



Wege zu innerem Gleichgewicht

Momente der Ruhe

Neurexan[®]



Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie tagsüber nervös und schlafen nachts schlecht? Sorgen Sie sich um das Wohl Ihrer Familie, stehen Sie beruflich unter Druck? Sie sind nicht allein! Stress ist als neue Volkskrankheit in das Bewusstsein der Menschen gerückt.

Ein gewisses Maß an Anspannung macht das Leben zwar interessanter und befähigt uns spontan zu größeren Leistungen. Klar ist aber auch: Wer ständig unter Strom steht und nicht zur Ruhe kommt, wird auf Dauer krank. Die richtige Mischung macht's, auf Anspannung sollte stets auch Entspannung folgen.

Die entscheidende Frage ist: Wie findet man sein inneres Gleichgewicht? Diese Broschüre zeigt Ihnen hilfreiche Schritte zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.

Viele Momente der Ruhe
wünscht Ihre

Biologische Heilmittel Heel GmbH

Tags nervös und nachts schlaflos?

Leben im ICE-Tempo, nichts kann rasch genug gehen ... sind Sie dann auch oft den ganzen Tag unruhig und nervös? Und wälzen sich nachts müde und schlaflos im Bett? Nicken immer wieder ein, schrecken aber schon beim kleinsten Geräusch wieder hoch? Wem es so geht, der weiß: Am nächsten Morgen fällt das Aufstehen schwer, man steigt wie gerädert aus dem Bett, kommt nur schwer in die Gänge und ist den ganzen Tag über noch gereizter und dünnhäutiger.

Wird das zum Dauerzustand, besteht Handlungsbedarf. Natürliche Komplexmittel wie Neurexan® können Betroffenen wieder zu innerem Gleichgewicht und besserer Schlafqualität verhelfen. So haben Sie die Chance herauszufinden, wo Ihre Nervosität und Schlafstörungen herrühren.



Eine mögliche Ursache: Stress

Oft ist Stress die Ursache von innerer Unruhe und Schlafproblemen: Zeitdruck, Arbeitsüberlastung, Überforderung, seelische und nervliche Anspannung machen vielen zu schaffen. Nervosität und Schlafstörungen sind der Einstieg in einen Teufelskreis, der auf Dauer zu chronischer Erschöpfung und depressiven Verstimmungen führen kann.



Das innere Ungleichgewicht macht sich anfangs meist körperlich bemerkbar. Dann findet aber trotz klar geschilderter Beschwerden der Arzt oft keine wirklichen Ursachen. Ein Marathon von einem Spezialisten zum anderen kann die Folge sein. Vor allem Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Herzrasen, Bluthochdruck, Schulter- und Rückenschmerzen können Folgen von zu großer Stressbelastung sein.

Langfristig werden jedoch auch die Abwehrkräfte geschwächt, das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Burnout oder Depressionen kann steigen. Und: Wer übermüdet und überreizt zu Zigaretten, Alkohol, Schlafmitteln oder zu viel Kaffee greift, sich unausgewogen ernährt und zu wenig bewegt, verschlimmert die Situation zusätzlich.



Das innere Gleichgewicht wieder herstellen

Müdigkeit hin, Abgeschlagenheit her: Betroffene wiegeln oft ab. Einerseits, weil gestresst sein in der modernen Leistungsgesellschaft fast schon „zum guten Ton“ gehört. Andererseits, weil auch beim dritten grippalen Infekt innerhalb kurzer Zeit nicht jedem ein möglicher Zusammenhang auffällt. Wer ständig übermüdet und gereizt ist, hat nicht die Muße über Entspannung nachzudenken. Da sich aber nur durch die Änderung des eigenen Verhaltens das innere Gleichgewicht wiederherstellen lässt, ist ohne Einsicht keine Besserung zu erreichen.

Hat man erkannt, dass der Gesundheit zuliebe mehr Entspannung angeraten ist, erweist sich der eigene Körper als engster Verbündeter. Lassen Sie Ihren körperlichen Bedürfnissen gebührende Aufmerksamkeit zukommen – es lohnt sich gleich mehrfach! Sie fühlen sich nämlich nicht nur wohler in Ihrer Haut, sondern auch Ihre Seele bekommt eine Verschnaufpause. Denn die Beschäftigung mit den eigenen Grundbedürfnissen lenkt die Gedanken in positive Bahnen und weg von „seelischen Problemzonen“.

Was Sie tun können, um entspannter zu leben und zu großer Anspannung vorzubeugen, zeigen die folgenden Tipps.



Ernähren Sie sich entspannt

Wer die beruhigende Wirkung einzelner Nahrungsmittel kennt, kann diese bewusst in den Speiseplan einbauen – und damit kleine Wunder bewirken!

So pusht Vitamin C die Abwehr, Vitamin B5 und Magnesium dämpfen die Produktion des Stresshormons Cortisol. Nervenstärkend wirkt Vitamin B6, und auch Zink erhöht die Belastbarkeit. Die Aminosäure Tryptophan regt die Produktion des Hormons Serotonin im Gehirn an. Echte „Nervennahrung“ sind zum Beispiel:

- **Hafer:** Liefert dem Körper komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, B-Vitamine, Zink, Magnesium und Eisen.
- **Schokolade und Datteln** enthalten Tryptophan.
- **Rosmarintee:** Ein Teelöffel Rosmarin mit 200 ml Wasser übergossen, weckt morgens und tagsüber die Lebensgeister, ohne nachts den Schlaf zu rauben.
- **Linsen und Kichererbsen:** Kurbeln die Produktion von Serotonin an, das in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird.
- **Hopfen:** Lässt leichter in den Schlaf finden. Zwei Esslöffel Kraut mit 200 ml heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.

Außerdem: Nehmen Sie sich Muße für die Planung des Speisezettels und sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre bei Tisch, damit das Essen zu einer Oase der Ruhe im Alltag werden kann.

Kommen Sie in Bewegung

Joggen, Walking, Rad fahren, Tanzen, Golf ... ganz egal! Der richtige sportliche Ausgleich macht es leichter, zu innerem Gleichgewicht zu finden. Auf Muskelanspannung reagiert der Körper automatisch mit Entspannung – und nimmt den Geist gleich mit. Zudem wird die Produktion von Glückshormonen angekurbelt. Pövern Sie sich also ruhig aus!

Dabei braucht niemand zum Supersportler zu werden. Hauptsache, Sie schätzen die Leistungsbereitschaft Ihres Körpers richtig ein und überfordern sich nicht. Setzen Sie sich beim ersten Mal Joggen nicht gleich einen Marathon als Ziel! Übrigens: Wenn Sport Sie Überwindung kostet, ist es möglicherweise gewinnbringender, ein Stündchen im Grünen spazieren zu gehen.

Weitere Alternativen: Der Hometrainer und leichte Gymnastik im Wohnzimmer, die mit gezielten Übungen genau dort ansetzt, wo Ihr Körper Training und Entspannung nötig hat.





Lassen Sie doch mal locker

Lassen Sie sich Zeit und entspannen Sie! Hasten Sie im Laufschrift durch den Tag, immer irgendein dringendes Ziel vor Augen, bekommen Sie um sich herum kaum noch etwas mit. Schon gar nicht, wie schön das Leben eigentlich ist. Denn: Achtsamkeit und das Ankommen im Hier und Jetzt sind wichtige Voraussetzungen, um wirklich entspannen zu können.

Einige Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training und Muskelrelaxation nach Jacobson vereinen Bewegung mit innerer Einkehr. Durch kleine Veränderungen des Körpers in Muskeln und Gefäßen – etwa durch das Einnehmen verschiedener Sitzpositionen und das Anspannen einzelner Muskeln – wird das Gehirn positiv beeinflusst. Pilates ist ein Konzept, das langsame, kraftvolle Bewegungen und tiefe Atmung sowohl leistungssteigernd als auch entspannungsfördernd koordiniert und Haltungsprobleme lindert.

Zwischendurch entspannen – so geht's!

Wellness fürs Gesicht: Einzelne Gesichtspartien an- und dann gezielt entspannen. Die Stirn in Falten legen, die Augen zusammenkneifen und aufreißen bzw. die Lippen spitzen und dann breit grinsen ... Zum Abschluss richtig lockerlassen und sanft ausstreichen, bis sich ein entspanntes Gefühl ausbreitet.

Atemübung: Die Augen schließen, langsam durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Beim Ausatmen den Luftstrom mit den Lippen bremsen. Beim Einatmen vorstellen, wie Ruhe und Energie in den Körper strömen. Beim Ausatmen spüren, wie Anspannung und negative Energie den Körper verlassen.

Finger-Yoga: Die Fingerspitzen beider Hände leicht zusammenpressen und wieder lockern, dabei langsam und bewusst ein- und ausatmen. Das beruhigt und fördert die Konzentration.



Sorgen Sie sich weniger

Nervliche Anspannung ist oft hausgemacht, so die Meinung von Medizinern. Denn es liegt an uns selbst, wie wir eine vermeintlich nervenaufreibende Situation bewerten.

Ist zum Beispiel die Hochzeit des erwachsenen Sohnes wirklich „anstrengend“ und „Arbeit“ oder nicht vielmehr eine tolle Gelegenheit, sich zurückzulehnen, entspannt mitzufeiern und auf die geleistete Erziehung stolz zu sein? Und die neue Kollegin im Büro mit ihren neuen Ideen und ihrem großen Eifer – ist sie wirklich ein Grund für Sorge um den Arbeitsplatz und schlaflose Nächte? Oder nicht vielmehr ein willkommener „frischer Wind“ im Alltagstrott und jemand, mit dem Sie sich die Arbeit, aber auch den Erfolg teilen können?

Nur zwei Beispiele, die zeigen: Nicht das, was wir erleben, sondern wie wir es bewerten, macht uns unruhig und nervös. Allein eine positive Einstellung gegenüber neuen Herausforderungen lässt uns gelassener und souveräner an die Aufgaben herangehen und führt auch meist zu mehr Erfolg.



Trauen Sie sich was zu

Vielen fällt es schwer, positiv und gelassen auf äußere Ereignisse zu reagieren – obwohl sie es gern möchten! Woran liegt das? Wir ordnen Situationen nach ihrer „Machbarkeit“ ein: Wird es leicht, schwierig oder ist es fast unmöglich die Lage zu meistern? Dabei spielt die Einschätzung unserer eigenen Fähigkeiten eine wichtige Rolle – wenn unsere Selbsteinschätzung eher negativ ist, entstehen Nervosität und Sorge.

Viele Menschen sind in negativen Denkmustern regelrecht gefangen. Sie haben zum Beispiel Angst vor Ablehnung und stellen deshalb keine Forderungen. Oder sie scheuen sich Nein zu sagen, aus Angst, andere zu verletzen. Wer jedoch perfekt sein will, überfordert sich schnell und verkrampft.

Das Positive daran: Wenn die eigene Einschätzung Nervosität auslöst, birgt das gleichzeitig auch die Chance, durch neue Denkweisen aktiv für mehr inneres Gleichgewicht zu sorgen. Und – mit einer veränderten Sicht findet man auch schneller die richtige Lösung für die Situation, holt sich auch eher Hilfe oder kompetenten Rat!

Gehen Sie lustvoll durchs Leben

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ schrieb Christian Morgenstern. Wenn der Organismus uns mit innerer Unruhe und Schlafstörungen auf emotionale Missstände hinweist, müssen wir eigentlich dankbar sein. Denn deuten wir die Anzeichen richtig, können wir gegensteuern.

Vor allem in der Partnerschaft: Wo Nervosität regiert, verflacht nicht selten auch die Sexualität. Das betrifft Männer wie Frauen, und das zunehmend. Jeder dritte Deutsche verliert unter zu großer Anspannung die Lust auf Sex und Zärtlichkeit. Insbesondere gestresste Führungskräfte, Karrierefrauen, berufstätige Mütter und arbeitslose Männer leiden darunter.*

Doch was tun gegen den Lustverlust? Ist das Liebesleben eingeschlafen, fällt es schwer, auf den anderen zuzugehen. Wo und wie fängt man an, ohne sich schon wieder unter Druck zu setzen und zu überfordern?

Reden kann helfen, denn der Partner fühlt sich einbezogen und merkt, dass die emotionale Basis stimmt – eine wichtige Voraussetzung für Entspannung, Zärtlichkeit und sexuelle Erfüllung!

Schließen Sie ein Abkommen: Verpflichten Sie sich beide, sich regelmäßig Zeit füreinander zu nehmen – auch dann, wenn Ihnen nicht der Sinn nach Sex steht. So verlieren Sie auch in unruhigen Zeiten Ihre Liebesbeziehung nicht aus dem Blick.

* *Umfrage Focus-Online*





Managen Sie Ihr inneres Gleichgewicht

- Versuchen Sie, konstruktiv zu denken und mit negativen Situationen gelassen umzugehen!
- Akzeptieren Sie, dass Sie nicht alles kontrollieren können!
- Legen Sie sich täglich eine To-do-Liste an und zerlegen Sie große Aufgaben in mehrere kleine!
- Kümmern Sie sich um Ihren Körper: Achten Sie auf Ihre Ernährung, Ihre Fitness und meiden Sie Genussgifte wie Alkohol und Nikotin!
- Erlernen Sie Anti-Stress-Übungen und üben Sie Tiefenatmung!
- Zeigen Sie auch negative Gefühle!
- Betrachten Sie auch Misserfolge als Chance, etwas Neues zu lernen!
- Lernen Sie öfter auch einmal Nein zu sagen!
- Reden Sie über Probleme – mit den passenden Ansprechpartnern!
- Versuchen Sie doch mal über sich selbst zu lachen!
- Das natürliche Komplexmittel Neurexan® kann zusätzlich helfen, wieder zu mehr Ruhe und innerem Gleichgewicht zu finden.

Haben Sie keine Angst vor Konflikten

Reibereien gibt es in jeder zwischenmenschlichen Beziehung. Doch was, wenn es so hoch her geht, dass es den Schlaf kostet?

Zum Beispiel, wenn Großeltern ständig auf die Enkel aufpassen sollen und sich von Hausaufgabenüberwachung und den laut tobenden Kindern überfordert fühlen. Oder wenn Eltern es einfach nicht schaffen, ihre heranwachsenden oder schon erwachsenen Kinder loszulassen.

Auch in engen Freundschaften kann es zu belastendem Ungleichgewicht kommen. Zum Beispiel, wenn man von einem Freund mehr beansprucht wird, als einem selbst gut tut und man sich zunehmend in die Rolle des „Kümmers“ gedrängt sieht.

Tipp: Aktiv nach Lösungen suchen und den Konflikt nicht scheuen! Respektvolle Auseinandersetzung und konstruktive Kritik sind Vertrauensbeweise und notwendige Bestandteile jeder zwischenmenschlichen Beziehung. Trauen Sie sich ruhig, auch Nein zu sagen und anderer Meinung zu sein.





Holen Sie sich Unterstützung

Leiden Sie unter Nervosität und unruhigem Schlaf, fühlen Sie sich müde und ausgelaugt? Dann ist es höchste Zeit einmal innezuhalten. Rasche Hilfe kann dann das natürliche Komplexmittel Neurexan® leisten. Innere Unruhe und Schlafstörungen werden schnell gelindert. Neurexan® unterstützt bei Tag und bei Nacht die Entspannung auf natürliche Weise, ohne müde zu machen. Die Konzentration und Leistungsfähigkeit bleiben erhalten. Das innere Gleichgewicht wird gestärkt, in Folge verbessert sich auch die Schlafqualität. Neurexan® enthält natürliche Wirkstoffe aus vier Einzelbestandteilen.

Passionsblume (*Passiflora incarnata*) wirkt regulierend auf das Nervensystem und hilft so bei Unruhezuständen und nervöser Schlaflosigkeit. Hafer (*Avena sativa*) wirkt bei Erschöpfung, Überforderung und Schlafstörungen. Auszüge aus Kaffeesamen (*Coffea arabica*) helfen dem Körper bei Nervosität und Schlafstörungen, ebenso reguliert Zinkvalerianat (*Zincum valerianicum*) nervöse Schlafstörungen und Unruhe. Neurexan® gibt es als Tabletten und als Mischung in Tropfenform. Die empfohlene Dosierung liegt bei dreimal täglich einer Tablette, die man unter der Zunge zergehen lässt, oder fünf Tropfen dreimal täglich. Bei akuter innerer Unruhe kann die Dosierung auf eine Tablette bzw. fünf Tropfen alle halbe bis ganze Stunde, bis zu zwölfmal täglich, erhöht werden.

Leiden Sie länger als zwei Wochen an nervöser Unruhe und Schlafstörungen oder verschlimmern sich die Beschwerden, sollten Sie ärztlichen Rat suchen. Nutzen Sie die durch Neurexan® wiedergewonnene Ruhe, um für körperliches und seelisches Wohlbefinden zu sorgen. So wird eine dauerhafte gesunde Balance zwischen Spannung und Entspannung wieder möglich.

Machen Sie sich schlau

Bücher und Audio-Books zum Thema:

- Jürgen Zully: „So schlafen Sie gut“, Zabert Sandmann Verlag
- Wolfgang Wendtlandt: „Entspannung im Alltag: Ein Trainingsbuch“, Beltz Verlag
- Yashi Kunz: „Schalten Sie Ihren Alltag ab“, Audio-CD
- Ralf Maria Hölker: „Wege in die Entspannung und gesunder Schlaf – Atementspannung, Muskelentspannung, Visualisierung“, Audio-CD

Weblinks zum Thema:

- www.entspannung-und-meditation.de: Methoden, Texte, Phantasie-reisen zum Entspannen.
- www.sinn-und-finden.de: Beiträge über Entspannungsmethoden und Wege zu innerer Ausgeglichenheit, Wege aus Lebenskrisen, Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls.
- www.neurexan.de: Informationen und nützliche Tipps für mehr Entspannung, innere Ruhe und gesunden Schlaf.



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