

UNSERE EMPFEHLUNG



CALMVALERA

- Breites Wirkspektrum durch neun naturheilkundliche Inhaltsstoffe (u. a. Baldrian, Passionsblume, Traubensilberkerze, Frauenschuh)
- Ruhiger & entspannter schon innerhalb von 90 Minuten*
- Keine Gewöhnungsgefahr – jederzeit absetzbar

Zusatzipp zum Einschlafen:

CALMNIIGHT MELATONIN SPRAY

Zusatzipp für mehr Energie im Alltag: VITAMIN B KOMPLEX FORTE HEVERT

B-Vitamine und Stress

Wer anhaltend unter Stress steht, zehrt an seinen Vitaminreserven. Gerade B-Vitamine sind für die Gesundheit der Nervenzellen wichtig. In Stress-Situationen kommt es zu einem erhöhten Verbrauch der B-Vitamine, da diese für die Reaktionen des Körpers zum Stressabbau benötigt werden (z. B. Bildung von Noradrenalin und Serotonin im Gehirn). Sportler, Vegetarier und Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen, können auch ohne Stress bereits nicht ausreichend mit B-Vitaminen versorgt sein. Generell sollten alle Menschen auf eine gesunde Ernährung und ausreichende Versorgung mit Vitaminen achten.

Für eine besonders schnelle Wirkung bietet sich auch eine Anti-Stress-Injektionskur mit B-Vitaminen und Calmvalera an.

Sie haben Fragen?
Ihr Praxisteam berät Sie gerne!

* Dimpfel et al., Journal of Behavioral and Brain Science. 2016; 6:404-431

Calmvalera Tabletten Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen.

Calmvalera Tropfen Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Störungen wie Schlafstörungen und Unruhe, Verstimmungszustände. Enthält 48 Vol.-% Alkohol.

Vitamin B Komplex forte Hevert Anwendungsgebiete: Zur Therapie nachgewiesener Mangelzustände der Vitamine B1, B6 und B12. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

CalmNight Melatonin Spray – Nahrungsergänzungsmittel. Nicht empfohlen für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Nicht verzehren während der Schwangerschaft und Stillzeit. Einnahme nur vor dem Schlafengehen und nicht vor dem Bedienen von Maschinen oder dem Autofahren. Bei Einnahme von Medikamenten wird die Rücksprache mit dem Arzt empfohlen. Zutaten: Glycerin, Wasser, Aroma, Zitronensäure, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Natriumchlorid, Melatonin.

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG · In der Weiherwiese 1 · 55569 Nussbaum · info@hevert.de

Besuchen Sie uns unter
www.calmvalera.de



STRESS HAT VIELE GESICHTER

Sie fühlen sich ...



STRESS LASS NACH!

Ab und zu Stress zu haben ist ganz normal. Aber es kommt darauf an, wie Sie mit dem Stress umgehen. Der Stress sollte auf keinen Fall chronisch und zum Dauerzustand werden, denn sonst macht der Stress Sie krank.

Stress hat zahlreiche Ursachen. Arbeit, Prüfungen, Familie, Pflege, Trennung, Einsamkeit oder auch Trauer gehören zum Leben dazu. Es ist aber nicht leicht, diese verschiedenen Verpflichtungen und Gefühle im Alltag unter einen Hut zu bringen. Schnell ist man überfordert. Sie sind nicht allein, vielen Menschen geht es wie Ihnen.

Besonders häufig betroffen sind Frauen, Mütter und junge Erwachsene. Sie leiden neben den typischen Stresssymptomen wie innerer Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen auch häufig unter erhöhter Infektanfälligkeit, Magen-Darm-Beschwerden, körperlichen Verspannungen sowie nervösen Herzbeschwerden. Der nachfolgende Test kann Ihnen einen Hinweis darauf geben, wie hoch ihr Stresslevel ist und wie gut Sie mit Stress umgehen können.

QR-Code für den digitalen Selbsttest
scannen oder umblättern



1 Bei meinem Beruf ist Hektik an der Tagesordnung – die Zeit für die gestellten Aufgaben ist knapp. Daher bleibt wenig Freiraum für Familie, Freunde und Hobbys.

- a. Das trifft voll und ganz auf mich zu 1
- b. Das kommt schon mal häufiger vor 2
- c. Gelegentlich tritt diese Situation ein 3
- d. Mein Arbeitspensum ist mit Familie, Freunden, Hobbys gut vereinbar 4

2 Wenn ich eine Aufgabe übernehme, habe ich den Anspruch, alles zu geben und keine Fehler zu machen.

- a. Das trifft zu 100 Prozent auf mich zu 1
- b. Tendenziell stimmt das 2
- c. Ab und an bin ich so 3
- d. Jeder macht doch Fehler 4

3 Ich erledige alles am liebsten selbst, denn dann weiß ich, dass es klappt. Wie oft trifft das auf Sie zu?

- a. Nahezu immer 1
- b. Häufig 2
- c. Manchmal 3
- d. Nie 4

4 Da ich in letzter Zeit oft unter Strom stehe, habe ich das Gefühl, mein Herz reagiert. Ich leide unter Herzstichen, Herzstolpern und Herzrasen, was mich beunruhigt. Wie stark trifft das auf Sie zu?

- a. Sehr stark. Ich habe oft Herzstiche, mein Herz rast und flattert 1
- b. In stressigen Phasen trifft das auf mich zu 2
- c. Normalerweise habe ich keine Beschwerden, aber bei Aufregung spüre ich mein Herz 3
- d. Mein Herz-Kreislauf-System ist rundum gut in Schuss 4

5 Ich vertrage nicht mehr alle Nahrungsmittel gut. Blähungen und Völlegefühl oder auch Verstopfung sind meine ständigen Begleiter.

- a. Genauso ist das bei mir 1
- b. Wenn ich viel Stress habe, geht es mir so 2
- c. Ich leide nur ab und zu nach dem Verzehr bestimmter Speisen darunter 3
- d. Mit meinem Darm bzw. meiner Verdauung ist alles in Ordnung 4

6 Mehrmals im Jahr habe ich eine heftige Erkältung. Besonders schlimm trifft es mich nach Phasen großer Anspannung. Wie häufig kommt das bei Ihnen vor?

- a. Mindestens 4-mal im Jahr leide ich deshalb unter einer Erkältung 1
- b. Das kommt schon 2–3-mal im Jahr vor 2
- c. Höchstens 1-mal im Jahr 3
- d. Nie. Mein Immunsystem ist topfit 4

7 Volle Terminkalender, viel Sitzen und wenig Bewegung führen zu körperlichen Verspannungen, vor allem im Nacken. Trifft das auf Sie zu?

- a. Mein Nacken und /oder mein Rücken ist total verspannt, ich habe schon Kopfschmerzen davon 1
- b. Unter großer Belastung ist mein Nacken und /oder mein Rücken verspannt 2
- c. Ab und zu benötige ich eine Massage, danach geht es mir wieder gut 3
- d. Ich bin eher der entspannte Typ 4

8 Haben Sie Probleme, abends einzuschlafen oder wachen Sie nachts öfter auf, weil Sie nicht abschalten können?

- a. Ständig kreisen meine Gedanken im Kopf herum und ich kann nicht einschlafen 1
- b. Vor größeren Herausforderungen schlafe ich schlecht 2
- c. Ich kann nur manchmal schlecht einschlafen 3
- d. Ich schlafe immer wie ein Murmeltier 4

Auswertung:

28 Punkte und mehr: Sie können sich über Ihre sehr gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben. Vielleicht sollten Sie sogar darüber nachdenken, selbst Entspannungskurse zu leiten.

20–27 Punkte: Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.

12–19 Punkte: Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung erweitern. Nehmen Sie sich die Alltagstipps auf der nächsten Seite zu Herzen und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.

12 Punkte und weniger: Sie stecken bereits tief im Teufelskreis aus Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun. Nehmen Sie sich die Alltagstipps auf der nächsten Seite zu Herzen und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.

Die Stressresilienz stärken

Stress komplett zu vermeiden ist leichter gesagt als getan und seien wir mal ehrlich, nahezu unmöglich. Eine gute Stressresilienz kann dabei helfen, besser mit stressigen Situationen umzugehen und Folgeerkrankungen zu vermeiden. Der Begriff „Resilienz“ bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit des Körpers, also die Fähigkeit mit schwierigen Lebenssituationen gut umzugehen.

Ein paar Tipps für Ihren Alltag:

- 1** Stichwort Achtsamkeit: Hören Sie auf Ihren Körper und Ihre Seele. Was sind Ihre Bedürfnisse?
- 2** Yoga, Meditation, Tai Chi oder Progressive Muskelentspannung können Ihnen dabei helfen zu entspannen.
- 3** Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen Spaß machen und gut tun: Hobbys wie Kochen, Sport, Lesen oder Gartenarbeit können Ihnen dabei helfen abzuschalten. Aber passen Sie auf, dass Sie es nicht übertreiben und das Ganze zu Freizeitstress wird. Ein gesundes Gleichgewicht ist wichtig. Einfach einmal „Nichts tun“ ist auch mehr als ok.
- 4** Arbeiten Sie an Ihrer Kommunikation mit sich selbst und mit anderen. Fragen Sie sich: „Was stresst mich und warum?“ Neinsagen ist ausdrücklich erlaubt. Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen und überfordern Sie sich nicht selbst. Bitten Sie um Hilfe, wenn Sie überfordert sind.

In stressigen Phasen kann es sinnvoll sein, den Körper ein wenig zu unterstützen. Naturheilkundliche Arzneimittel können Ihnen dabei helfen, tagsüber zur Ruhe zu kommen. Präparate mit Melatonin können beim Einschlafen helfen und Vitamine und Mineralstoffe sorgen dafür, dass der Körper in Belastungsphasen gut versorgt und leistungsfähig ist. So fällt es Ihnen leichter die Stressspirale zu durchbrechen und mit dem Stress besser umzugehen.

