

Liebe Anwender von

NEUROBALANCE HEVERT

Nahrungsergänzungsmittel

Mit NeuroBalance Hevert haben Sie ein Produkt von Hevert gewählt, das die Mikronährstoffe Magnesium, Selen und Zink sowie das B-Vitamin Biotin enthält. Biotin und Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Selen und Zink tragen dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Resilienz – die natürliche Stresskompetenz

Täglich sind Menschen Herausforderungen und Veränderungen ausgesetzt, im beruflichen und im privaten Leben. Dazu zählen neben der Aufgabe, Familie und Beruf in Einklang zu bringen, unter anderem die Schnelllebigkeit und die ständige Erreichbarkeit in einer immer digitaler werdenden Welt. Dies führt dazu, dass man sich ständig steigenden Anforderungen gegenüber sieht, die ein starkes Gefühl von Anspannung und Stress hervorrufen können.



Der gesunde und natürliche Umgang mit den täglichen Herausforderungen wird als Stresskompetenz oder auch Resilienz bezeichnet. Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit von Körper, Seele und Geist gegen die Herausforderungen des Alltags. Diese innere Kraft gilt es zu erhalten, um auch mit schwierigen Situationen zurecht zu kommen.



Für wen der Verzehr von NeuroBalance Hevert besonders ratsam ist

Die Bestandteile von NeuroBalance Hevert sind auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse zusammengestellt, um Nerven und Psyche in stressigen Lebensphasen zu unterstützen. Besonders ratsam ist die Einnahme daher für Menschen, die in ihrem privaten und beruflichen Leben einer hohen Belastung ausgesetzt sind. Dazu gehören zum Beispiel:

- Berufstätige, die unter hohem Leistungsdruck stehen
- Insbesondere Frauen mit Doppelbelastung in Familie und Beruf
- Menschen in privaten oder beruflichen Umbruchsphasen



Die Mikronährstoffe in NeuroBalance Hevert

Die Mikronährstoffe in NeuroBalance Hevert tragen zu einer normalen Funktion wichtiger Systeme und Stoffwechselfvorgänge unseres Körpers bei. Dazu gehören zum Beispiel

- **Biotin** (Vitamin B7) - Psyche und Nervensystem
- Energiestoffwechsel
- **Magnesium** - Psyche und Nervensystem
- Energiestoffwechsel
- **Selen** - Immunsystem
- Schutz vor oxidativem Stress
- **Zink** - Kognitive Funktion
- Immunsystem
- Schutz vor oxidativem Stress

Verzehrempfehlung

Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren schlucken 1 Kapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Nicht empfohlen für Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren. Der Verzehr während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte in Absprache mit einem Arzt erfolgen. Auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel sollte verzichtet werden.

Biotin kann die Ergebnisse von Laboruntersuchungen beeinflussen. Bitte informieren Sie Ihren Arzt über die Einnahme von NeuroBalance Hevert, falls bei Ihnen eine Laboruntersuchung vorgenommen werden soll.

Zutaten

(pro Kapsel)

Biotin (Vitamin B7)	200 µg
Magnesium	65 mg
Selen	100 µg
Zink	6,5 mg

Die vollständige Liste der Zutaten finden Sie auf dem Umkarton.

Vegan, laktosefrei und glutenfrei.

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Hevert-Team!

Weitere Tipps rund um NeuroBalance Hevert finden Sie im Internet unter

www.neurobalance.hevert.de

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG
In der Weiherwiese 1
D-55569 Nussbaum
www.hevert.de
info@hevert.de

Stand der Information: Oktober 2019



DE 313/2001



Für jede verkaufte Packung spendet Hevert 1 Cent an die „Kéré Foundation e.V.“, die Bildungs- und Entwicklungsprojekte in Burkina Faso unterstützt.
www.kere-foundation.com



Hevert nutzt zu 100% Strom aus erneuerbaren Energiequellen



HEVERT
ARZNEIMITTEL

BEVOR DIE BELASTUNG ZU GROSS WIRD

natürlich

MENTAL IM GLEICHGEWICHT



Tipps gegen den Stress

Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland ist regelmäßig gestresst. Die Auslöser sind dabei genauso individuell wie die Methoden der Entspannung. Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie mit einfachen Achtsamkeitsübungen Psyche und Nerven mental im Gleichgewicht halten können

Den Kopf abschalten

Besonders in den stressigen Phasen des Lebens fällt es uns abends oft schwer, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Wir gehen im Kopf wieder und wieder unsere To-do-Listen durch und erinnern uns an all das, was wir an diesem Tag nicht geschafft haben. An Schlaf ist da meist nicht so schnell zu denken. Entspannungsübungen können dabei helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen. Ein kleiner Tipp vorweg: Halten Sie Stift und Schreibblock in der Nähe des Bettes bereit – wenn Sie Ihre Gedanken aufschreiben, können Sie sie besser loslassen und so leichter einschlafen.

Die Grübler: Gehören Sie auch zu den Menschen, die vor dem Einschlafen noch einmal alle Unterhaltungen und Ereignisse des Tages durchspielen? Dann machen Sie sich diese Angewohnheit doch einfach zunutze: Gehen Sie Ihren gesamten Tagesablauf in Gedanken durch – und das so genau und detailliert wie möglich. So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Anstatt sich nur auf die negativen Dinge zu konzentrieren, sehen Sie auch alles Positive, was am Tag passiert ist. Außerdem kommen Sie schneller zur Ruhe – wahrscheinlich sind Sie bereits eingeschlafen, bevor Sie in Gedanken am Abend angekommen sind.

Schicken Sie Ihre Gedanken in den Urlaub

Oder wie wäre es mit einem gedanklichen Kurzurlaub? Rufen Sie sich einen schönen, entspannenden Moment in Erinnerung: Das kann ein ruhiger Waldspaziergang, Ihr Traumurlaub am Meer oder einfach ein gemütlicher Sonntagmorgen im Bett sein. Schließen Sie die Augen und visualisieren Sie ihren Entspannungsort. Gedankenreisen wie diese helfen nachweislich, Blutdruck und Stresspegel zu senken. Eine andere Art der Reise ist der sogenannte Bodyscan. Dabei kommt es vor allem darauf an, alle Körperteile nacheinander bewusst wahrzunehmen – den Körper sozusagen zu scannen. Vergessen Sie nicht, dabei ruhig und gleichmäßig zu atmen. Zusätzlich kann es helfen, die verschiedenen Muskeln kurz anzuspannen und wieder locker zu lassen: Dies führt innerhalb kürzester Zeit zu einem Entspannungseffekt.

So atmen Sie richtig

Die meiste Zeit machen wir es völlig unbewusst: atmen. Doch die richtige Atemtechnik kann helfen, uns zu entspannen oder auch schneller einzuschlafen. In den letzten Jahren ist zum Beispiel die sogenannte 4-7-8-Atmung in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt.

Und so funktioniert's: Atmen Sie langsam ein und zählen Sie dabei bis vier. Halten Sie nun den Atem an und zählen Sie bis sieben. Beim kräftigen Ausatmen zählen Sie anschließend bis acht. Am besten funktioniert die 4-7-8-Atmung, wenn Sie diese regelmäßig trainieren. Mit etwas Übung kann am Abend schon eine zweimalige Wiederholung ausreichen und Sie sind eingeschlafen.

Mandalas malen

Das Ausmalen von Mandalas liegt voll im Trend. Über die kreative Tätigkeit hinaus handelt es sich dabei auch um eine Entspannungstechnik, die die Konzentration fördert und neue Energie freisetzt.

Die Gestaltung der symbolträchtigen Bilder in den eigenen Lieblingsfarben hat einen direkten Einfluss auf unser Unterbewusstsein. Wenn wir Mandalas anschauen oder ausmalen, ist das ein meditatives Erlebnis; es bringt uns in unsere Mitte zurück. Mandalas geben Kraft, stärken das Vertrauen, schenken Freude und sind gerade in schwierigen Lebensphasen hilfreich. Wir können die Hektik des Alltags vergessen, werden ruhiger und ausgeglichener.

**HEVERT – IHR
NATURHEILKUNDE-
SPEZIALIST**