



## Mischung

### Indikationsgruppe:

Homöopathisches Arzneimittel bei nervösen Beschwerden.

### Anwendungsgebiete:

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren oder wiederkehrenden Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen.

### Gegenanzeigen:

Keine bekannt. Siehe auch unter „Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung“.

### Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:

Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit: Wie alle Arzneimittel sollten auch homöopathische Arzneimittel während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden.

Anwendung bei Kindern: Wenden Sie dieses Arzneimittel bei Kindern unter 12 Jahren wegen des Alkoholgehalts nur nach Rücksprache mit dem Arzt an.

### Wechselwirkungen:

Keine bekannt. Allgemeiner Hinweis: Die Wirkung eines homöopathischen Arzneimittels kann durch allgemein schädigende Faktoren in der Lebensweise und durch Reiz- und Genussmittel ungünstig beeinflusst werden. Falls Sie sonstige Arzneimittel einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt.

### Warnhinweise:

Dieses Arzneimittel enthält 36 Vol.-% Alkohol.

### Dosierung und Art der Anwendung:

Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12-mal täglich, je 5 Tropfen, bei chronischen Verlaufsformen 1- bis 3-mal täglich 5 Tropfen einnehmen. Die Tropfen können mit etwas Flüssigkeit vermischt eingenommen werden. Zur Verbesserung der Wirkung sollten die Tropfen nach Möglichkeit eine Zeitlang im Mund behalten werden.

### Dauer der Behandlung:

Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit angewendet werden.

### Hinweise für die Anwendung:

Nehmen Sie nicht die doppelte Dosis ein, wenn Sie die vorherige Anwendung vergessen haben.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung des Arzneimittels haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### Nebenwirkungen:

Keine bekannt. Hinweis: Bei der Anwendung eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen und Ihren Arzt befragen. Wenn Sie Nebenwirkungen beobachten, teilen Sie diese bitte Ihrem Arzt oder Apotheker mit.

### Hinweise zu Verfallsdatum und Aufbewahrung:

Das Verfallsdatum dieser Packung ist auf Behältnis und äußerer Umhüllung aufgedruckt. Verwenden Sie diese Packung nicht mehr nach diesem Datum. Für dieses Arzneimittel sind keine besonderen Lagerbedingungen erforderlich.

### Zusammensetzung:

100 g (= 104,7 ml; 1 ml = 19 Tropfen) enthalten:

Wirkstoffe:

Passiflora incarnata Dil.	D2	0,06 g
Avena sativa Dil.	D2	0,06 g
Coffea arabica Dil.	D12	0,06 g
Zincum isovalerianicum Dil.	D4	0,06 g

Sonstige Bestandteile: Ethanol 94 % (m/m), gereinigtes Wasser.

### Packungsgrößen:

30 ml und 100 ml Mischung

### Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller:

Biologische Heilmittel Heel GmbH  
 Dr.-Reckeweg-Str. 2-4, 76532 Baden-Baden  
 Telefon: 07221 501-00, Telefax: 07221 501-690  
 E-Mail: info@heel.de

### Stand der Information:

Mai 2010





**Liebe Patientin, lieber Patient,**

Sie haben in Ihrer Apotheke das homöopathische Arzneimittel Neurexan erhalten. Neurexan wird bei nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen angewendet. Wir möchten Sie gerne darüber informieren, womit Sie zur Linderung Ihrer Beschwerden beitragen können.

**Nervöse Unruhe und Schlafstörungen – Stress als mögliche Ursache?**

Unser Leben ist voller Herausforderungen. Äußere Reize wie Prüfungen, hohe Arbeitsbelastung und Termindruck gehören zum Alltag. Aber auch Mehrfachbelastungen in Haushalt und Familie, Ärger, Streit, Kummer und Sorgen belasten das Nervenkostüm.

Wie wir auf die Belastungen reagieren, ist abhängig von Denk- und Handlungsmustern, die wir erlernt haben. Ebenso spielen die aktuelle innere Einstellung und die äußeren Umstände eine wichtige Rolle. Oft sind hohe Ansprüche an uns selbst, die Angst den Ansprüchen nicht gerecht zu werden und fehlende Auszeiten Ursache für belastende körperliche oder seelische Reaktionen.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass ein Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung besteht. Das heißt: zu viele oder dauerhafte Reize und zu wenige Erholungsphasen. Das innere Gleichgewicht gerät aus der Balance. Die Reaktionen auf eine solche Reizüberflutung sind ganz individuell. Als frühe Folge von Stress können nervöse Unruhe und Schlafstörungen auftreten.

**Nervöse Unruhe und Schlafstörungen – was nun?**

Wichtig ist, die Signale der nervösen Unruhe früh zu erkennen und ernst zu nehmen. Häufig sind es Freunde oder die Familie, denen Veränderungen wie Gereiztheit, Getriebenheit und Unruhe auffallen. Schlafstörungen nehmen wir zumeist selbst als erste wahr. Sich selber einzugestehen, dass die Belastungen im Moment zu groß werden, ist der erste Schritt zur Besserung und zum aktiven Handeln.

**Warum sollte man nervöse Unruhe und Schlafstörungen behandeln?**

Ist man tagsüber hektisch und nervös, kommt man meist auch nachts kaum zur Ruhe und kann schlechter einschlafen. Schlafprobleme bewirken wiederum eine verstärkte Unruhe am Folgetag. Man kann sich dies als Symptomkarussell vorstellen, welches, erst einmal in Gang, nur schwer zu stoppen ist. Deshalb ist es wichtig, gegen nervöse Unruhe und Schlafstörungen etwas zu tun, um rechtzeitig körperliche Auswirkungen zu vermeiden.



**Welche Wirkstoffe enthält Neurexan und wie wirken diese?**

Neurexan ist ein homöopathisches Arzneimittel. Die Homöopathie ist eine medikamentöse Hilfe, die die Selbstheilungskräfte anregt. Neurexan ist eine Mischung aus Wirkkomponenten der Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Hafer (*Avena sativa*), Kaffee (*Coffea arabica*) und *Zincum isovalerianicum* (Zinksalz der Valeriansäure, die aus Baldrian gewonnen wird).

Die aus Südamerika stammende Passionsblume (1) wirkt regulierend auf das Nervensystem und hilft bei Unruhezuständen und nervösen Schlafstörungen. Zur Blütezeit frisch geerntet und verarbeitet, kann Hafer (2) Erschöpfungszustände lindern. Homöopathisch verdünnte Auszüge aus den reifen, getrockneten Kaffeesamen (3) helfen dem Körper bei Nervosität und Schlafstörungen. *Zincum isovalerianicum* (4) wirkt bei nervösen Schlafstörungen.

**Was können Sie zusätzlich tun?**

Schön, dass Sie aktiv geworden sind. Für die innere Balance ist es notwendig, einen Ausgleich zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen zu schaffen. Gehen Sie offen mit der belastenden Situation um. Entwickeln Sie eine persönliche Strategie für Ihre innere Ausgeglichenheit.

Folgende Tipps können dabei hilfreich sein:

- Körperliche Aktivität ist besonders gut geeignet, Körper, Seele und Geist wieder auf ein entspanntes Ausgangsniveau zu bringen. Bereits ein kurzer Spaziergang ist hilfreich, auch in Akutsituationen.
- Gute Gespräche helfen, belastende Situationen zu bewältigen.
- Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation unterstützen.
- Persönliche Einsichten, z.B. Wichtiges von Unwichtigem zu trennen oder häufiger „Nein“ zu sagen, können dazu beitragen, mit dem Druck besser umzugehen.

**Eine Bemerkung zum Schluss...**

Je früher Sie aktiv werden, desto besser sind die Chancen, die innere Balance wiederzufinden. Sowohl bei nervöser Unruhe als auch bei Schlafstörungen kann Neurexan Sie dabei unterstützen. Sollten die Symptome länger anhalten oder weitere körperliche Beschwerden auftreten, ist es ratsam, professionelle Hilfe eines Arztes oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen.



1



2



3



4