

# Lebenskraft tanken – ELEU die Powerwurzel

für Körper und Geist



**Wirkt 3-fach:**

1. mehr Schwung & Elan
2. mehr Leistung & Kraft
3. mehr Stressresistenz & Belastungsfähigkeit

HARRAS



PHARMA

***macht  
stark***





## Was Sie über Müdigkeit und Erschöpfung wissen sollten



### Ständig müde und erschöpft?

Jeder weiß, wie sich „bleierne“ Müdigkeit anfühlt! Die Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Gefühle sind gedämpft, man schleppt sich matt und müde durch den Alltag, fühlt sich erschöpft und schwach.

Fast **jeder Dritte** leidet unter Müdigkeit, Schläppheit und Erschöpfung! Nach einer Bevölkerungsbefragung in Deutschland sind 31 % der über 16 Jahre alten Befragten von starken Ermüdungserscheinungen betroffen, die manchmal oder häufig auftreten. Frauen leiden häufiger unter Müdigkeit als Männer. Die Gründe können stressbedingt sein z. B. durch die Doppelbelastung in Beruf und Familie oder ggf. auch bedingt sein durch chronische Erkrankungen, Umweltbelastungen oder Schlafstörungen.

### Medizinische

#### Definition von Müdigkeit:

Müdigkeit wird medizinisch als Befindlichkeitsstörung eingeordnet.

Typische Kennzeichen sind z. B.

Schläppheit, Energiemangel,

Erschöpfung, Schläfrigkeit.

Folgende Aspekte spielen eine Rolle:

- **Emotional:** Unlust, Motivationsmangel, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
- **Kognitiv:** verminderte geistige Aktivität bzw. Leistungsfähigkeit
- **Verhalten:** Leistungsknick
- **Körperlich:** z. B. muskuläre Schwäche



### Checkliste Müdigkeit: 10 häufige Ursachen

1. Liegen innere (z. B. **emotionaler Stress, Depressionen**) oder **äußere Belastungen** (z. B. Lärm, Stress, Umwelt) vor?
2. Schätzen Sie Ihre **berufliche Leistungsfähigkeit** richtig ein?  
Gönnen Sie sich Erholungspausen?
3. Haben Sie Partner- oder Familienprobleme?
4. Leiden Sie unter **Schlafstörungen** oder liegt ein gestörter Tag-/Nacht-Rhythmus vor?
5. Leiden Sie unter **schlafbezogenen Atmungsstörungen** (Apnoe, Schnarchen, COPD ...)?
6. Trinken Sie Alkohol, rauchen Sie oder nehmen Schlaftabletten?
7. Haben Sie ausreichende körperliche Bewegung?  
Strengen Sie sich mindestens 1 x täglich körperlich so an, dass Sie außer Atem kommen und leicht schwitzen?
8. Nehmen Sie **Arzneimittel, die Müdigkeit als bekannte Nebenwirkung** hervorrufen?
9. Hatten Sie eine Grippe oder **grippalen Infekt**?
10. Leiden Sie unter **chronischen Krankheiten**, wie z. B. Leberzirrhose, Hepatitis, Krebs?



**TIPP:** Die Wurzel der Heilpflanze *Eleutherococcus senticosus* – auch **Taigawurzel** genannt – gilt als sogenannte **Power-Wurzel** für mehr körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Sie wirkt als **pflanzliches Stärkungsmittel** gegen **Müdigkeit, Erschöpfung und Schwäche**.

## Mehr Schwung und Energie: Schon nach einem Monat fit dank ELEU!

Die **energiemobilisierende Wirkung der ELEU-Wurzel** (Taigawurzel) kommt nach bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen vor allem durch eine **bessere Glucose-Verwertung** zustande. Auch eine Beeinflussung der Wirkung von Hormonen wird angenommen. In Studien wurde z. B. die Zunahme der körperlichen Leistungsfähigkeit durch ELEU schon nach **1 Monat** beobachtet.



## Stress und Burnout – was tun?

### Stress –

#### Gefahr für die Gesundheit:

Die täglichen Anforderungen des Alltags von Beruf, Haushalt und Kindern stressfrei zu meistern, wird immer schwieriger in der heutigen Zeit. Menschen, die unter starker Belastung stehen, produzieren bestimmte Stresshormone, die bei

ihnen eine sog. „Stressreaktion“ auslösen. Stress an sich ist ein lebenswichtiger Vorgang im Körper, um in gefährlichen Situationen angemessen reagieren zu können. D. h. in einem Bruchteil von Sekunden werden im Körper alle Energiereserven für Höchstleistungen bereitgestellt. Dauerhafter Stress macht jedoch krank, wenn die nach einer Stressreaktion notwendige Erholungsphase ausbleibt und Körper und Geist permanent auf Hochtouren weiter arbeiten: das Immunsystem wird geschwächt und die Folge sind oft erhöhte Anfälligkeit für Infekte.



### Burnout – der Tank ist leer!

Anhaltende Überlastung kann schließlich zum „**Burnout**“-Syndrom („Ausgebranntsein“), einem Zustand der totalen seelischen und körperlichen Erschöpfung führen. Burnout kann

jeden treffen. Sehr engagierte Men-

schen trifft es häufiger. Meist fehlt

die Anerkennung, der Betroffene hat das Gefühl, dass

der Erfolg in keinem Verhältnis zur erbrachten

Leistung steht. Die

Situation scheint ausweglos zu

sein – nichts geht mehr.



## Die Stressreaktion im Körper läuft bei Mensch und Tier immer gleich ab:



Angst-Stress löst Angriff oder Flucht aus

- 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 den Umständen entsprechend durch eine erhöhte Leistungs- und Widerstandsfähigkeit.
- 3. Erschöpfungsphase:** Wird die Belastungsfähigkeit überschritten, kann es zur Erschöpfung der körpereigenen Anpassungsenergie und zur Schädigung der Widerstandskraft kommen.



**TIPP:** Die Taiga- bzw. Eleuwurzel erhöht die körperliche Stress-Resistenz. Der Stress-Schutz erfolgt durch die Verlängerung der Widerstandsphase, so dass im Idealfall gar keine Erschöpfungs- oder Müdigkeitssymptome auftreten.

## ELEU hilft gegen Stress und Erschöpfung

Adaptogene Heilpflanzen – wie die ELEU-Wurzel (Taigawurzel), wirken leistungssteigernd und stressreduzierend. Insbesondere **senken** die Inhaltsstoffe der ELEU-Wurzel die **Cortisol-Ausschüttung** und **blockieren** dadurch die **Stressreaktion** im Körper, so dass lange Erschöpfungsphasen vermieden werden können. Beim typischen **Burnout-Syndrom** ist die körperliche chronische Erschöpfung ein Leitsymptom. Hier kann die körperstärkende Wirkung der ELEU-Wurzel therapeutisch sinnvoll genutzt werden.



## Widerstandskräfte pflanzlich stärken



Eine starke Abwehr und eine gesunde Belastbarkeit des Organismus sind für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden essentiell. So erhöht ein geschwächtes Immunsystem beispielsweise die Anfälligkeit für Infekte.

ELEU-Wurzel- (Taigawurzel-) Extrakte können wesentlich dazu beitragen, sich besser an belastende Situationen anzupassen und die Widerstandskräfte zu stärken. Sowohl vorbeugend, akut und als langfristiger Schutz. ELEU-Wurzelextrakte stimulieren das Immunsystem, so dass die körpereigenen Abwehrzellen wie z. B. Leukozyten, Fresszellen und Killerzellen deutlich ansteigen. Auf diese Weise besteht ein natürlicher Schutz gegenüber Krankheitserregern und Viren.

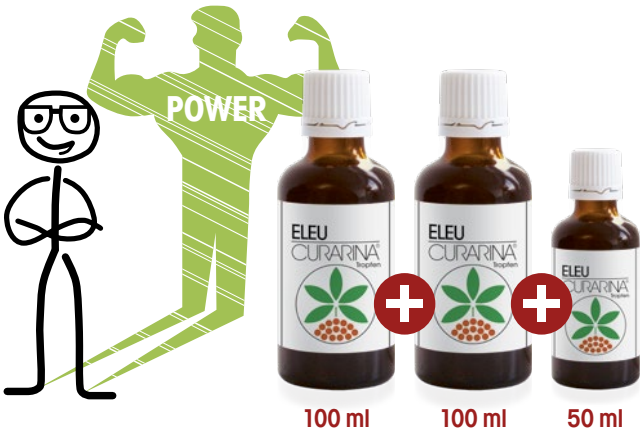
## Mehr Immunschutz dank ELEU

Zur Stärkung der Widerstandskräfte eignet sich ELEU in vielfacher Hinsicht:

- vorbeugend in Zeiten erhöhter Belastung (Stress, Ansteckungsgefahr bei Grippe),
- akut bei den ersten **Anzeichen einer Erkältung** und
- als langfristiger Schutz – auch zur Stärkung der Leistungsfähigkeit und zur Stärkung nach Krankheitsphasen über einen längeren Zeitraum (bis zu 3 Monaten). Besonders in der Winterzeit gilt eine kurmäßige Einnahme von bis zu drei Monaten als empfehlenswert und gesundheitsfördernd.



## Die ELEU-Kur – in 3 Monaten fit



**TIPP:** Erfahrungsgemäß ist eine kurmäßige Anwendung von ELEU CURARINA® Tropfen über einen Zeitraum von 3 Monaten empfehlenswert!





## Die ELEU-Wurzel – mehr körperliche und geistige Leistung



ELEU-Wurzel  
(= Taiga-Wurzel)

### Wirkungsweise und Wissenschaft:

Die ersten Aufzeichnungen über die ELEU-Wurzel und ihre heilenden Eigenschaften sind bereits im 3. Jhd. v. Chr. zu finden. In der chinesischen Medizin ist ihre Geschichte genau so alt wie die von Ginseng.

- allgemein aktivierend und stärkend
- stressreduzierend
- leistungssteigernd (geistig und körperlich)
- immunregulierend (das Immunsystem ausgleichend) und -stabilisierend
- adaptogen.

### ELEU – Phytotherapeutikum der modernen Natur-Medizin

Die durch die europäische Heilpflanzen-Monographie für Eleutherococcus senticosus vom 25.03.2014 (EMA/HMPC/680618/2013), bestätigten Anwendungsgebiete lauten:



Heilpflanze  
Eleutherococcus senticosus



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur **Behandlung von Erschöpfungszuständen wie Müdigkeit und Schwäche** für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre. Die ELEU-Wurzel ist besonders in den letzten Jahrzehnten Gegenstand intensiver Forschung gewesen. Insbesondere russische Wissenschaftler bestätigen in einer Vielzahl von Untersuchungen ein breites Wirkungsspektrum, angefangen von einer Anti-Stress-Wirkung bis hin zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit, verminderter Erschöpfung und verbesserter Stimmung sowie einem besseren körperlichen Gesamtzustand, wobei auch eine Erhöhung der Zahl der für die Körperabwehr wichtigen Zellen (T-Lymphozyten) festgestellt werden konnte. So wurde ELEU z. B. auch von Piloten und Matrosen eingenommen, um der extremen Belastung an Bord besser standhalten zu können.

## ELEU-Wurzel wirkt 3-fach:



**1. gegen Müdigkeit  
und Erschöpfung**



**2. gegen Stress  
und Burnout**



**3. gegen Infektanfälligkeit**



## Die 10 besten Tipps gegen Stress und Burnout



1. Zeitdruck senken



2. Arbeitsüberlastung vermeiden



4. Nein sagen



3. nicht grübeln



5. viel schlafen



7. Immunsystem stärken



6. Ruhe finden



8. relaxen – Nerven schonen



9. Ursachen für Reizbarkeit herausfinden



## 10. Mit ELEU volle Naturkraft voraus!

- Mehr Schwung und Elan
- Müdigkeit überwinden
- Erschöpfung bekämpfen
- Stress pflanzlich abwehren
- Burnout vorbeugen
- Leistungskraft stärken

ELEU CURARINA® Tropfen sind in zwei Packungsgrößen, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

**50 ml N2** (PZN -00915366) reicht ca. 17 Tage

**100 ml N3** (PZN -01273214) reicht ca. 35 Tage

### Bedarf für 3 Monats-Kur:

zwei 100 ml Flaschen + eine 50 ml Flasche

**Dosierung:** 2 mal täglich 30 Tropfen

**ELEU CURARINA® Tropfen. Wirkstoff:** Fluidextrakt aus Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) (1:1). **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Erschöpfungszuständen wie Müdigkeit und Schwäche für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Erfahrung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder bei Auftreten anderer als der in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen konsultieren Sie bitte einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person.

**Hinweis:** Enthält 32 Vol.-% Ethanol.

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

Harras Pharma Curarina Arzneimittel GmbH · Am Harras 15 · D-81373 München.

[www.eleu-curarina.de](http://www.eleu-curarina.de)

# Lebenskraft tanken – ELEU die Powerwurzel

für Körper und Geist



Wirkt 3-fach:

1. gegen Müdigkeit
2. gegen Erschöpfung
3. gegen Stress und Burnout

Mehr Infos unter:  
[www.eleu-curarina.de](http://www.eleu-curarina.de)

***macht  
stark***



HARRAS PHARMA CURARINA  
Arzneimittel GmbH

Am Harras 15  
D-81373 München

Tel. 0 89 / 747 367-0  
Fax 0 89 / 747 367-19