich Neurexan® auch in akuten Stresssituationen einnehmen?

Ja, alle ½-1 Stunde 1 Tablette nehmen (max. 12 pro Tag). Die entspannende und beruhigende Wirkung tritt schon relativ rasch ein.

Kann ich das Präparat über einen längeren Zeitraum einnehmen, ohne mich zu sehr daran zu gewöhnen?

Auch bei längerer Einnahme tritt keine Gewöhnung auf. Neurexan® hat kein Suchtpotenzial. Auch die Fahrtüchtigkeit bleibt erhalten.

Wie kann ich mir die Wirkung von Neurexan® vorstellen?

Am Tag wirkt Neurexan® entspannend, abends eingenommen, wirkt sich diese Entspannung positiv auf das Ein- und Durchschlafen aus. Und ausgeschlafen lässt sich dann auch der Alltag besser meistern.

Kann meine Tochter vor einer wichtigen Prüfung ebenfalls Neurexan® einnehmen?

Neurexan® ist ideal bei nervöser Unruhe, wie sie vor und während Prüfungen auftritt. Durch die entspan-



nende und ausgleichende Wirkung können sich Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessern, ohne müde zu machen. Neurexan® ist für Kinder ab 12 Jahren zugelassen.

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

Bei nervöser Unruhe in den Wechseljahren kann Neurexan® entspannend wirken. Auch häufig auftretende Schlafstörungen werden gelindert.

Meine Mutter bekommt viele Medikamente. Kann sie Neurexan® zusätzlich einnehmen?

Die gleichzeitige Einnahme von Neurexan® und anderen Präparaten stellt kein Problem dar, da keine Wechselwirkungen bekannt sind.

Was unterscheidet ein homöopathisches Arzneimittel wie Neurexan® von chemischen Schlafmitteln?

Frei verkäufliche chemische Schlafmittel werden nur sehr langsam abgebaut und bleiben lange im Körper. Oft wirken sie deshalb auch noch nach dem Aufwachen. Durch den sogenannten Hangover-Effekt sind Anwender dann häufig am nächsten Morgen oder tagsüber müde und unkonzentriert. Das alles trifft auf Neurexan® nicht zu.



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



Neurexan® hilft, aber das können Sie noch zusätzlich tun

Für einen entspannten Tag ...

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

- Entwickeln Sie eine persönliche Strategie für Ihre Ausgeglichenheit. **Lernen Sie „Nein“ zu sagen!**
- Strukturieren Sie Ihre Aktivitäten und nutzen Sie einfache Hilfsmittel wie Terminkalender oder Checklisten.
- Ausgleich und Entspannung sind wichtig! Fördern Sie Hobbys, aber **vermeiden Sie „Freizeitstress“!**
- **Bewegung an der frischen Luft** baut Stress ab und hält zudem fit! Schon ein täglicher Spaziergang von einer halben Stunde tut gut.
- Machen Sie zwischendurch **öfter eine kleine Pause**, öffnen Sie das Fenster und atmen Sie tief durch.
- **Entspannungstechniken** wie Yoga oder Autogenes Training können gezielt nervöse Unruhe und Stress abbauen.

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





... und eine erholsame Nacht!

- **Verzichten Sie auf den Mittagsschlaf**, damit Sie abends ausreichend müde sind.
- Bevorzugen Sie **am Abend leichte Kost**.
- Trinken Sie vor dem Schlafengehen ein Glas warme Milch oder einen beruhigenden Kräutertee.
- **Alkohol ist keine geeignete Einschlafhilfe!**
- Versuchen Sie nicht, den Schlaf zu „erzwingen“.
- Stimmen Sie sich mit einem schönen Buch oder einem entspannenden Bad auf die Nacht ein.





Mit Neurexan®
den Tag entspannt genießen
und in der Nacht gut schlafen.



Vertrieb: Sanova Pharma GesmbH
Haidestraße 4, 1110 Wien, Österreich

www.neurexan.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation,
Arzt oder Apotheker.

Stand der Information: April 2019

NEUR_2019_002