



BALDRIAN AL 600 MG



Pflanzliches Arzneimittel mit Baldrian-Extrakt

- Zur Linderung von leichter nervöser Anspannung und Schlafstörungen
- Pflanzliche Wirkung ohne Gewöhnungseffekt
- Hoch dosiert: Enthält pro Filmtablette 600 mg Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel
- Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren

Sanfte Hilfe bei leichter Nervosität und Schlafstörungen

Hohe Anforderungen im Beruf, familiäre Verpflichtungen, ständige Erreichbarkeit – oft geht es im Alltag ziemlich turbulent und hektisch zu. Auch wenn nach außen alles funktioniert, fühlt man sich zuweilen innerlich unruhig, nervös oder angespannt. Selbst abends kann man schlecht abschalten, findet nur schwer in den Schlaf oder wacht häufiger auf.

In solchen Phasen kann die natürliche Kraft der Baldrianwurzel dazu beitragen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Baldrian AL 600 mg Filmtabletten ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von leichter nervöser Anspannung und Schlafstörungen. Es enthält den bewährten Wirkstoff in hoher Konzentration – für eine sanfte und zugleich spürbare Wirkung. Baldrian AL 600 mg kann flexibel angewendet werden: Je nach Bedarf bei leichter Nervosität und Anspannung am Tage oder bei Schlafstörungen abends vor dem Zubettgehen. Geeignet für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Natürliche Unterstützung der inneren Balance mit hochdosiertem Baldrian-Extrakt

Baldrian gehört zu den ältesten und bekanntesten Heilpflanzen Europas. Über Generationen hinweg wurde die Pflanze verwendet, um innere Unruhe und Schlafstörungen zu lindern. In der traditionellen Pflanzenheilkunde hat Baldrian bis heute einen festen Platz als natürlicher Begleiter für mehr Ausgeglichenheit und Ruhe.

Verwendet wird vor allem die Wurzel der Pflanze, in der eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe steckt: Insbesondere ätherische Öle und andere pflanzliche Verbindungen, die in Kombination beruhigend auf das Nervensystem wirken können. Anders als viele synthetische Mittel wirkt Baldrian auf pflanzlich-sanfte Weise – ohne abhängig zu machen.

Baldrian AL 600 mg nutzt die positiven Eigenschaften in konzentrierter Form: Mit 600 mg Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel pro Filmtablette gehört das Arzneimittel zu den hochdosierten pflanzlichen Präparaten bei leichter nervöser Anspannung und Schlafstörungen. Die hohe Wirkstoffmenge ermöglicht eine gezielte Unterstützung des inneren Gleichgewichts – für mehr innere Ruhe im Alltag und einen erholsamen Schlaf in der Nacht.

ANWENDUNGSHINWEISE

Wenden Sie dieses Arzneimittel immer genau an, wie in der Packungsbeilage beschrieben bzw. nach Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Überschreiten Sie nicht die empfohlene Dosierung und Anwendungsdauer.

EMPFOHLENE DOSIERUNG

- **Bei leichter nervöser Anspannung:** Soweit nicht ärztlich anders verordnet, nehmen Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren bis zu 3x täglich 1 Filmtablette Baldrian AL 600 mg ein.
- **Bei Schlafstörungen:** Soweit nicht ärztlich anders verordnet, nehmen Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren 1 Filmtablette Baldrian AL 600 mg eine halbe bis eine Stunde vor dem Schlafengehen ein. Falls notwendig, kann zusätzlich 1 Filmtablette früher im Verlauf des Abends eingenommen werden.
- Die Tabletten werden unzerkaut mit einem Glas Wasser geschluckt.
- **Maximale Tagesdosis:** 4 Filmtabletten

DAUER DER ANWENDUNG

Aufgrund der allmählich einsetzenden Wirkung ist Baldrian AL 600 mg nicht geeignet zur akuten Behandlung von leichter nervöser Anspannung und Schlafstörungen. Um einen optimalen Behandlungserfolg zu erzielen, wird eine kontinuierliche Anwendung über 2 bis 4 Wochen empfohlen.

Falls sich die Symptome nach zweiwöchiger kontinuierlicher Anwendung des Arzneimittels nicht bessern oder sogar verschlimmern, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.



Bei innerer Unruhe und Nervosität

Ein Gefühl der inneren Anspannung oder Nervosität tritt oft in Phasen auf, in denen vieles gleichzeitig zu bewältigen ist oder wenn der Alltag über längere Zeit sehr fordernd ist. Impulse aus dem Stressmanagement können dazu beitragen, wieder mehr Ausgeglichenheit und Ruhe zu empfinden:

- Stressursachen erkennen: Wer sich bewusst macht, was die innere Balance stört, kann gezielter gegensteuern.
- Ein strukturierter Tagesplan mit definierten Zeitfenstern für bestimmte Aufgaben sorgt für Übersicht. Dabei auch kurze Pausen einplanen: Kleine Unterbrechungen im Alltag schaffen Abstand, z. B. mit einer Achtsamkeitsübung oder durch bewusstes, tiefes Atmen.
- Regelmäßige Bewegung: Moderate körperliche Aktivitäten wie z. B. Spazieren gehen, Radfahren oder Yoga bauen Stresshormone ab und stärken das allgemeine Wohlbefinden.
- Eigene Ansprüche prüfen: Nicht alles muss perfekt sein und alleine bewältigt werden. Aufgaben abzugeben oder Prioritäten neu zu setzen, kann entlasten und den Druck reduzieren.

Wenn alltägliche Strategien nicht genügen, kann Baldrian AL 600 mg in Phasen leichter Nervosität unterstützend wirken ohne dabei abhängig zu machen.



Tipps für einen erholsamen Schlaf

Schlafstörungen sind keine Seltenheit: Einschlafprobleme oder häufiges nächtliches Aufwachen können die Schlafqualität deutlich beeinträchtigen. Auf Dauer fehlt es an Erholung – man fühlt sich morgens schon erschöpft und weniger leistungsfähig.

Oft genügen schon kleine Veränderungen, um besser zu schlafen:

- Feste Zeiten beim Zubettgehen und Aufstehen (möglichst auch am Wochenende) stabilisieren den biologischen Tag-Nacht-Rhythmus.
- Sanfte Abendroutinen, z. B. Lesen, leise Musik, ein warmes Bad, helfen zur Ruhe zu kommen.
- Ein dunkler, ruhiger und gut gelüfteter Raum fördert das Ein- und Durchschlafen.
- Handy, Tablet & PC geben blaues Licht ab, das die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmen kann. Deshalb mind. 30 Minuten vor der Schlafenszeit nicht mehr aufs Display schauen.
- Späte oder üppige Mahlzeiten belasten die Verdauung – und damit auch den Schlaf.
- Moderate Bewegung am Tag kann den Schlaf fördern. Späte Sporteinheiten wirken hingegen aktivierend.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kann die Einnahme von Baldrian AL 600 mg vor dem Zubettgehen als sanfte Unterstützung bei Schlafstörungen dienen.

Häufige Fragen & Antworten

- Wie schnell wirken die Baldrian AL 600 mg Filmtabletten?**
- Baldrian AL 600 mg ist nicht für die akute Behandlung von leichter nervöser Anspannung und Schlafstörungen geeignet. Der pflanzliche Wirkstoff entfaltet seine Wirkung nach und nach. Für einen optimalen Behandlungserfolg wird daher eine kontinuierliche Anwendung über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen empfohlen.
- Sollte nach zweiwöchiger kontinuierlicher Anwendung keine Besserung der Symptome eintreten oder sich diese verschlimmern, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.
- Wann sollte Baldrian AL 600 mg eingenommen werden?**
- Der Zeitpunkt der Einnahme richtet sich nach den Beschwerden. Bei leichter nervöser Anspannung ist das Arzneimittel tagsüber einzunehmen, bei Schlafstörungen etwa eine halbe bis eine Stunde vor dem Schlafengehen.
- Darf man Baldrian AL 600 mg in der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen?**
- Bislang liegen nur begrenzte Daten zur Anwendung von Baldrian bei schwangeren Frauen vor. Eine Einnahme von Baldrian AL 600 mg Filmtabletten in der Schwangerschaft wird nicht empfohlen.
- Es ist nicht bekannt, ob Baldrian oder seine Metaboliten in die Muttermilch übergehen. Ein Risiko für das gestillte Kind kann nicht ausgeschlossen werden. Baldrian AL 600 mg sollte deshalb während der Stillzeit nicht angewendet werden.

Wirkt sich die Einnahme von Baldrian AL 600 mg auf die Verkehrstüchtigkeit aus?

Baldrian AL 600 mg kann die Fahrtüchtigkeit und die Fähigkeit Maschinen zu bedienen beeinträchtigen. Beeinträchtigte Personen sollten daher nicht am Straßenverkehr teilnehmen oder Maschinen bedienen.