

GEBRAUCHSINFORMATION: INFORMATION FÜR ANWENDER*INNEN

Silvatorin® retard

Therapeutischer Aufenthalt im Wald

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Anwendung beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf.
- Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Was in dieser Packungsbeilage steht

1. Was ist Silvatorin® retard und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Anwendung beachten?
3. Wie ist Silvatorin® retard anzuwenden?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Silvatorin® retard aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

1. Was ist Silvatorin® retard und wofür wird es angewendet?

Silvatorin® retard ist ein naturbasiertes, nicht-synthetisches Therapeutikum zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit.

Der Wirkstoff besteht aus einem Aufenthalt in einer natürlichen Waldumgebung.

Silvatorin® retard wird angewendet zur unterstützenden Behandlung und Prävention von:

- Stress und innerer Unruhe
- depressiven Verstimmungen und Angstzuständen
- Schlafstörungen

- erhöhtem Blutdruck
- Erschöpfung und mentaler Überlastung

2. Was sollten Sie vor der Anwendung beachten?

Silvatorin® retard darf nicht angewendet werden, wenn Sie sich in akuten Gefahrensituationen im Wald befinden (z. B. Sturm, Waldbrand).

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen:

- Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt,
- wenn Sie unter starker Mobilitätseinschränkung leiden
 - wenn ein erhöhtes Sturzrisiko besteht
 - bei bekannten Allergien z.B. gegen Pollen oder Insekten

Wechselwirkungen:

Keine klinisch relevanten Wechselwirkungen bekannt.
Kombination mit anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen ist möglich.

3. Wie ist Silvatorin® retard anzuwenden?

Wenden Sie dieses Therapeutikum regelmäßig an.

Dosierung:

- Mindestdosis: 120 Minuten pro Woche
- Optimale Dosis: 200–300 Minuten pro Woche
- Einzeldosis: bereits 10–20 Minuten wirksam
- Empfohlene Dauer pro Aufenthalt: ≥ 30 Minuten

Die Anwendung kann flexibel erfolgen:

- als ein längerer Aufenthalt
- oder aufgeteilt auf mehrere kürzere Einheiten

Art der Anwendung:

- langsames Gehen im Wald
- bewusstes Wahrnehmen von Bodenbeschaffenheit, Geräuschen, Gerüchen und Umgebung
- optionales Sitzen oder Verweilen

Eine spezielle Ausrüstung ist nicht erforderlich.

Wenn Sie eine Anwendung vergessen haben:
Setzen Sie die Anwendung am nächsten geeigneten Tag fort.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle wirksamen Maßnahmen kann auch Silvatorin® retard Nebenwirkungen haben.

Häufig:

- Entspannung
- bessere Stimmung
- Stressreduktion

Gelegentlich:

- veränderte Prioritäten im Alltag, Aufkommen kreativer Ideen

Selten:

- anhaltendes Bedürfnis nach Natur 😊

Es wurden keine schädlichen Nebenwirkungen berichtet.

5. Wie ist Silvatorin® retard aufzubewahren?

- Wälder sind frei zugänglich
- geeignete Kleidung verwenden
- bei Bedarf wetterangepasst anwenden

Um eine langfristige Versorgung mit Silvatorin® retard sicherzustellen, ist es günstig, sich für den Erhalt von natürlicher Umgebung und Grünflächen einzusetzen.

6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

Was Silvatorin® retard enthält:

- Wald bestehend aus unterschiedlichsten Pflanzenarten
- frische Luft
- natürliche Geräusche (Wind, Blätter, Vögel, Insekten)
- Zeit

Pharmazeutischer Unternehmer:

Natur pur

Hinweis:

Silvatorin® ist eine ergänzende Maßnahme und ersetzt keine medizinische Therapie.

www.dr.schartner.at