



Damit
Erschöpfung nicht
zu Burnout führt!

Machen Sie den Selbsttest auf
www.burnout-erkennen.de

anonym



HARRAS PHARMA CURARINA
Arzneimittel GmbH

Am Harras 15 · D-81373 München
Tel. 0 89/747 367-0 · Fax 0 89/747 367-19
mail@harraspharma.de · www.harraspharma.de

Ratgeber und Tipps



Warum macht Dauer-Stress krank?

Die täglichen Anforderungen des Alltags von Beruf, Haushalt und Kindern stressfrei zu meistern, wird immer schwieriger. Langanhaltende körperliche Stressreize wie z. B. Unterkühlung, Dauerlärm, Sauerstoffmangel oder immer wiederkehrende psychische Stressreize wie hoher Leistungsdruck, familiäre Probleme, Angst, Sorgen, Streit können krank machen. Menschen, die unter starker Belastung stehen, produzieren bestimmte Stresshormone, die die sogenannte „**Stressreaktion**“ auslösen:

- 1. Alarmphase:** Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, Blutdruck, Pulsfrequenz und Insulin werden erhöht, die Muskulatur wird angespannt.
- 2. Widerstandsphase:** In dieser sog. „Adaptions“- (Anpassungs)-Phase setzt sich der Körper mit dem Stressfaktor auseinander und reagiert durch erhöhte Leistungs- und Widerstandsfähigkeit.
- 3. Erschöpfungsphase:** Wird die Belastungsfähigkeit überschritten, kann es zur Erschöpfung der körpereigenen Anpassungsenergie und zur Schädigung der Widerstandskraft kommen.

Chronische Erschöpfung von Körper und Psyche – was tun?

Etablieren Sie Ihr neues Lebensmotto „**Kein Stress**“ im Alltag! Nutzen Sie die Möglichkeiten der Heilpflanzentherapie vorbeugend und therapiebegleitend.



1. Eleu-Wurzel

Der Anti-Stress-Effekt der Heilpflanze

Eleutherococcus senticosus, auch sibirischer Ginseng genannt, kann wertvolle Hilfe leisten: Die **Eleu-Wurzel** wirkt adaptogen, indem die Ausschüttung der Stresshormone gesenkt wird. Dadurch vermindert sich die Alarmreaktion des Körpers, die Widerstandsphase wird verlängert und die Erschöpfungsphase kann verzögert werden.



2. Passiflora

Gegen psychischen Stress und nervöse Unruhe

kann die Heilpflanze Passiflora incarnata wertvolle Dienste leisten. Nach den bisherigen Erkenntnissen beruht das Wirkprinzip der **Passionsblume** auf einer vermehrten Ausschüttung des Botenstoffs GABA (Gamma-Aminobuttersäure) im Gehirn. Dies hat einen entspannenden, beruhigenden Effekt und fördert die innere Ruhe.

Stress vermeiden – aber wie? 10 Tipps zur Burnout-Vorbeugung



Nutzen Sie die Heilpflanzenkraft für Körper und Geist

natürlich wirksam • natürlich verträglich • natürlich rein



Bei chronischer Erschöpfung,
Müdigkeits- und Schwächegefühl.

Bei innerer Unruhe und Nervosität.

ELEU CURARINA® Stärkungstropfen

bei Erschöpfung mit z. B. häufiger Infektanfälligkeit und Burnout-Gefahr.

- Hilft wieder auf die Beine, nach Krankheiten und Erschöpfungszuständen
- Steigert die Leistungsfähigkeit
- Stärkt Körper und Geist

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke:

50 ml Fluidextrakt N2 (PZN -00915366)
100 ml Fluidextrakt N3 (PZN -01273214)

Dosierung pro Tag:

Erwachsene und Kinder über 12 Jahren: 2 x tägl. 30 Tropfen

ELEU CURARINA® Tropfen. Wirkstoff: Eleutherococcuswurzel Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie in der Rekonvaleszenz. **Hinweis:** Wenn Schwächegefühl, Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen andauern, sollte – wie bei allen unklaren Beschwerden – ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Enthält 32 Vol. % Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.eleu-curarina.de

PASSIFLORA CURARINA® Nerventropfen

helfen bei Stress in Beruf, Schule und Familie!

- Souverän und relaxt durch den Tag!
- Mit klarem Kopf konzentriert und voll leistungsfähig (macht nicht müde)
- Abends schneller abschalten und leichter entspannen

Hinweis: Es besteht kein Abhängigkeitsrisiko bei pflanzlichen Beruhigungsmitteln mit Passiflora.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke:

50 ml Fluidextrakt N2 (PZN -04752263)
100 ml Fluidextrakt N3 (PZN -08755040)

Dosierung pro Tag:

Erwachsene u. Kinder ab 12 Jahren: 3 x tägl. 1 Dosierbecher (2 ml)

PASSIFLORA CURARINA®, Fluidextrakt. Wirkstoff: Fluidextrakt aus Passionsblumenkraut. **Anwendungsgebiete:** Nervöse Unruhezustände. Enthält ca. 40 Vol. % Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.ratgeber-unruhe.de