

Nie mehr Kummer mit dem Schlummer



Die Nacht ist um vier Uhr eigentlich vorbei. Viele schlafen abends schlecht ein, wachen immer wieder auf und sind irgendwann endgültig munter. Vor allem ältere Menschen kennen dieses Problem. Das natürliche Arzneimittel Neurexan® kann helfen, wieder in einen gesunden Schlafrhythmus zu finden.

Gerade ältere Menschen leiden häufig unter Schlafproblemen. Der gesunde Nachtschlaf wird bei ihnen durch ein verändertes Schlafverhalten gestört. Vielfach haben Senioren auch mit altersbedingten Faktoren wie nächtlichem Harndrang, Schmerzleiden oder Atemaussetzern zu kämpfen. Auch Kribbeln und Ziehen in den Beinen (Restless Legs) machen zu schaffen und unterbrechen die wertvolle Nachtruhe. Ist der Schlaf über längere Zeit beeinträchtigt, kann sich dies generell negativ auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken. Gesundheitliche Folgen können langfristig Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus und auch psychische Erkrankungen wie Depressionen sein.

Tipps für Ihre Apothekenkunden

- > **Tagsüber nicht zu viel schlafen!** Den Mittagsschlaf auf maximal 30 Minuten begrenzen. Ebenso häufiges Einschlafen vor dem Fernseher vermeiden.
- > **Feste Schlafenszeiten!** Wer täglich zur gleichen Uhrzeit zu Bett geht und morgens aufsteht, unterstützt den gesunden Schlafrhythmus.

- > **Geräusche ausblenden!** Störende Geräusche des Partners, der Nachbarn oder von der Straße lassen sich mithilfe von Ohrstöpseln dämmen.
- > **Abends nicht zu viel trinken!** Je mehr Flüssigkeit man trinkt, umso häufiger wird der Schlaf durch Toilettengänge unterbrochen.

Vorsicht bei chemischen Schlafmitteln!

Bei chemischen Schlafmitteln ist bei älteren Menschen jedoch Vorsicht geboten. Durch den dämpfenden Effekt kann es zu Gangunsicherheit und damit zu einem erhöhten Sturzrisiko, zum Beispiel beim nächtlichen Toilettengang, kommen. Zusätzlich besteht die Gefahr der Gewöhnung an die Medikation. In vielen Mitteln bauen sich die Wirkstoffe auch nur langsam ab und man fühlt sich morgens müde und abgeschlagen. Der sogenannte Hangover-Effekt erhöht die Unfallgefahr bei allen Tätigkeiten und im Straßenverkehr.

Erholsamer Schlaf mit natürlicher Arznei

Bei Schlafproblemen können Sie Ihren Kunden vertrauensvoll zu rezeptfreien natürlichen Arzneimitteln wie Neurexan® raten. Es vereint Extrakte aus Blüten und Blättern der Passionsblume (*Passiflora incarnata*), blühendem Hafer (*Avena sativa*), getrocknetem Kaffeesamen (*Coffea arabica*) in homöopathischer Dosierung mit der Wirkkraft von Kristallen eines

Wirkstoffes, der in der Baldrianwurzel enthalten ist (*Zincum isovalerianicum*). Abends vor dem Zubettgehen eingenommen, entfaltet es seine beruhigende Wirkung und fördert so den natürlichen Schlaf.

Neurexan®

- > hilft gegen nervöse Unruhe
- > fördert einen besseren Schlaf ohne Hangover-Effekt
- > wirkt schnell und ist auch akut anwendbar
- > schränkt nicht die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Fahrtüchtigkeit ein
- > besitzt kein Abhängigkeitspotenzial
- > kann auch über einen längeren Zeitraum und in Kombination mit anderen Medikamenten eingenommen werden

Weitere Informationen unter www.neurexan.de



Neurexan® Tabletten Zul.-Nr.: 16814.00.01. Zus.: 1 Tabl. enth.: Arzneil. wirks. Bestandt.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jeweils 0,6 mg. Sonst. Bestandt.: Magnesiumstearat, Lactose-Monohydrat. Anw.ggeb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nerv. Unruhezustände. Vorsicht b. anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. Gegenanz.: Keine bekannt. Nebenwirk.: Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). Warnhinweis: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten. Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.heel.de