



Alpinamed®

**Beruhigt. Entspannt.  
Tag und Nacht.**



Durch die intelligente Kombination aus  
Passionsblume und Baldrian.





## **Wenn Herausforderung zur Überforderung wird**

**Es gibt so viel zu tun:** in der Arbeit, im Haushalt, in der Freizeit. Es erfüllt 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 nicht nur an unseren körperlichen Kräften, sondern auch an den Nerven.

**Ohne Erholungsphasen,** in denen Körper und Geist zur Ruhe kommen können, fühlen wir uns **angespannt, unruhig oder gereizt.** Entspannen und Abschalten fallen immer schwerer und die Belastungen des Tages lassen uns oft auch nachts nicht einschlafen. Durch zu wenig Schlaf fühlen wir uns am nächsten Morgen noch nervöser und noch weniger leistungsfähig.



## **Stress: erste Warnzeichen ernst nehmen**

Symptome psychischer Überlastung wie **Nervosität, innere Unruhe und Einschlafstörungen** sind weitverbreitet. Die **häufigste Ursache** dafür ist chronischer **Stress**, der die innere Balance zwischen Anspannung und Entspannung aus dem Gleichgewicht bringt.

Kurzfristig unterstützt uns stressbedingte Anspannung, indem sie uns aufmerksamer und leistungsfähiger macht. Ständige Anspannung kann sich – abhängig von der individuellen Stressresistenz – jedoch negativ auswirken. In der Regel gilt: Je länger Stress anhält und je auswegloser die Lage erscheint, desto mehr strapaziert er unsere Nerven und schwächt unsere Abwehrkräfte. Schon in frühen Phasen sollte man daher gegensteuern.

## **Zurück zur inneren Balance finden**

Die Möglichkeiten, sich zu entspannen, sind vielfältig. Wichtig ist nur, dass man es tut und Zeit für sich und erholsame Freizeit einplant. Für einen Spaziergang, für Sport, Meditation oder Musik. Überdenken Sie Ihre Situation auch langfristig und holen Sie sich Unterstützung von Freunden und Familie.

Auch eine **Behandlung mit Heilpflanzen** kann helfen, die innere Harmonie wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Alpinamed® setzt dabei auf Passionsblume und Baldrian. Ihre beruhigenden Eigenschaften haben sich bestens bewährt. **Für mehr Ruhe und Gelassenheit und entspanntes Einschlafen in herausfordernden Zeiten.**



## Passionsblume – geehrte Arzneipflanze mit beruhigender Wirkung



Die **Passionsblume** – genauer die *Passiflora incarnata* – hat in ihrer ursprünglichen Heimat, den Regenwäldern Amerikas, eine lange Tradition. Schon die Maya, Azteken und andere Völker 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 die Passionsblume seit Mitte des 20. Jahrhunderts offiziell anerkannt. Und dank ihres einzigartigen Wirkprofils wurde sie 2011 vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde zur „Arzneipflanze des Jahres“ gekürt.

Den Namen Passionsblume erhielt die Schling- und Kletterpflanze von der Kirche. Ihre auffälligen Blüten erinnern an die Dornenkrone Jesu in der Passionsgeschichte.



Zu medizinischen Zwecken wird getrocknetes Passionsblumenkraut aus den oberirdischen Pflanzenteilen, den blühenden Ranken, verwendet.

## Baldrian – die beruhigende Wirkung steckt in der Wurzel



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 – erstmals schriftlich erwähnt im 8. Jahrhundert im Arzneibuch des Klosters Lorsch. Auch im mittelalterlichen Kräuterbuch des Otto von Brunfels ist zu lesen, die Baldrianwurzel „macht holdselig, eins und friedsam“.

Der deutsche Name Baldrian soll sich von Baldur, dem germanischen Gott des Lichts ableiten. Während das mittelalterliche Wort „valeriana“ vermutlich im lateinischen „valere“, also „gesund sein“ wurzelt.



Für den medizinischen Gebrauch werden die Baldrianwurzeln verwendet. Der charakteristische Geruch tritt erst beim Trocknen und Schneiden der Wurzeln auf.

# Beruhigt. Entspannt. Tag und Nacht.



## Alpinamed® Passelyt Duo Dragees

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel\*

*Wirkstoff: 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)
- **Bei 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.

### Zusammensetzung:

1 Dragee enthält 125 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (*Valerianae radix*), entsprechend 375 – 750 mg Baldrianwurzel (Auszugsmittel: Ethanol 70 % (V/V); DEV = 3 – 6 : 1); 250 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (*Passiflorae herba*), entsprechend 1.250 – 1.750 mg Passionsblumenkraut (Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V); DEV = 5 – 7 : 1).

Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: Glucosesirup (Trockensubstanz), Saccharose.



## Alpinamed® Passelyt Beruhigungstropfen

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel\*

*Wirkstoff: Flüssigextrakt aus  
Passionsblumenkraut*

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

**Packungsinhalt: 100 ml | Preis: € 9,10**



### Anwendungsgebiet:

- **Bei Unruhezuständen** (Reizbarkeit, Nervosität, Angst-, Unruhe- und Erregungszustände)
- **Bei Einschlafstörungen**

### Dosierung:

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

### Zusammensetzung:

100 g enthalten 100 g Flüssigextrakt aus Passionsblumenkraut (*Passiflorae herba*) (Auszugsmittel: Ethanol 45 % V/V; DEV = 1 : 6 – 10). 1 g entspricht ca. 1 ml (ca. 20 Tropfen).

Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: Ethanol.

\* Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## Auf der Suche nach innerer Harmonie

Wenn Entspannungsmaßnahmen nicht ausreichen, helfen Baldrian und Passionsblume.



CCB.ALP-PAS150804

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich,  
Tel.: +43 5354 5300, Mail: [info@alpinamed.at](mailto:info@alpinamed.at)

[www.alpinamed.at](http://www.alpinamed.at)

Stand: August 2015

