

## Die pflanzliche Formel für innere Stärke

Neben einer gesunden Ernährung, Übungen zur Entspannung und den kleinen Ritualen, die das Einschlafen fördern, hilft **Sedariston®** mit seiner speziellen Wirkformel. **Sedariston®** Konzentrat ist das besondere Kombinationspräparat mit der pflanzlichen Zwei-Phasen-Wirkung. Das natürliche Arzneimittel beruhigt die Nerven, löst das Gefühl von innerer Spannung und hilft beim Einschlafen, sodass sich auch in einer belastenden Lebensphase anhaltende Stabilität einstellt.

Die Wirksamkeit von **Sedariston®** ist durch medizinische Studien belegt und hat sich in jahrzehntelanger Anwendung in Wirksamkeit und Verträglichkeit bewährt. **Sedariston®** wirkt schnell, ist gut verträglich und entfaltet seine beruhigende Wirkung, ohne das Leistungsvermögen zu mindern.\* Das heißt, es macht weder müde noch abhängig. Ein erholsamer Schlaf gibt den Betroffenen neue Kraft, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Schritt für Schritt wächst spürbar die innere Stärke, die in belastenden Lebensphasen wieder nach vorn blicken lässt.

\* K.-W. Herberg, Therapiewoche 1994, 44, 704–713



Apothekenstempel/Praxisstempel

Mehr Infos unter:  
[www.sedariston.de](http://www.sedariston.de)

**Nur in Ihrer Apotheke.** Sedariston® Konzentrat. (Ap). Wirkstoffe: Trockenextrakte aus Johanniskraut und Baldrianwurzel. Zur unterstützenden Behandlung von leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe und nervös bedingten Einschlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (Stand November 2013). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8 – 10, 13435 Berlin.

Arzneimittel meiner Wahl



40021194\_03\_2016

Barbara G., 56, aus Oldenburg

„Stark sein heißt zu akzeptieren, dass man auch schwach sein darf.“

Lesen Sie meine ganze Geschichte auf [innere-stärke.de](http://innere-stärke.de)



Mit der pflanzlichen Formel



Für innere Stärke.

# ZU INNERER STÄRKE FINDEN

## Plötzlich fehlt einfach die Kraft

Der Alltag verlangt uns manchmal einiges ab. Private oder berufliche Probleme wie ständiger Druck im Büro oder Konflikte in Familie und Partnerschaft können vorübergehend äußerst belastend sein. Einfach mal abschalten ist unter diesen Umständen schwer oder sogar unmöglich. Viele Menschen leiden unter innerer Unruhe, die vorübergehend anhält. Mit Folgesymptomen wie Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Herzrasen und Schweißausbrüchen. Wir geraten aus dem inneren Gleichgewicht und stehen unter ständiger Spannung. Das Leistungsvermögen lässt nach und wir fühlen uns den einfachsten Aufgaben nicht mehr gewachsen. Es ist dann schwierig, ausreichend Schlaf zu finden. Ein Kreislauf aus Erschöpfung, Unruhe und anhaltender Schlaflosigkeit wird in Gang gesetzt. Spätestens dann brauchen wir dringend Unterstützung. Zu erkennen, was wirklich wichtig ist, ist nun das Wichtigste für uns.



NATÜRLICH

Mit Sedariston® Konzentrat und seiner Kombination aus pflanzlichen Wirkstoffen wird der Kreislauf aus innerer Unruhe und Schlaflosigkeit auf natürliche Weise gestoppt.



WIRKSAM

## Schritt für Schritt zu innerer Stärke

Mit seiner besonderen Kombination aus Heilpflanzen, die ihre spezielle Wirkung ergänzend entfalten, kommt es bei **Sedariston®** zu einem sogenannten Kaskadeneffekt. Eine beruhigende Wirkung tritt bereits nach wenigen Stunden ein. Nervosität und Unruhe lassen nach, und die innere Anspannung löst sich. Nach ein bis zwei Wochen entwickelt **Sedariston®** dann seine stimmungsaufhellende Wirkung. Die kleinen und großen Herausforderungen des Tages verlieren ihre Schrecken, wir trauen uns wieder mehr zu, sind motivierter und können unsere innere Stärke spüren. Damit das Leben mehr Freude macht.

### Entspannungsphase

nach wenigen Stunden  
beruhigende Wirkung

### Aufbauphase

nach 1-2 Wochen  
stimmungsaufhellende  
Wirkung



## Stabil in Belastungssituationen mit Sedariston®

- Beruhigt die Nerven.
- Fördert das Einschlafen.
- Wirkt stimmungsaufhellend.



## Ganzheitlich vorgehen

Neben der Unterstützung durch **Sedariston®** gibt es in einer belastenden Lebensphase zahlreiche Möglichkeiten, zu innerer Stärke zu finden. Das Schlüsselwort ist Resilienz – die Fähigkeit in schwierigen Phasen die nötige Widerstandskraft zu entwickeln. Dazu gehören positives Denken und Übungen zur Entspannung wie Yoga und andere meditative Techniken, aber auch eine gesunde Ernährung und ein erholsamer Schlaf. Sport und Bewegung tragen ebenfalls zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Spaziergänge in der Natur können helfen, den stressigen Alltag mal zu vergessen. Das macht den Kopf frei und bringt uns frische Gedanken. Weitere Anregungen und praktische Tipps zur ganzheitlichen Therapie finden Sie auf unserer Internetseite [www.sedariston.de](http://www.sedariston.de).

## Einfach einzunehmen

**Sedariston®** Konzentrat steht in Kapselform zur Verfügung. Erwachsene nehmen zweimal zwei Kapseln oder viermal eine Kapsel täglich. **Sedariston®** kann ohne Gefahr abgesetzt werden, sobald die besondere Belastungsphase überwunden ist bzw. die Stimmungslage stabil ist. Aufgrund der guten Verträglichkeit ist auch eine längerfristige Einnahme möglich.



2 Kapseln  
morgens



2 Kapseln  
abends