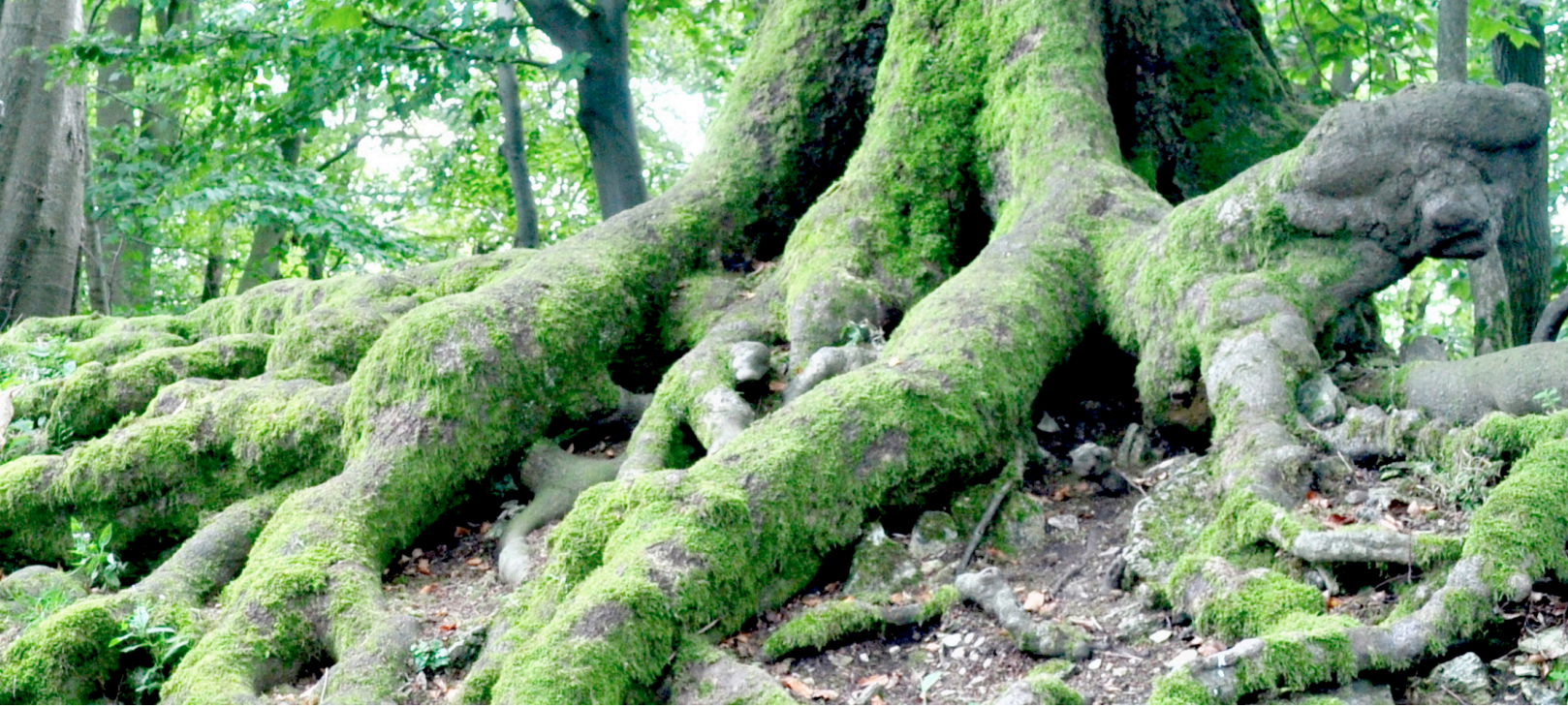


Presselin Nervenkomplex

Mit beiden Beinen im Leben stehen dank einem zuverlässigen Partner an Ihrer Seite!



 **Presselin** *seit 1928*
Komplexhomöopathie



Wir wollen Ihnen keine guten Ratschläge geben, was Sie in Ihrem Leben „besser“ machen können.

Für uns alle gilt: Mehr Bewegung, gesünderes Essen und verbessertes Zeitmanagement, um mehr Entspannungsphasen und Wohlbefinden zu schaffen, sind wichtige Pfeiler unserer Gesundheit.

Unser Anliegen ist, dass Sie sich verdeutlichen, welche Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele bestehen und somit früher eingreifen können, um sich wohl im eigenen Körper zu fühlen. Verschiedene Lebensphasen bringen unterschiedliche Anforderungen. Jeder Mensch durchläuft verschiedene Entwicklungen und Lebensabschnitte und ist dadurch in unterschiedlichen Bereichen gefordert. Jugendliche sollen oft hohe Erwartungen in Schule und Freizeit erfüllen, der Student macht sich Gedanken über bevorstehende Prüfungen und die junge Mutter hat zu wenig Zeit, ihre vielfältigen Pflichten zu erfüllen. Wichtig ist vor allem, auch in Phasen mit viel Stress positive Erlebnisse zu haben. Diese helfen und beflügeln uns. Positiver Stress wird von Psychologen als „Eustress“ bezeichnet. Im Gegensatz zu negativem Stress (der oft mit einem Gefühl der Überforderung und Ausweglosigkeit einhergeht), beflügelt uns positiver Stress und verleiht uns Energie. Der negative Stress wird auch „Disstress“ genannt.

Die „Spirale“ zeigt nach unten: Burn-out, Angststörungen, Mobbing sind die aktuellen Schlagworte, die immer mehr Menschen betreffen.

Presselin Präparate unterstützen Sie in jeder Lebenssituation. Unser Ziel ist es nicht, Ihre Leistung noch mehr zu steigern, damit Sie sich noch mehr überfordern. Uns liegt am Herzen, dass Sie sich wohlfühlen und den alltäglichen Herausforderungen gewachsen sind.

Der Nervenkomplex ist ein zuverlässiger Partner, wenn es darauf ankommt.
Wir ziehen mit Ihnen an einem Strang!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Familienunternehmen im Herzen von Oberschwaben

Jedes **ALTER** hat seine Sorgen?

Viele **FRAUEN** leiden oftmals unter:

- Schlafstörungen
- Alltägliche Mehrfach-Belastung: Haushalt, Beruf, Kinder
- Erschöpfung
- Hormonell bedingten Verstimmungen, wechselnde Befindlichkeit während des Zyklus
- Psychosomatische Beschwerden, wie zum Beispiel Kopfschmerzen
- Ängste
- Schwitzen
- Wechseljahre
- Kreislaufprobleme
- Niedergeschlagenheit



JUGENDLICHE

ab 12 Jahren haben sehr häufig Probleme mit:

- Erfolgsdruck
- Prüfungsstress und Prüfungsangst
- Unruhezuständen
- Schlafstörungen
- Schulstress
- Pubertät
- Konzentrationsstörung



MÄNNER

leiden öfters unter:

- Stress im Beruf
- Erfolgsdruck
- Schlafstörungen
- Alltäglichen Belastungen
- Psychosomatische Beschwerden, wie Herzrasen
- Innere Unruhe
- Schulden und finanzielle Sorgen
- Probleme in der Partnerschaft
- Verdauungsstörungen
- Verspannungen, besonders im Rückenbereich
- nervöse Herzbeschwerden



Presselin Nervenkomplex

Anwendungsgebiete:

Die Anwendung leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Besserung der Beschwerden bei nervöser Erschöpfung**



Zusammensetzung:

1 Tablette 250 mg enthält als arzneilich wirksame Bestandteile:

Acidum phosphoricum Trit. D 3	0,600 mg;
Acidum picricum Trit. D 4	13,000 mg;
Ambra grisea Trit. D 2	20,000 mg;
Zincum aceticum Trit. D 4	13,000 mg;
Zincum phosphoricum Trit. D 4	13,000 mg;
Zincum isovalerianicum Trit. D 4	13,000 mg;

Sonstige Bestandteile: Magnesiumstearat, Maisstärke, Lactose-Monohydrat. Enthält Lactose.

Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen: Keine bekannt.

Dosierungsanleitung: Die folgenden Angaben gelten, soweit Ihnen Ihr Arzt oder Heilpraktiker Presselin Nervenkomplex nicht anders verordnet hat. Wie viel und wie oft sollten Sie Presselin Nervenkomplex einnehmen? Soweit nicht anders verordnet: Bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6mal täglich, je 1 Tablette im Mund zergehen lassen. Eine über 1 Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen. Bei chronischen Verlaufsformen 1-3 mal täglich 1 Tablette im Mund zergehen lassen. **Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Einnahmen zu reduzieren.**

Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise:

Dieses Arzneimittel enthält Lactose. Bitte nehmen Sie Presselin Nervenkomplex daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden. Bei länger anhaltenden Erschöpfungszuständen, bei Gewichtsabnahme sowie bei allen anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Da keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vorliegen, sollte Presselin Nervenkomplex in Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden.

Meldung von Nebenwirkungen:

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, D-53175 Bonn, Website: www.bfarm.de, anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

- Einzigartige Zusammensetzung
- Macht nicht müde
- Acidum phosphoricum als Energieträger
- Mit allen drei wichtigen Zinkverbindungen (additiver Effekt)
 1. Zincum aceticum
 2. Zincum phosphoricum
 3. Zincum isovalerianicum
- Nervenstärkung
- Ambra reguliert die hormonell gesteuerte Nervosität

Zulassungsnummer: 6773191.00.00 (Apothekenpflichtig)
Dose mit 100 Tabletten (PZN 06679636)
Dose mit 200 Tabletten (PZN 06679659)

Diese **einzigartige Zusammensetzung** finden Sie nur im **Presselin Nervenkomplex!**

Ambra grisea (Grauer Amber)

Wird aus einem ausgeschiedenen Sekret des Pottwals gewonnen. Hierfür werden keine Wale gefangen oder getötet, da das Sekret abgefischt oder am Strand gesammelt wird. Ambra in seiner natürlichen Form ist ein sehr wertvoller und auch teurer Rohstoff.

Bereits im Mittelalter war Ambra begehrt und selten. Da Ambra in abgelagerter Form einen angenehmen Duft verströmt, wurde es in der Herstellung teurer Parfums eingesetzt. Frisches Ambra riecht dagegen sehr unangenehm.

In der Homöopathie wird Ambra oft bei Verstimmungszuständen und Nervosität eingesetzt. Aber auch Schlafstörungen, Fehlsteuerungen des vegetativen Nervensystems und Übererregbarkeit weisen auf Ambra als Mittel der Wahl hin. Interessant ist darüberhinaus auch, dass es meist in Kombination mit anderen Mitteln eingesetzt wird.

Bei den Betroffenen schwankt die Stimmung zwischen Niedergeschlagenheit und nervöser Unruhe. Der Auslöser ist häufig Überarbeitung. Es liegen vielfältige psychosomatische Symptome vor, z.B. Schlaflosigkeit, Herzsensationen, nervöser Magen, Verspannungen, Kopfschmerzen usw.



Acidum phosphoricum (Phosphorsäure)

Phosphorsäure wird meist aus Rohphosphat und Schwefelsäure, Salzsäure oder Salpetersäure hergestellt. Bei Menschen mit Sorgen und Kummer, aber auch bei Überanstrengung wird das Mittel zur Stärkung und Rekonvaleszenz eingesetzt.

Homöopathisches Arzneimittelbild:

Acidum phosphoricum

Schwäche, Apathie, Stumpfheit, geistige Übermüdung und Überarbeitung, Nervenprobleme, Kalkstoffwechselstörungen, geistige und körperliche Erschöpfungszustände, depressive Verstimmung.

Acidum picricum (Pikrinsäure)

Wird aus Phenol und Salpetersäure gewonnen.

In der Homöopathie sind Patienten dieses Typs durch eine gewisse Unentschlossenheit gekennzeichnet und manchmal auch einem Zögern, zu eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu stehen und diese auszudrücken. Ursache kann eine sehr hohe Anforderung an sich selbst und ein Streben nach Perfektion sein, das fast zwangsläufig zur Erschöpfung führt.

Homöopathisches Arzneimittelbild:

Acidum picricum

Körperliche und seelische Erschöpfung



Zincum aceticum

Zincum phosphoricum

Zincum valerianicum

Alle drei Zinkverbindungen werden größtenteils aus Erz gewonnen. Das Element Zink kommt häufiger vor als Kupfer oder Blei. Zink unterstützt natürliche Heilungsprozesse der Haut und wird auch unterstützend bei Hautproblemen eingesetzt. Es fördert den Eigenschutz durch das Immunsystem. Denn die Haut ist der Spiegel der Seele!

Zincum valerianicum wird in der Homöopathie meist als Hauptmittel bei nervösen Unruhezuständen eingesetzt und auch bei Schlafstörungen.

Viele Produkte enthalten nur Zincum valerianicum, in unserem Presselin Nervenkomplex haben Sie den Vorteil der additiven Inhaltsstoffe: **mit allen 3 sich unterstützenden Zinkverbindungen!**

Homöopathische Arzneimittelbilder:

Zincum aceticum

Nervöse Erschöpfung, besonders durch Schlafmangel

Zincum phosphoricum

Nervenschmerzen, nervöse Erschöpfung

Zincum valerianicum

Nervöse Schlafstörungen, Nervenschmerzen



Jeder Tag trägt tausend Möglichkeiten der **Freude**,
der **Hoffnung** und eines **kleinen Glücks** in sich:
Ganz still und unbemerkt, inmitten dieser lauten Welt,
können die herrlichsten **Wunder** geschehen.
Es sind jene kleinen Ereignisse, die das Leben hell und schön
machen, jene **kostbaren Augenblicke**, von denen nur das
Herz weiß.

Irmgard Erath



Ratschlag: Ursachen

Den Ursachen auf den Grund gehen

Neben Stress gibt es oft körperliche Ursachen, die zu Müdigkeit und Erschöpfung führen. Faktoren wie Vitaminmangel, eine Unterversorgung mit Eisen oder **Probleme mit der Schilddrüse** können jedoch auch ausschlaggebend für Abgeschlagenheit und mangelnde Energie sein. Sie sollten daher den Ursachen auf den Grund gehen: eine Blutuntersuchung beim Hausarzt kann Ihnen bereits Aufschluss über Mangelerscheinungen oder körperliche Ursachen geben. Häufig sind ernährungsbedingte Faktoren wie z.B. ein Vitamin B oder D Mangel vorhanden.

Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung schützt und fördert das Magen-Darm-System und damit eine funktionierende Verdauung.

Unser Magen-Darm-Trakt ist mit einem sehr komplexen Nervensystem ausgestattet, das neben den Verdauungsvorgängen auch unsere Stimmung und unser Wohlbefinden steuert. **Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl**, nicht umsonst nennt man die komplexe Verbindung aus Millionen von Neuronen auch das „zweite Gehirn“!

Hirnforscher der Princeton University widmen sich verstärkt der Bedeutung des Bauchgefühls. Dabei haben Sie herausgefunden, dass intuitive Entscheidungen (aus der Eingebung heraus) rein rationalen Entscheidungen oft überlegen sind. Der Grund hierfür liegt in der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen im Gehirn: die Reize und Einflüsse aus unserer Umgebung sind so vielfältig, dass wir bewusst nur einen sehr geringen Teil wahrnehmen. Viele andere Wahrnehmungen und Details werden im Unterbewusstsein abgelegt und bilden dort einen reichen Erfahrungsschatz, aus dem wir bei intuitiven Entscheidungen schöpfen.

Oftmals sind schon kleine Änderungen in der Ernährung sehr wirksam und steigern Ihr Wohlbefinden und auch Ihre Ausgeglichenheit.





Ratschlag: Pausen

Sorgen Sie für Pausen im Alltag

Nehmen Sie sich Zeit für kurze Pausen im Alltag. Auch und gerade wenn Sie anspruchsvolle Aufgaben erledigen, lohnt es sich, einige Minuten bewusst Pause zu machen. Einige Ideen, wie Sie gezielte Ruhepausen in Ihren Alltag integrieren können:

- machen Sie Mittagspause. An der frischen Luft oder einem ruhigen Ort, einem Lieblingsplatz oder nach einem Spaziergang, haben Sie einen freien Kopf.
- Schalten Sie gezielt das Handy ab, wenn Sie Pause machen
- **Bewegung baut Stresshormone ab:** egal ob Sie spazieren gehen oder eine Sportart betreiben, die Ihnen Spaß macht, körperliche Aktivität fördert Ihre Ausgeglichenheit. Sportarten an der frischen Luft und in der freien Natur tragen nachweislich zu mehr Wohlbefinden bei.
- Planen Sie nicht nur Ihre Pausen, sondern auch das Essen, das Sie während der Pause verzehren. Gelegentliche, ungesunde Snacks verzeiht Ihnen Ihr Körper, tägliches Fastfood oder ein schnelles „irgendwas“ an jedem Tag macht sich jedoch auf Kosten Ihrer Gesundheit durch eine übermäßige Belastung der Leber bemerkbar.
- ausreichend Trinken: im Trubel des Alltags kommt der Körper oft zu kurz, schnell vergisst man zu trinken. Der Durst macht sich erst bemerkbar, wenn der Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat und dringend „Nachschub“ fordert.
- Gönnen Sie sich einen „Feierabend“: nicht nur, indem Sie Ihren Arbeitsplatz verlassen, sondern durch bewusstes Entspannen können Sie Ihren Arbeitstag abschließen. Eine Tasse Tee oder eine feste Gewohnheit hilft Ihnen beim Abschalten.



Ratschlag: Entspannen

Konzentrieren Sie sich auf EINE Aufgabe und lernen Sie bewusstes Entspannen

Multitasking kennen wir alle: Emails schreiben, das Handy checken, telefonieren – manchmal versuchen wir zu viel auf einmal zur gleichen Zeit zu erledigen. Legen Sie daher bewusst Ihr Handy zur Seite und konzentrieren Sie sich völlig auf den Moment und Ihre aktuelle Aufgabe. Entspannungsübungen wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können Ihnen dabei helfen. Kurse dazu gibt es an den Volkshochschulen oder auf CD für zuhause. Probieren Sie verschiedene Techniken und finden Sie heraus, welche Ihnen am Besten gefällt.

Ein Tipp aus der Praxis: Visualisieren Sie ein entspannendes Bild, wie z.B. einen Strand oder Wald, atmen Sie währenddessen ruhig und tief in Ihren Bauch.

Wie funktioniert Visualisieren und weshalb ist es wirksam? Durch Visualisieren erreichen wir unser Unterbewusstsein und aktivieren bereits gespeicherte Bilder, die mit

Emotionen verknüpft sind. Wählen wir positive, entspannende Bilder, spüren wir die wohltuende Entspannung ganz automatisch. Visualisieren funktioniert deshalb so gut, da sich die meisten unserer Gedanken bereits in Bildern abspielen. Gezieltes Konzentrieren auf ein bestimmtes Bild weckt und verstärkt die damit verbundenen Emotionen und motiviert uns zusätzlich, diesen Zustand zu erreichen. Um möglichst effektiv mit den Übungen des Visualisierens zu beginnen, wählen Sie am Besten einen Ort, an dem Sie ungestört sind und Zeit für sich selbst haben, ohne unterbrochen zu werden. Nehmen Sie eine bequeme Haltung im Sitzen oder im Liegen ein und versuchen Sie sich entspannt auf das entsprechende Bild zu konzentrieren. Wenn Ihre Atmung ruhiger wird, sind Sie schon auf dem besten Weg zu einer erholsamen Entspannung.



Ratschlag: Schlafen

Schlafen Sie erholsam

Wer schlecht schläft, startet müde und schleppt sich bis zum Abend kraftlos durch den Tag. Mit zunehmender Müdigkeit lassen Konzentration und Aufmerksamkeit nach. Wieso? Da durch die Müdigkeit auch die Gehirnaktivität sinkt und die Gehirnströme messbar langsamer werden.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen Müdigkeit und Schläfrigkeit. Bei der Schläfrigkeit handelt es sich um ein natürliches Bedürfnis nach Schlaf, Müdigkeit wird als Abgeschlagenheit und körperliche Erschöpfung definiert. Viele Menschen haben dabei auch das Bedürfnis nach Ruhe.

Studien zeigen, dass es nicht nur auf die Länge der Schlafenszeit, sondern auch auf deren Qualität ankommt. So ist der Schlaf viel erholsamer, wenn Sie vor 24 Uhr einschlafen. Und am nächsten Morgen fühlen Sie sich wieder frisch und gestärkt. Wissenschaftler unterscheiden auch zwischen Kurzschläfern und Langschläfern. Dem Kurzschläfer genü-

gen manchmal 4 Stunden Schlaf, der Langschläfer braucht 8 bis 10 Stunden. Wichtig für beide Typen ist die Regelmäßigkeit der Schlafgewohnheiten: Zu einer bestimmten Zeit zu Bett gehen und der Verzicht auf Essen oder Alkohol direkt vor dem Schlafen gehen, helfen, einen gesunden Rhythmus zu finden.

Neben individuellen Faktoren wie Stress oder gesundheitlichen Problemen können die Ursachen der Schlaflosigkeit auch in der Umgebung liegen: Elektromagnetische Felder oder auch Was-seradern können das Schlafverhalten und somit die Erholung negativ beeinflussen. Hier lohnt sich oft ein prüfender Blick.

Ein Hauptfaktor für schlechten und unruhigen Schlaf liegt oft in der Technik, die nahe beim Bett steht: Handy, Wlan oder Funkwecker sind einige Beispiele. Durch die hohe Strahlung produziert der Körper weniger Melatonin, ein Hormon, das auch für das Immunsystem sowie einen funktionierenden Tag-Nacht-Rhythmus notwendig ist.

Unser **gemeinsames Ziel:** die Gesundheit Ihrer Familie

Presselin bietet Ihnen über 60 verschiedene Präparate an.



Es spielen viele Faktoren eine Rolle, um unsere Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Nur wenn Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind, fühlen Sie sich gesund und ausgeglichen. Daher ist es besonders wichtig, Symptome einer Erkrankung schnell zu erkennen und rechtzeitig zu behandeln.

Fragen Sie Ihren Heilpraktiker, Naturheilkundlichen Arzt oder Apotheker des Vertrauens nach der Naturheilmarke Presselin, wenn Sie eine sanfte Hilfe aus der Natur benötigen!

Presselin für die gesamte Familie!




Presselin
Komplexhomöopathie

Combustin pharmaz. Präparate GmbH

Telefon-Zentrale: 0 73 71 / 96 53 56

Service-Telefon: 0 73 71 / 966 700

Email: kundenservice@presselin.de

0 73 71 / 96 53 57

Fax: 0 73 71 / 96 53 58

info@combustin.de

Werfen Sie einen Blick auf unsere Homepage unter www.presselin.de
und schreiben Sie uns, welche Themen Sie interessieren!