

*Ruhe und Gelassenheit auf natürliche Art*

Reiner Extrakt aus

# Passionsblume gegen nervöse Unruhe und Schlafstörungen



**EIN RATGEBER  
ZUR NATÜRLICHEN  
UNTERSTÜTZUNG  
IHRER GESUNDHEIT**

HARRAS



PHARMA



**macht  
ruhig**

**fördert  
Schlaf**

**inklusive  
Schlafstage-  
buch**

# Tagsüber nervös, unruhig, angespannt? Nachts schlaflos?

Die heutige schnelllebige Zeit ist oftmals geprägt von Stress und Hektik in den verschiedenen Lebensbereichen. Manchmal werden die Herausforderungen des Alltags einfach zu viel. In Lebenssituationen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen, tritt häufig innere Unruhe auf. Wir fühlen uns überfordert und wünschen uns nur eines – **RUHE!**

## Ursachen nervöser Unruhe:



**Überlastung und Stress** durch Hetze und Rastlosigkeit des Alltags in Beruf, Schule, Ausbildung und Studium



**Überforderung** durch Doppelbelastung in Job und Familie



**Psychische Belastung** aufgrund Krankheit, Todesfall, Scheidung, Mobbing oder sozialer Krisen



**Ängste und Konzentrationsprobleme** z. B. durch Prüfungsangst oder Lampenfieber



**Schlafstörungen** durch nervöse Unruhe aufgrund von Sorgen, Grübeleien



**Beschwerden in den Wechseljahren** z. B. Verstimmungen, Reizbarkeit, nervöse Unruhe, Schlafstörungen

## Wie äußern sich innere Unruhe und Nervosität?

Die Symptome von innerer Unruhe und Nervosität können vielfältig sein:

- Übererregung, Reizbarkeit, hektische Bewegungen
- Rastlosigkeit und Nervosität
- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden (Durchfall oder Verstopfung)
- Haarausfall, blasse und trockene Haut
- Ohrensausen, Tinnitus, Lärmempfindlichkeit
- Zittern und Augenlidzucken
- Stimmungsschwankungen, schlechte Laune, allgemeines Niedergeschlagenheitsgefühl

**TIPP:** *Passiflora incarnata* – die sogenannte „Ruheblume“ – hat eine beruhigende und entspannende Wirkung und hilft aus dem Teufelskreis von Stress, Schlafstörungen und verminderter Leistungsfähigkeit auszustiegen.



# Innere Ruhe durch die Heilpflanzenkraft der Passionsblume

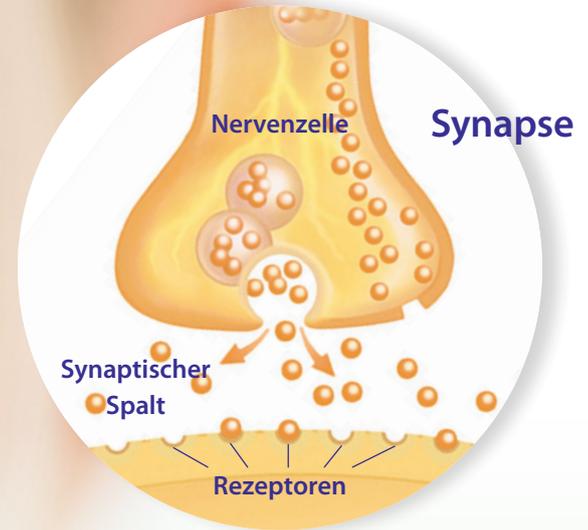
## Tipps gegen innere Unruhe und Nervosität

1. Meiden Sie Lebensmittel und Getränke, die Koffein oder Alkohol enthalten, und verzichten Sie auf Zigaretten – auch Nikotin kann innere Unruhe und Nervosität auslösen.
2. Betreiben Sie sanfte Sportarten wie Yoga, Chi Gong oder autogenes Training, die die innere Ausgeglichenheit fördern und somit ein gutes Mittel gegen nervöse Unruhezustände sind; auch Meditation ist hilfreich; Ausdauersport wie Joggen, Fahrradfahren oder Schwimmen kann durch die Gleichförmigkeit der Bewegungen beruhigend wirken. Die mentale Haltung spielt eine große Rolle, wenn wir zur Ruhe kommen wollen. Seelenruhe ist eine Lebenskunst.
3. Pflegen Sie Entspannungsrituale! Diese helfen vor allem abends, abzuschalten:
  - Wannenbad mit wohltuenden Badezusätzen wie beispielsweise Lavendel oder Melisse
  - Eine Tasse Tee vor dem Zubettgehen, aber ohne Teein (= Koffein im Tee)
  - Spaziergang an der frischen Luft, gerne auch in der Mittagspause, um den Arbeitsalltag zu unterbrechen und neue Kraft zu tanken
  - Regelmäßiges Telefonat mit Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund
  - Auch das Festhalten von Sorgen und Ängsten in einem Tagebuch kann helfen, die belastenden Gedanken zu „entsorgen“ und den Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu bewältigen.



**TIPP:** Die Passionsblume ist ein Geschenk der Natur zur Behandlung nervöser Unruhe. **PASSIFLORA CURARINA® Tropfen** wirken beruhigend bei innerer Unruhe, Nervosität und unruhigem Schlaf.

## Flower Power PASSIFLORA®: In der Ruhe liegt die Kraft!



### Heilpflanzenprofil Passionsblume

(*Passiflora incarnata*)

#### Wie wirkt Passionsblume?

Das pflanzliche Beruhigungsmittel Passionsblume verstärkt die beruhigende Wirkung von Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im Gehirn: Die genaue Wirkweise des Passionblumenkrauts konnte noch nicht endgültig geklärt werden, jedoch wird vermutet, dass der GABA-Stoffwechsel beeinflusst wird, welcher eine wichtige Rolle bei der Weiterleitung von Stress-Signalen spielt.

#### Mit PASSIFLORA® Extrakt beruhigt und entspannt durch den Tag – aber bei voller Konzentrationsfähigkeit!

**PASSIFLORA® Extrakt** macht weder benommen noch abhängig. Das Prinzip „in der Ruhe liegt die Kraft“ spiegelt sich im Wirkprofil der Passionsblume wider. Auch deshalb wird das Kraut der Passionsblume seit Jahrhunderten erfolgreich als pflanzliches Beruhigungsmittel eingesetzt. Tagsüber eingenommen, bleibt die Konzentrationsfähigkeit und das Leistungsvermögen voll erhalten, so dass alle Alltagsanforderungen in Beruf, Schule und Familie mit mehr Ruhe besser bewältigt werden können.

## Stress verursacht starke innere Unruhe und raubt den Schlaf



Nervös bedingte Einschlafstörungen und ein unruhiger Schlaf sind oft stressbedingt und belasten enorm.

Wenn Schlafprobleme 3 x wöchentlich über mindestens einen Monat auftreten spricht man von chronischen Schlafstörungen.

### Der Teufelskreis bei stressbedingten Schlafstörungen

Stress versetzt den Körper in einen Alarmzustand, um eine Gefahrensituation abzuwehren oder zu entkommen. Solange der Stresszustand anhält, ist weder Entspannung noch Schlaf möglich. Dann schaukeln sich Schlafprobleme hoch und verursachen selbst zusätzlichen Stress:

- Zuviel Stress verursacht nervöse Unruhe
- Nervöse Unruhe führt zu Schlafstörungen
- Schlafstörungen verursachen noch mehr Stress!

**Passiflora stoppt die Unruhe und unterbricht dadurch den Teufelskreis.**



Betroffen sind hauptsächlich Menschen, die unter ständiger Belastung und Angespanntheit stehen oder unter chronischem Stress leiden. Ständige Überbeanspruchung in Alltag, Beruf und Haushalt bleibt nicht ohne Folgen und führt zu nervöser Unruhe, Anspannung der Muskulatur (z. B. im Nacken und Rücken) und Schlafstörungen.

Deshalb sollte man schädlichem Stress rechtzeitig gegensteuern.

Beispielsweise durch Ausschalten der Stress-Ursachen und mit den beruhigenden pflanzlichen **PASSIFLORA night CURARINA® Tropfen**. Um nach einer erholsamen Nacht ausgeruht und frisch in den neuen Tag starten zu können.



**TIPP:** Zur besseren Selbsteinschätzung kann das Führen eines **Schlafstagebuchs** sinnvoll sein. Hier können Sie die tatsächliche Schlafdauer und Schlafqualität dokumentieren, um sich ein umfassendes, objektives Bild von Ihren Schlafgewohnheiten zu machen. (Siehe nächste Seite)

# Mein Schlaftagebuch

Bewerten Sie nach Noten-Skala:

- 1 = sehr gut,
- 2 = gut,
- 3 = befriedigend,
- 4 = ausreichend,
- 5 = mangelhaft,
- 6 = ungenügend

Laden Sie jetzt das  
Schlaftagebuch von  
der Website:



Abendprotokoll (vor dem Lichtlöschen)		Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. Wie ist Ihre Stimmung jetzt?	Note 3								
2. Wie leicht oder schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen zu erbringen? (Beruf, Freizeit, Haushalt)	Note 3								
3. Haben Sie tagsüber geschlafen? Falls ja: Geben Sie bitte an, wann und wie lange insgesamt.	14:00 30 Min.								
4. Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol getrunken? Falls ja: Was und wieviel.	3 Gläser Wein								
5. Wie frisch oder müde fühlen Sie sich jetzt?	Note 4								
6. Wann sind Sie zu Bett gegangen?	22:30								
Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)		Beispiel	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
7. Wie frisch fühlen Sie sich jetzt?	Note 2								
8. Wie ist Ihre Stimmung jetzt?	Note 3								
9. Wann haben Sie gestern das Licht ausgeschaltet?	23:00								
10. Wie lange hat es nach dem Licht ausschalten gedauert, bis Sie einschliefen?	40 Min.								
11. Waren Sie nachts wach? Wie oft? Wie lange insgesamt?	2 x 30 Min.								
12. Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	6:30								
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (Angabe in Stunden : Minuten)	6:40								
14. Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	7:00								
15. Haben Sie gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen? (Präparat, Dosis, Uhrzeit)	2 ml PASSIFLORA night CURARINA® 22:30								

# GUTE NACHT – erholsamer Schlaf, gut einschlafen und durchschlafen

Mit PASSIFLORA night CURARINA®  
Tropfen mehr Ausgeglichenheit und  
innere Ruhe – auch nachts!

Schlafstörungen aufgrund nervöser Unruhe können mithilfe der Heilpflanze Passionsblume gebessert werden!

Die Heilpflanze Passiflora (Passionsblume) bekämpft nicht nur das Symptom, sondern die Ursache der Schlafstörung: Die nervöse Unruhe wird durch die entspannende, beruhigende Wirkung der Passionsblume so gelindert, dass ein erholsamer Schlaf möglich wird.



**TIPP:** Durch die abendliche Einnahme von **PASSIFLORA night CURARINA®** wird die Einschlafbereitschaft gefördert. Die Entspannung erleichtert das Abschalten und verbessert die Schlafqualität. Im Gegensatz zu anderen Schlafmitteln ist kein Abhängigkeitsrisiko bekannt.



# Tief entspannen und zur inneren Ruhe finden, sowohl tagsüber als auch nachts!



## PASSIFLORA CURARINA® Tropfen

sind in zwei Packungsgrößen, rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

**50 ml** Fluidextrakt (PZN -04752263) reicht ca. 8 Tage

**100 ml** Fluidextrakt (PZN -08755040) reicht ca. 16 Tage

**Dosierung:** Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren:

3-mal täglich je 2 ml, dies entspricht einer Tages-Gesamtdosis von 6 ml. Die Anwendungsdauer ist zeitlich unbegrenzt.

## PASSIFLORA night CURARINA® Tropfen

**75 ml** Fluidextrakt (PZN -17594021)

**Dosierung:** Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:

3-mal täglich je 2 ml, dies entspricht einer Tages-Gesamtdosis von 6 ml, die letzte Dosis eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen. Die Anwendungsdauer ist zeitlich unbegrenzt.

Mit PASSIFLORA CURARINA® und PASSIFLORA night CURARINA® gegen innere Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen

Reine Naturmedizin, Passionsblumenkraut – hochkonzentriert in flüssiger Form – machen **PASSIFLORA CURARINA®** und **PASSIFLORA night CURARINA®** so besonders. Probleme, Sorgen und Konflikte können einen nicht mehr so schnell „aus der Ruhe bringen“ oder sogar den Schlaf rauben! Mit mehr Ruhe können Alltagsanforderungen in Beruf, Schule und Familie besser bewältigt werden.

### Vorteile Tropfen



### Nachteile Tabletten, Kapseln, Dragees

#### Schneller Wirkeintritt:

Die Wirkstoffe von Passiflora liegen schon in gelöster, flüssiger Form vor und können daher schneller vom Körper aufgenommen werden.

#### Langsamerer Wirkeintritt:

Tabletten und andere feste Arzneiformen müssen sich erst im Verdauungstrakt auflösen, um die Wirkstoffe freizugeben.

#### Reiner Extrakt

##### ohne chemische Zusätze:

Lactosefrei, glutenfrei, ohne Gelatine (für Vegetarier geeignet), ohne synthetische Konservierungsmittel. Ohne Zuckerzusatz. Als Extraktionsmittel wird rein medizinischer Alkohol eingesetzt, der eine gut konservierende Wirkung aufweist.

#### Zusatzstoffe enthalten:

Bei festen Arzneiformen werden in der Regel Tablettier-, Dragier- und Kapsel-Hilfsstoffe eingesetzt, die Unverträglichkeiten hervorrufen können, wie zum Beispiel: Lactose (= Milchzucker), chemische Konservierungsmittel, Farbstoffe, E-Stoffe, Cellulosepulver, Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Gelatine.

#### Wertvolle Inhaltsstoffe

##### bleiben erhalten:

Die besonders schonende Herstellung des Pflanzenextrakts sorgt dafür, dass temperaturempfindliche, wertvolle Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Flavonoide erhalten bleiben.

#### Temperaturbelastung:

Bei der Kapsel- oder Tablettenherstellung muss der Extrakt in der Regel bei hoher Temperatur eingedampft werden. Wertvolle Inhaltsstoffe können dadurch zerstört werden.

#### Individuell dosierbar und leicht zu schlucken.

#### Feste Formen sind nicht teilbar und können u. U. Schluckprobleme bereiten.

# Ruhe und Gelassenheit auf natürliche Art

## PASSIFLORA CURARINA® & PASSIFLORA night CURARINA® für

- innere Ruhe
- Nervenstärke
- Ausgeglichenheit
- erholsamen Schlaf



**macht  
ruhig**

**fördert  
Schlaf**



Rezeptfrei in Apotheken und Versandapotheken.  
Weitere Informationen zu **PASSIFLORA CURARINA®**  
und **PASSIFLORA night CURARINA®** finden Sie unter:  
[www.harraspharma.de/produkte/](http://www.harraspharma.de/produkte/)



**HARRAS PHARMA CURARINA**  
**Arzneimittel GmbH**

Plinganserstr. 40 · 81369 München · Deutschland · [www.harraspharma.de](http://www.harraspharma.de)

**PASSIFLORA CURARINA®, Fluidextrakt. Wirkstoff:** Fluidextrakt aus Passionsblumenkraut. **Anwendungsgebiete:** Nervöse Unruhezustände. Zur Anwendung bei Erwachsenen und Heranwachsenden über 12 Jahren. Passiflora Curarina enthält 640 mg Ethanol pro 2 ml Dosiervolumen. Die Menge in 2 ml dieses Arzneimittels entspricht weniger als 16 ml Bier oder 7 ml Wein. Die geringe Alkoholmenge hat keine wahrnehmbaren Auswirkungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Harras Pharma Curarina Arzneimittel GmbH, Plinganserstr. 40, 81369 München. [www.ratgeber-unruhe.de](http://www.ratgeber-unruhe.de)

**PASSIFLORA night CURARINA®, Wirkstoff:** Auszug aus Passionsblumenkraut (1:1). Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Hinweis: Enthält 640 mg Alkohol (Ethanol) pro 2 ml Dosiervolumen. Die Menge in 2 ml dieses Arzneimittels entspricht weniger als 16 ml Bier oder 7 ml Wein. Die geringe Alkoholmenge in diesem Arzneimittel hat bei Erwachsenen keine wahrnehmbaren Auswirkungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Harras Pharma Curarina Arzneimittel GmbH, Plinganserstr. 40, 81369 München. [www.ratgeber-unruhe.de](http://www.ratgeber-unruhe.de)