



Alpinamed®

Energieschub. *Direkt!*



Neu

Konzentration und Ausdauer

Praktische Kautoffees mit
Taigawurzelextrakt + Koffein



Wenn Stress uns Energie und Nerven raubt

Es gibt so viel zu tun: in der Arbeit, im Haushalt, in der Freizeit. Es motiviert uns und wir geben unser Bestes. Auch bei herausfordernden Aufgaben, unter Termindruck und in so mancher zwischenmenschlichen oder persönlichen Krise. Setzen wir uns selbst zu sehr unter Druck oder wird der Alltag zur **Dauerbelastung**, zehrt das an unseren Nerven und an unseren körperlichen Kräften.



Ständige Stressbelastung verlangt dem Körper viel ab. Physische und psychische Kräfte werden aufgebraucht.

Was bei Stress im Körper passiert

In Stresssituationen schaltet unser Körper reflexartig auf volle Leistung und Konzentration. Für diesen Energieschub sind erregende Botenstoffe wie Adrenalin verantwortlich, die über das Zentralnervensystem in den Körper geschickt werden: Blutdruck und Atemfrequenz steigen, Zellbrennstoff in Form von Zucker und Fettsäuren wird freigesetzt. Gleichzeitig wird die Ausschüttung beruhigender Botenstoffe zurückgefahren. Ist die Stresssituation vorüber, stellt sich wieder ein Gleichgewicht zwischen aktivierenden und beruhigenden Impulsen ein. Der Körper kann sich von der Belastung erholen.

Hält eine belastende Situation jedoch zu lange an, wird dieser gesunde Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gestört. Ohne entsprechende Erholungsphasen, in denen Körper und Geist neue Kraft tanken können, **kann es zu Symptomen wie Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, Erschöpfung und Schlafstörungen kommen.**

Daher sollte man schon in frühen Phasen gegensteuern. Neben Bewegung und allgemeinen Entspannungsmaßnahmen eignen sich dazu auch pflanzliche Produkte wie **Alpinamed® Taigavita** und **Alpinamed® Passelyt**.

Lange bewährt und gerne empfohlen bei Stress- und Erschöpfungssymptomen: Passionsblume und Taigawurzel.



Symptome: Erschöpfungszustände

Sie sind chronisch müde und erschöpft durch Überarbeitung, Stress, Sorgen oder eine ungesunde Lebensweise? Die stärkenden Eigenschaften der Taigawurzel können helfen.

Mögliche Ursachen:

- Körperliche und seelische Belastung
- Rekonvaleszenz
- Altersbedingt nachlassende Leistungsfähigkeit
- Ungesunder Lebensstil
- Wetter, Umwelteinflüsse (Frühjahrs-
müdigkeit, Lärm usw.)
- Training, Sport

Mögliche Symptome:

- ➖ Müdigkeit
- ➖ Schwäche
- ➖ Kraftlosigkeit
- ➖ Antriebslosigkeit
- ➖ Abgespanntheit

Zu neuer Energie mit den stärkenden und regenerierenden Inhaltsstoffen der Taigawurzel.



Neue Energie mit der Taigawurzel

Die aus Nordostasien stammende Taigawurzel (*Eleutherococcus*) – auch bekannt als Teufelsbusch oder Sibirischer Ginseng – ist heute auch auf der Insel Sachalin, in Nordchina, (Süd-)Korea und Japan und sogar in Finnland anzutreffen.

In der chinesischen Medizin kennt man die winterharte Pflanze bereits seit dem 3. Jh. v. Chr. zur Stärkung und Aktivierung der Lebensenergie „Qi“. Dass wir in Europa seit den 1970er-Jahren in den Genuss der kräftigenden Wurzel kommen können, liegt vor allem an den Beobachtungen, die aufmerksame Hirten der Samen in Finnland machten. Ihnen fiel auf, dass Rentiere nach der Wurzel graben und sich durch deren Verzehr für den Winter stärken.



Bisher konnten mehr als 50 Inhaltsstoffe in der Wurzel identifiziert werden, die in ihrer einzigartigen Zusammensetzung für deren **stärkende und regenerierende Wirkung** verantwortlich sind.



Zu neuer Kraft und Nervenstärke!



Alpinamed® Taigavita-Kapseln

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel*

Wirkstoff: Trockenextrakt aus Taigawurzel

Packungsinhalt: 30 Kapseln | **Preis:** € 23,80

Anwendungs- und Einsatzgebiet:

Bei Erschöpfungszuständen wie Müdigkeit und Schwäche.

- Nach körperlicher oder seelischer Belastung
- Bei anhaltender körperlicher oder psychischer Anstrengung (im Alltag/Beruf/Sport)
- Bei Antriebsschwäche wie z. B. „Frühjahrmüdigkeit“
- Zur Stärkung nach einer Krankheit

Dosierung:

Ab 12 Jahren: 1 Kapsel täglich. Kurmäßige Einnahme über einen Zeitraum von bis zu zwei Monaten möglich.

Anwendungsvorteile:

- ✓ **Kräftigt** und vitalisiert den Organismus ganzheitlich
- ✓ **Regeneriert** und reduziert Erschöpfung

* Traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Energieschub. Direkt!

Neu



- ✓ Glutenfrei
- ✓ Laktosefrei
- ✓ Ohne Zuckerzusatz
- ✓ Ohne Konservierungsmittel
- ✓ Herb-aromatischer Geschmack

Alpinamed® Taigavita Direkt!

Nahrungsergänzungsmittel



Inhaltsstoffe: Taigawurzelextrakt + Koffein

Packungsinhalt: 30 Toffees | **Preis:** € 12,90

Einsatzgebiet und -empfehlung:

Zur Unterstützung von Konzentration und Ausdauer.

- Für mehr Konzentration in Beruf, Schule und Studium
- Bei Müdigkeit (z. B. Jetlag, Schlafdefizit)
- Für mehr Ausdauer in Beruf, Alltag und Sport
- Vor sportlicher Leistung

Einnahmeempfehlung:

3 Toffees auf einmal oder über den Tag verteilt.

Produktvorteile:

- ✓ **Mit Koffein:**
 - Unterstützt **Konzentration und Aufmerksamkeit**
 - Trägt zur Steigerung der **körperlichen Ausdauer und Leistungsfähigkeit** bei
- ✓ Mit den wertvollen **Vitalstoffen aus der Taigawurzel**
- ✓ Praktisch zum Kauen oder Lutschen und daher ideal für unterwegs

Symptome: innere Unruhe und Einschlafstörungen

Sie fühlen sich durch die Herausforderungen des Alltags nervös, angespannt oder gereizt? Trotz Müdigkeit finden Sie auch nachts keinen erholsamen Schlaf? Die beruhigenden Eigenschaften von Passionsblume und Baldrian können helfen.

Mögliche Ursachen:

- Stress, Überforderung, Informationsüberflutung
- Seelische Belastung (Sorgen, Trauer, Scheidung, Umzug, Mobbing usw.)
- Ängste (Prüfungsangst, Flugangst usw.)
- Schlafmangel, falsche Schlafhygiene

Mögliche Symptome:

- ➖ Innere Unruhe
- ➖ Überempfindlichkeit
- ➖ Nervosität
- ➖ Reizbarkeit
- ➖ Schlafstörungen

Für mehr Ruhe und Gelassenheit sorgen die bewährten Arzneipflanzen Passionsblume und Baldrian.



Die beruhigende Wirkung von Passionsblume und Baldrian

Die **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*) hat in ihrer Heimat, den Regenwäldern Amerikas, eine lange Tradition. Schon die Maya und Azteken nutzten ihre beruhigenden Eigenschaften. Im 19. Jahrhundert fand sie dann ihren Weg nach Europa – im Gepäck einiger Botaniker, die von ihrer Schönheit fasziniert waren. Als Arzneipflanze zur Behandlung von Unruhezuständen und Einschlafstörungen ist sie seit Mitte des 20. Jahrhunderts offiziell anerkannt.

Der echte **Baldrian** (*Valeriana officinalis*) ist wohl eine der bekanntesten Arzneipflanzen. Die rötlich-weiß blühende Staude wächst an schattigen, feuchten Standorten wie Wäldern, Ufern und Wiesen quer durch Asien und Europa. Für medizinische Zwecke wird nur die Wurzel verwendet, die den größten Teil an ätherischen Ölen und Valerensäure enthält. Bereits im Mittelalter war die Baldrianwurzel für ihre beruhigende und ausgleichende Wirkung bekannt.



Wenn die innere Balance zwischen Anspannung und Entspannung **aus dem Gleichgewicht** gerät und sich durch innere Nervosität und Unruhe bemerkbar macht, helfen **Passionsblume und Baldrian**, uns zu **beruhigen**.



Beruhigt und entspannt. Tag und Nacht.



- ✓ Alkoholfrei
- ✓ Einfache und exakte Dosierung
- ✓ Ideal für unterwegs
- ✓ Geschmacksneutral

Alpinamed® Passelyt Duo Dragees Traditionelles pflanzliches Arzneimittel*

Inhaltsstoffe: Trockenextrakte aus Baldrianwurzel und Passionsblumenkraut

Packungsinhalt: 30 Dragees | **Preis:** € 14,40

Packungsinhalt: 60 Dragees | **Preis:** € 22,90

Anwendungsgebiet:

Bei Unruhezuständen (leichten Symptomen von psychischem Stress) und Einschlafstörungen.

Dosierung:

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 1- bis 2-mal täglich 2 Dragees unzerkaut mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Die letzte Dosis vor dem Schlafengehen.

Anwendungsvorteile:

- ✓ Entspannt und beruhigt die Nerven mit einer sorgfältig abgestimmten Wirkstoffkombination aus Passionsblume und Baldrian.
- ✓ Für mehr Ruhe und Gelassenheit am Tag und entspanntes Einschlafen in der Nacht.

* Traditionelle pflanzliche Arzneimittel. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Alpinamed® Passelyt Beruhigungstropfen Traditionelles pflanzliches Arzneimittel*

Wirkstoff: Flüssigextrakt aus Passionsblumenkraut

Packungsinhalt: 30 ml | **Preis:** € 3,60

Packungsinhalt: 100 ml | **Preis:** € 9,85

Anwendungsgebiet:

Bei leichten Symptomen von psychischem Stress (Reizbarkeit, Nervosität, Angst-, Unruhe- und Erregungszustände) sowie bei Einschlafstörungen.

Dosierung:

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 3-mal täglich 40 Tropfen unverdünnt oder mit etwas Wasser einnehmen.

Anwendungsvorteile:

- ✓ Beruhigt die Nerven in stressigen Zeiten und unterstützt dabei, den Alltag wieder ruhig, konzentriert und aktiv zu meistern.
- ✓ Fördert abends eingenommen die natürliche Einschlafbereitschaft.

Haben Sie Ihren Alltag im Griff? Machen Sie den Stress-Test für eine erste Einschätzung.

Bitte antworten Sie nach Ihrem ersten Impuls, bleiben Sie bei Ihrem Gefühl – geben Sie an, wie oft die Aussage in den letzten 4 Wochen zutreffend war! Tragen Sie die Punktzahl in der Spalte rechts ein und zählen Sie am Schluss die Punkte zusammen.

		Traf fast nie zu	Traf selten zu	Traf manchmal zu	Traf häufig zu	Traf fast die ganze Zeit zu
1.	Ich habe allgemein zu viel Stress in meinem Leben.	1	2	3	4	5
2.	Durch meine Pflichten muss ich auf private Kontakte und Freizeitaktivitäten verzichten.	1	2	3	4	5
3.	Wie in meiner Umgebung mit Menschen umgegangen wird, kann ich nicht gutheißen.	1	2	3	4	5
4.	Ich fühle mich überfordert durch Anforderungen und Verpflichtungen.	1	2	3	4	5
5.	Ich leide an chronischer Müdigkeit.	1	2	3	4	5
6.	Direkter Kontakt mit Menschen, beruflich oder privat, belastet mich.	1	2	3	4	5
7.	Ich habe das Interesse an Dingen verloren, die mich früher interessierten.	1	2	3	4	5
8.	Ich mache mehr Fehler als früher und muss mich dann sehr anstrengen, diese wieder gutzumachen.	1	2	3	4	5
9.	Ich handle manchmal so, als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd.	1	2	3	4	5
10.	Die Anliegen und Probleme meiner Mitmenschen berühren mich persönlich deutlich weniger als früher.	1	2	3	4	5
11.	Ich mache zynische Bemerkungen über andere.	1	2	3	4	5
12.	Wenn ich morgens aufstehe und an meinen Tagesablauf denke, bin ich gleich wieder müde.	1	2	3	4	5
13.	Ich fühle mich machtlos, meine Lebenssituation zu verändern.	1	2	3	4	5
14.	Ich bekomme zu wenig Anerkennung für das, was ich leiste.	1	2	3	4	5



Sie können diesen Stresstest auch bequem online ausfüllen unter www.alpinamed.at/stress-test

		Traf fast nie zu	Traf selten zu	Traf manchmal zu	Traf häufig zu	Traf fast die ganze Zeit zu
	<ul style="list-style-type: none"> • Bewährter Test aus der psychotherapeutischen Praxis • Für die Kurzorientierung erprobt • Standardisiert 					
15.	Auf Freunde und Bekannte kann ich mich nicht verlassen, ich wirtschafte über weite Bereiche völlig allein.	1	2	3	4	5
16.	An vielen Abenden fühle ich mich emotional ausgehöhlt.	1	2	3	4	5
17.	Ich kann überhaupt nicht leicht abschalten.	1	2	3	4	5
18.	Ich bin oft krank, anfällig für körperliche Krankheiten bzw. Schmerzen.	1	2	3	4	5
19.	Ich schlafe schlecht, besonders in der Nacht vor größeren Belastungen.	1	2	3	4	5
20.	Ich fühle mich frustriert durch meine Tätigkeiten.	1	2	3	4	5
21.	Eine oder mehrere der folgenden Eigenschaften treffen auf mich zu: nervös, ängstlich, reizbar, ruhelos.	1	2	3	4	5
22.	Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, WC) muss ich hinter die Arbeit reihen.	1	2	3	4	5
23.	Ich habe das Gefühl, ich werde von Freunden und Bekannten im Regen stehen gelassen.	1	2	3	4	5
24.	Ich fühle mich unfähig, meine Tätigkeiten richtig zu machen.	1	2	3	4	5
25.	Meine Werte und das, was mir immer wichtig war, zählen nicht mehr.	1	2	3	4	5
SUMME						

Die Auflösung lesen Sie auf der nächsten Seite.

Auflösung

Bis 50 Punkte und keine Frage mit 5 Punkten:

Sie schaffen es recht gut, Ihre Probleme im Griff zu haben. Wenn Schwierigkeiten auftreten, sind Sie sehr rasch wieder auf der richtigen Schiene, um diese zu meistern. Aber Achtung: Es gibt Warnsignale (z. B. alle „4er“) und es ist nötig, diese ernst zu nehmen. Wenn Sie angespannt sind und/oder schlecht schlafen, können Entspannungsübungen, vermehrte Freizeitaktivitäten und natürliche pflanzliche Produkte helfen, die innere Unruhe zu besänftigen und den Schlaf anzubahnen.

Bis 50 Punkte und/oder max. 2 Fragen mit 5 Punkten:

In den meisten Bereichen Ihres Lebens und Ihres Berufes sind Sie gut unterwegs, aber es gibt einige – immer wieder dieselben – Punkte, die Schwierigkeiten darstellen. Auch wenn Sie insgesamt gute Regenerationsfähigkeiten haben, an den Problem- punkten sollten Sie arbeiten. Bei der Bewältigung von Stress, Nervosität, Reizbarkeit und Unruhezu- ständen können gezieltes Entspannungstraining, eine Verbesserung der Work-Life-Balance und pflanzliche Beruhigungsmittel hilfreich sein.

51 bis 82 Punkte und/oder 3 bis 5 Fragen mit 5 Punkten:

Achtung, Sie sind schon gefährdet, in einen Erschöpfungszustand zu geraten. Für die Prob- lembereiche mit 5 Punkten sollten Sie rasch eine Verbesserung erarbeiten oder wenn das nicht möglich ist, sich wenigstens mehr Freizeit, Erholung und besseren Schlaf gönnen. Mögli- cherweise wird ein ärztliches Gespräch, vielleicht auch eine Psychotherapie notwendig sein. Dabei kann auch ein pflanzliches Mittel helfen, die Probleme besser in den Griff zu bekommen, andere Medikamente sollten nur nach ärztlicher Verordnung verwendet werden.

Über 83 Punkte und/oder mehr als 5 Fragen mit 5 Punkten:

Wahrscheinlich sind Sie in einen Zustand von schwerer Erschöpfung hineingeschlittert. Wen- den Sie sich bitte an einen Arzt bzw. eine Ärztin Ihres Vertrauens, um weitere Schritte bzw. eine Behandlung zu planen.

Macht
ruhig!



Macht
stark!



Beruhigt. Entspannt. Tag und Nacht.



Bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen.

Traditionelle pflanzliche Arzneimittel. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich,
Tel.: +43 5354 5300, Mail: info@alpinamed.at

www.alpinamed.at

