

Liebe Anwender von

# VALERIANA HEVERT BERUHIGUNGSDRAGEES

Mit Valeriana Hevert Beruhigungsdragees haben Sie ein bewährtes pflanzliches Arzneimittel gewählt. Die gut verträglichen Wirkstoffe helfen Ihnen auf natürliche Weise bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen.



## Wie entstehen Unruhezustände und Schlafstörungen



Das Zusammenspiel von Gefühlswelt und Körper des Menschen ist komplex. Reizüberflutung, Stress, Hektik und Leistungsdruck können dieses System auf die Dauer aus dem Gleichgewicht bringen. Der Körper reagiert dann mit innerer Unruhe, Anspannung, Nervosität und Schlafstörungen.

Häufig werden auch körperliche Symptome wie Muskelverspannungen, Herz- oder Magen-Darm-Beschwerden beobachtet. Medizinisch spricht man von vegetativer Dystonie. Das vegetative Nervensystem, das alle unbewussten Lebensvorgänge wie die Atmung, den Herzschlag und den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, gerät aus dem Gleichgewicht.

## Wie helfen Ihnen Valeriana Hevert Beruhigungsdragees

- Valeriana Hevert Beruhigungsdragees sind mit ihrer abgestimmten Kombination pflanzlicher Wirkstoffe **gut geeignet zur Behandlung von nervös bedingter Unruhe am Tag und Einschlafstörungen** in der Nacht.
- Die drei Heilpflanzen Passionsblume, Baldrian und Melisse sind seit langem als **gut verträgliche und wirksame Arzneistoffe** bekannt, die am besten in der Kombination ihren beruhigenden und ausgleichenden Einfluss auf die Psyche ausüben.
- Valeriana Hevert Beruhigungsdragees gleichen überschießende Reaktionen des Nervensystems – entstanden durch die Belastungen des Alltags – aus, **ohne** dass auf Dauer **die Gefahr einer Gewöhnung oder Abhängigkeit** besteht.

## Die natürlichen Wirkstoffe in Valeriana Hevert Beruhigungsdragees

**Passionsblume** (*Passiflora incarnata*) beruhigt und bewirkt einen erholsamen Schlaf, indem sie Fehlsteuerungen des vegetativen Nervensystems ausgleicht. Die für die Erholung wichtigen Schlafphasen bleiben erhalten und man wacht am nächsten Morgen ausgeruht und ohne Benommenheit auf. Die Passionsblume ist eine in Nordamerika heimische Schlingpflanze, die ihre schönen Blüten jeweils nur für einen Tag öffnet. In Europa wird sie seit dem 16. Jahrhundert als Beruhigungs- und Schlafmittel verwendet.



**Baldrian** (*Valeriana officinalis*) hilft beim Einschlafen, ohne die Schlafqualität zu beeinträchtigen. Außerdem zeichnet er sich als Nervenberuhigungsmittel bei nervöser Erschöpfung, geistiger Überarbeitung und motorischer Unruhe aus. Tagsüber wirkt Baldrian ausgleichend und beruhigend, ohne

müde zu machen. Abends eingenommen fördert er die Schlafbereitschaft. Baldrian, auch Katzenwurz genannt, ist in Europa und Asien heimisch und wird schon seit Jahrhunderten in der Volksheilkunde verwendet.

**Melisse** (*Melissa officinalis*) ist ein Gartenkraut, das seit langem in Europa kultiviert wird. Ihre Blätter enthalten ätherisches Öl mit feinem, zitronenartigem Duft, das auch für die Wirksamkeit verantwortlich ist. Melisse wirkt beruhigend und im Magen-Darm-Bereich krampflösend. Sie bewährt sich auch dann, wenn unangenehme Herzempfindungen das Einschlafen erschweren.

## Was können Sie sonst noch für Ihre Gesundheit tun

Die Einnahme von Valeriana Hevert Beruhigungsdragees stellt eine wirksame und gut verträgliche Therapie bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen dar. Mit der regelmäßigen Anwendung haben Sie einen wichtigen Schritt für Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden getan. Unterstützend können Ihnen folgende Maßnahmen helfen:

Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga bringen das vegetative Nervensystem wieder ins Gleichgewicht. Ausdauersport wie Schwimmen, Joggen, oder Radfahren sowie Spaziergänge im Grünen fördern das Wohlbefinden. Gesunde Ernährung – vollwertig, vitaminreich, regelmäßig und in Ruhe genossen – bildet die Grundlage Ihrer Gesundheit.

Überfordern Sie sich nicht mit zu hohen Zielen und setzen Sie sich nicht zu sehr unter Druck. Lassen Sie ab und zu den Alltag hinter sich und verwöhnen Sie sich mit Kino, Theater oder anderen Dingen, die Ihnen gut tun und Genuss bereiten. Nehmen Sie am Abend ein warmes Wannenbad mit angenehmen Duftessenzen oder entspannen Sie sich bei sanfter Musik oder einem guten Buch.



Meiden Sie am Abend belebende, koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee, Kakao oder Cola und üppige, schwere Mahlzeiten. Ein kleiner Imbiss kann hingegen angebracht sein. Im Schlafzimmer sollte frische und kühle Luft vorherrschen. Lüften Sie bevor Sie zu Bett gehen und achten Sie auf eine geeignete Matratze, um Rückenbeschwerden vorzubeugen.

## Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Hevert-Team!

Weitere Tipps rund um Valeriana Hevert Beruhigungsdragees finden Sie im Internet unter [www.valeriana.hevert.de](http://www.valeriana.hevert.de)



DE 11090013/1009/2205



Für jede verkaufte Packung spendet Hevert 1 Cent an die „Kéré Foundation e.V.“, die Bildungs- und Entwicklungsprojekte in Burkina Faso unterstützt. [www.kerefoundation.com](http://www.kerefoundation.com)



Hevert nutzt zu 100% Strom aus erneuerbaren Energiequellen



**HEVERT**  
ARZNEIMITTEL