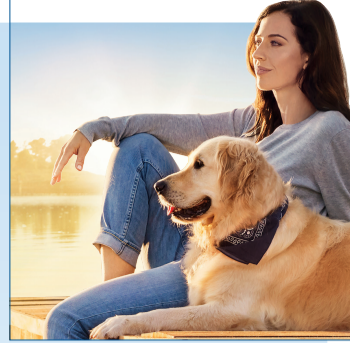


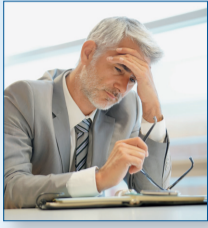
Liebe Anwender von

## CALMVALERA TABLETTE

Mit Calmvalera Tabletten haben Sie ein bewährtes naturheilkundliches Arzneimittel gewählt. Die gut verträglichen Wirkstoffe helfen Ihnen auf natürliche Weise bei Anspannung und innerer Unruhe – Tag und Nacht.



### Wie entstehen Unruhezustände und Schlafstörungen



Das Zusammenspiel von Gefühlswelt und Körper des Menschen ist komplex. Reizüberflutung, Stress, Hektik und Leistungsdruck können dieses System auf die Dauer aus dem

Gleichgewicht bringen. Der Körper reagiert darauf mit Symptomen wie innerer Unruhe, Anspannung, Nervosität und Schlafstörungen.

Auch Niedergeschlagenheit und Resignation sind mögliche Auswirkungen einer ständigen nervlichen Überlastung. Häufig werden sogar körperliche Symptome wie Muskelverspannungen, Herz- oder Magen-Darm-Beschwerden beobachtet. Medizinisch spricht man von vegetativer Dystonie. Das vegetative Nervensystem, das alle unbewussten Lebensvorgänge wie die Atmung, den Herzschlag oder den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, gerät aus dem Gleichgewicht.

### Wie helfen Ihnen Calmvalera Tabletten

- Calmvalera Tabletten enthalten eine Kombination von neun sorgfältig ausgesuchten Wirkstoffen, die **auf natürliche Weise zur Entspannung beitragen**.
- Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit kehren zurück, **nervös bedingte Schlafstörungen werden überwunden**.
- Die naturheilkundlichen Wirkstoffe in Calmvalera Tabletten sind **gut verträglich**; es treten **keine Gewöhnungseffekte** oder Entzugserscheinungen auf.
- Calmvalera Tabletten **machen nicht schläfriger**, eignen sich somit für Autofahrer und können auch mit chemischen Präparaten gemeinsam eingenommen werden.

### Die Wirkstoffe in Calmvalera Tabletten

**Passiflora incarnata** (Passionsblume) wirkt bei Schlaflosigkeit durch Erschöpfung, Nervosität und Überanstrengung.

**Valeriana** (echter Baldrian) hilft bei Nervosität, Unruhe und Überempfindlichkeit.

**Platinum metallicum** (Platin) lindert Verstimmungszustände sowie rasche Stimmungsschwankungen.

**Zincum valerianicum** (Zinkisovalerianat) wirkt bei nervöser Schlaflosigkeit und Ruhelosigkeit.

**Lilium tigrinum** (Tigerlilie) beruhigt bei innerer Unruhe, Reizbarkeit und Wut.

**Ignatia** (Ignatiusbohne) ist ein bewährtes Mittel bei Trauer und Kummer.



**Cypripedium pubescens** (Frauenschuh) hilft besonders Frauen bei nervöser Schlaflosigkeit.

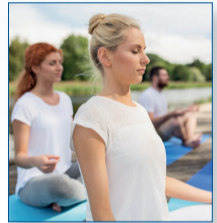
**Cocculus** (Kockelskörner) wird eingesetzt bei Erschöpfungszuständen nach geistiger Überanstrengung.

**Cimicifuga** (Traubensilberkerze) wirkt krampflösend, auch bei nervösen Störungen und Verstimmungszuständen.

### Was können Sie sonst noch für Ihre Gesundheit tun

Die Einnahme von Calmvalera Tabletten stellt eine wirksame und gut verträgliche Therapie bei Unruhezuständen, nervösen Schlafstörungen und anderen Belastungsreaktionen dar. Mit der regelmäßigen Anwendung haben Sie einen wichtigen Schritt für Ihre Gesundheit getan. Unterstützend können Ihnen folgende Maßnahmen helfen:

Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga bringen das vegetative Nervensystem wieder ins Gleichgewicht. Ausdauersport (Schwimmen, Joggen, Radfahren) sowie Spaziergänge im Grünen fördern das Wohlbefinden. Gesunde Ernährung (vollwertig, vitaminreich, regelmäßig und in Ruhe genossen) bildet die Grundlage Ihrer Gesundheit.



Bleiben Sie optimistisch, auch wenn es manchmal schwerfällt. Beruflich und privat sind Positiv-Denker meist sehr erfolgreich. Positiv eingestellte und damit ausgeglichene Menschen haben eine bessere Merkfähigkeit, sind deutlich belastbarer und kreativer.

Gönnen Sie sich etwas und versuchen Sie im Tagesgeschäft verlorengegangene Energie wieder aufzutanken, zum Beispiel durch Kino- und Theaterbesuche oder Sport. Legen Sie regelmäßig kleinere Pausen ein; das entspannt Körper und Geist und Sie können wieder effektiver arbeiten. Oftmals hilft es, sich Teilziele zu setzen und sich am kleinen Erfolg zu freuen.

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

Weitere Tipps rund um Calmvalera Tabletten finden Sie im Internet unter

[www.calmvalera-tabletten.de](http://www.calmvalera-tabletten.de)

Mehr erfahren



DE 601/2402



Hevert-Arzneimittel spendet jedes Jahr an die wohltätige Hevert-Foundation, welche sich für Gesundheit von Mensch und Natur einsetzt. [www.hevert-foundation.org](http://www.hevert-foundation.org)



Hier fällt!

Hier fällt!

# CALMVALERA TABLETTEN

Zur Anwendung bei Erwachsenen

Homöopathisches Arzneimittel bei nervösen Störungen

## Anwendungsgebiete

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab.

Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen.

## Gegenanzeigen

*Wann dürfen Sie Calmvalera Tabletten nicht einnehmen?*

Calmvalera Tabletten dürfen nicht eingenommen werden bei Überempfindlichkeit gegen Frauenschuhgewächse und gegen Platinverbindungen.

## Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung

Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen.

Calmvalera Tabletten enthalten Lactose. Bitte nehmen Sie Calmvalera Tabletten daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden.

### *Kinder und Jugendliche*

Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren nicht angewendet werden.

### *Schwangerschaft und Stillzeit*

Da keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vorliegen, sollte das Arzneimittel in Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden.

### *Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen*

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

## Wechselwirkungen mit anderen Mitteln

Keine bekannt.

Allgemeiner Hinweis: Wie bei allen Arzneimitteln kann die Wirkung durch allgemein schädigende Faktoren in der Lebensweise und durch Reiz- und Genussmittel ungünstig beeinflusst werden. Dies gilt insbesondere für homöopathische Arzneimittel. Falls Sie sonstige Arzneimittel einnehmen, holen Sie medizinischen Rat ein.

## Dosierungsanleitung, Art und Dauer der Anwendung

Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene lassen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6-mal täglich, je 1 Tablette im Mund zergehen.

Eine über eine Woche hinausgehende Anwendung sollte nur nach Rücksprache mit einem homöopathisch erfahrenen Therapeuten erfolgen.

Bei chronischen Verlaufsformen lassen Erwachsene 1- bis 3-mal täglich je 1 Tablette im Mund zergehen.

Bei Besserung der Beschwerden ist die Häufigkeit der Anwendung zu reduzieren.

### *Dauer der Anwendung*

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

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

## Nebenwirkungen

Es können Überempfindlichkeitsreaktionen, z.B. Hautreaktionen, und Magen-Darm-Beschwerden, z.B. Übelkeit, auftreten. Das Arzneimittel ist dann abzusetzen.

Hinweis: Bei der Anwendung eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen und medizinischen Rat einholen.

### *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](http://www.bfarm.de) anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

## Hinweise zu Haltbarkeit und Aufbewahrung

Das Arzneimittel soll nach Ablauf des auf dem Behältnis und Umkarton angegebenen Verfallsdatums nicht mehr angewendet werden.

Arzneimittel: Stets vor Kindern geschützt aufbewahren!

## Zusammensetzung

1 Tablette enthält:

Wirkstoffe:

Cimicifuga	Trit. D3	20 mg
Cocculus	Trit. D4	20 mg
Cypripedium pubescens	Trit. D4	10 mg
Ignatia	Trit. D6	40 mg
Lilium tigrinum	Trit. D6	20 mg
Passiflora incarnata	Trit. D3	40 mg
Platinum metallicum	Trit. D8	20 mg
Valeriana	Trit. D2	20 mg
Zincum valerianicum	Trit. D3	20 mg

Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph.Eur.), Maisstärke.

## Darreichungsform und Packungsgrößen

20 / 50 / 100 / 200 (2x100) Tabletten zum Einnehmen.

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht.

## Pharmazeutischer Unternehmer

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG  
In der Weiherwiese 1  
55569 Nussbaum / DEUTSCHLAND  
[www.hevert.de](http://www.hevert.de)

## Hergestellt in Deutschland von

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG

## Stand der Information

November 2023

Zul.-Nr. 77957.00.00



Dosierung	akut	chronisch
Erwachsene	bis zu 6x täglich 1 Tablette	1–3x täglich 1 Tablette