

# Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit

Informationen und Tipps gegen  
innere Unruhe und für einen  
erholsamen Schlaf.\*



\*Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

# Liebe Leserinnen und Leser,

ob Stress im Beruf, Hektik im Alltag oder Sorgen um die eigene Existenz, die Gesundheit oder die Familie – wir alle haben unsere individuellen Herausforderungen zu bewältigen. Da kann es schon mal vorkommen, dass uns alles über den Kopf wächst. Zunächst reagiert unsere Seele mit innerer Unruhe oder dem Gefühl, den täglichen Herausforderungen nicht mehr gewachsen zu sein. Irgendwann gerät dadurch auch unser Körper aus dem Gleichgewicht. Ständige Nervosität, Angstgefühle oder Schlafstörungen können die Folge sein.

Doch wie genau hängen Körper und Psyche zusammen? Wie kann man wieder zur Ruhe kommen, um Kraft für den Alltag zu gewinnen? Sprechen Sie über Ihre Beschwerden und erkennen Sie die Ursachen. Denn es gibt Hilfe.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie wichtige Informationen und wertvolle Tipps.



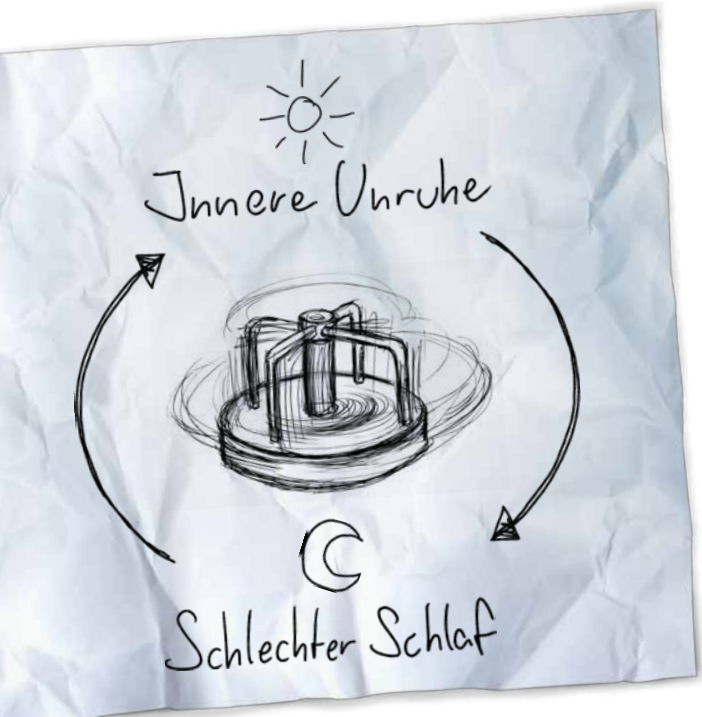
# Inhalt

1. Unser Schlaf wird von vielen Faktoren beeinflusst
2. Versuchen Sie Alltagsorgen loszulassen
3. Gehen Sie der Ursache auf den Grund
4. Hören Sie auf Ihren Körper
5. Handeln Sie rechtzeitig
6. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch
7. Auch Medikamente können helfen
8. Entspannung und Gelassenheit erfordern Eigeninitiative
9. Sie können Ihre Schlafqualität auch selbst beeinflussen
10. Hier finden Sie Hilfe und weitere Informationen

# 1

## Unser Schlaf wird von vielen Faktoren beeinflusst

Schlafstörungen haben ganz unterschiedliche Ursachen. Schon ein einfacher Virusinfekt oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse können Auslöser sein. Manche Menschen leiden nachts unter einer unregelmäßigen Atmung – salopp gesagt, unter Schnarchen. Dies kann die Schlafqualität enorm verschlechtern, ohne dass es die Betroffenen selber bewusst wahrnehmen. Nur wenigen



bekannt ist das „Restless-Legs-Syndrom“. Dabei wird die Nachtruhe durch ständige Bewegungen der Beine gestört, die nicht unter Kontrolle zu bringen sind.

Solche und andere körperliche Ursachen von schlechtem Schlaf lassen sich gezielt medizinisch behandeln. Sprechen Sie in solchen Fällen mit Ihrem Arzt.

Vielfach sind Schlafstörungen jedoch seelisch bedingt. Wir nehmen den Druck und die Sorgen des Alltags mit in den Schlaf und liegen so immer häufiger wach. Überforderung, innere Unruhe und Ängste sind oft die Ursache. Ein wahres Gedankenkarussell raubt uns nachts die Ruhe und tagsüber die Kraft. Mit den Jahren nehmen die Beschwerden meistens noch zu – z.B. durch eine altersbedingte veränderte Schlafarchitektur, hormonelle Umstellungen oder Stimmungsschwankungen im Zuge der Wechseljahre.

**Tipp:** Kleine persönliche Rituale vor dem Zubettgehen können beruhigen – z. B. eine Tasse Tee, Musikhören oder Lesen vor dem Einschlafen. Gönnen Sie sich diese Zeit für ein bewusstes „Herunterfahren“.

# 2

## Versuchen Sie Alltagssorgen loszulassen

Der allgegenwärtige Leistungsdruck versetzt uns in permanente Anspannung. Im Trubel des Alltags wollen wir uns jedoch – vor allem anderen Menschen gegenüber – keine Schwäche leisten. Aber was wir tagsüber unter den sprichwörtlichen Teppich kehren, holt uns nicht selten gerade nachts wieder ein. Dann beginnen unsere Gedanken regelrecht um unsere Sorgen zu kreisen und halten



sowohl die Psyche als auch den Körper auf Trab. Dieses Gedankenkarussell hat Folgen: Denn wer schlecht schläft, fühlt sich morgens buchstäblich wie gerädert, unkonzentriert und kraftlos. Damit steigen die innere Anspannung und Unruhe sowie die Furcht, zu versagen, umso mehr.

Stoppen Sie diesen Teufelskreis. So banal es klingt: Regelmäßig für Ausgleich und ein Ventil zu sorgen, verschafft unserer Seele Luft. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Dinge, die Sie belasten, und lernen Sie, Stressfaktoren aktiv zu begegnen. Dies lässt uns nicht nur besser schlafen, sondern auch Energie für jeden neuen Tag sammeln. Und mit voller Leistungsfähigkeit fällt es uns leichter, den Herausforderungen des Alltags Paroli zu bieten.

**Tipp:** Leisten Sie sich täglich persönliche Auszeiten und genießen Sie Momente, die Ihnen guttun. Scheuen Sie sich nicht, bei Belastung Hilfe anzunehmen. Auch regelmäßige Bewegung entlastet den Körper (z. B. moderater Ausdauersport).



**Tipp:** Nehmen Sie anhaltende Unruhe und Schlafstörungen ernst. Denn durch chronischen Schlafmangel steigt das Risiko für andere, gravierendere Erkrankungen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber.



# 3

## Gehen Sie der Ursache auf den Grund

Dauerhafter Stress, Sorgen oder das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, bedeuten für unseren Organismus Höchstleistung. In diesem Zustand prasseln unzählige Informationen gleichzeitig auf uns ein, die das Nervensystem nicht mehr richtig verarbeiten und somit nicht mehr ausreichend filtern kann. Zu viele Reize werden weitergeleitet und führen dazu, dass im limbischen System des Gehirns zu viel Calcium in die Nervenzellen einströmt und ein Übermaß an erregenden Botenstoffen – sog. Neurotransmittern – ausgeschüttet wird. Diese körpereigenen Botenstoffe versetzen die nachgeschalteten Nervenzellen im Zuge der Reizübertragung in eine Übererregung.

Unser natürlicher Reizfilter wird also regelrecht überflutet und kann aus dem Gleichgewicht geraten. Dies spüren wir in Form von ständiger Anspannung, innerer Unruhe, steigender Nervosität und in der Folge Schlafstörungen.

In diese Lage können wir alle geraten. Zwar trifft es Frauen statistisch häufiger, doch auch Männer sind betroffen. Nur die Auslöser dieser Reizüberflutung mögen je nach Lebenssituation oder Alter unterschiedlich sein. Beim einen sind es Sorgen um die Gesundheit oder ein einschneidendes Erlebnis, beim anderen Leistungsdruck oder Dauerbelastung in Job und Tagesablauf.

# 4

## Hören Sie auf Ihren Körper

Körper und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. So manche Krankheit kann uns aufs Gemüt schlagen. Seelische Probleme wiederum machen unserem Körper zu schaffen.

Wir kennen es alle: In Stress- oder Belastungssituationen schüttet unser Gehirn schlagartig Adrenalin aus, was unser Herz spürbar schneller schlagen lässt. Experten sprechen hier vom „Fight-or-flight-Syndrom“ – eine Art Alarmbereitschaft des Körpers, die wörtlich übersetzt „kämpfen oder fliehen“ bedeutet und seit Jahrtausenden das Überleben sichert. Erlebt unser Körper allerdings eine Daueralarmbereitschaft, z.B. durch anhaltende Anspannung, Angstgefühle oder innere Unruhe, bleibt dies nicht ohne Folgen. So kann seelischer Druck auch zu Kopf- oder Rückenschmerzen, Magen-Darm-Problemen oder Ohrgeräuschen führen. Ebenso bedingen sich Psyche und Schlafqualität gegenseitig. Dieselben Botenstoffe, die im Nervensystem Wach- und Schlafrythmus regeln, steuern nämlich auch unseren Gemütszustand.

Die vielfältigen Reaktionen unseres Körpers auf Belastung sind ein wichtiges Signal dafür, einen Gang zurückzuschalten. Treten sie nicht nur situationsgebunden, sondern sogar ständig auf, sollte man sie umso ernster nehmen, damit die Beschwerden nicht chronisch werden.



**Tipp:** Setzen Sie bei körperlichen Symptomen und seelischer Anspannung an den Ursachen an. Mehr Ruhe im Alltag kann sich in der Folge auch positiv auf körperliche Probleme wie Magen-Darm-Beschwerden oder Tinnitus auswirken.

**Tipp:** Kontaktieren Sie frühzeitig Ihren Arzt. Je früher Sie handeln, desto eher kommen Sie aus dem Teufelskreis aus innerer Unruhe und Schlafstörungen wieder heraus. Außerdem kann Ihr Arzt andere psychische oder organische Erkrankungen ausschließen.



# 5

## Handeln Sie rechtzeitig

Werden innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen zum Dauerzustand, hat dies deutliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Von chronischen Schlafstörungen spricht man bereits, wenn diese wenigstens dreimal pro Woche bzw. mindestens einen Monat lang auftreten und dabei die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Irgendwann kommen körperliche Begleiterscheinungen wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden dazu. Diese können eventuell sogar chronisch werden.

Setzen wir unseren Körper langfristig den Symptomen aus, kann dies außerdem Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes begünstigen oder zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Manche Menschen entwickeln auch einen Tinnitus – ein dauerhaftes Pfeifen im Ohr, das insbesondere bei Dauerstress auftritt.

Nehmen Sie Beschwerden wie innere Unruhe, stetige Nervosität oder daraus resultierende Schlafstörungen also in jedem Fall ernst und sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Damit vermeiden Sie, dass die Symptome chronisch werden oder eventuell sogar zu körperlichen Folgeerkrankungen führen.

# 6

## Nehmen Sie Hilfe in Anspruch

Zugegeben – jeder von uns fühlt sich mal vom Alltag überfordert oder schläft schlecht. Doch wo verläuft die Grenze zwischen der vergleichsweise normalen Anspannung und einer ernstzunehmenden seelischen Erkrankung?

Ein Warnsignal ist, wenn die Symptome irgendwann unsere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit ernsthaft beeinträchtigen. Ist man z. B. konstant antriebslos, niedergeschlagen, fühlt sich wie gelähmt und empfindet Gleichgültigkeit gegenüber allem, sollte man hellhörig werden. Meidet man zudem den Kontakt zu anderen Menschen und ist nicht mehr in der Lage, selbst die banalsten Dinge zu bewältigen, dann können all dies Anzeichen



eines sog. „Burnout-Syndroms“ oder einer Depression sein. Eventuell kann auch eine beginnende Angsterkrankung vorliegen. In diesem Fall fühlt man sich getrieben von ständiger Nervosität und Anspannung. Kreisende Gedanken lassen einen Tag und Nacht nicht mehr zur Ruhe kommen und man verspürt die Sorge, die Aufgaben des Alltags nicht mehr zu schaffen.

Ein Grund mehr, bei solchen oder ähnlichen Anzeichen rechtzeitig einen Arzt anzusprechen. Nur eine fundierte Diagnose schafft Klarheit. Doch viele Menschen suchen erst sehr spät medizinischen Rat, da dieses Thema leider immer noch ein gesellschaftliches Tabu darstellt. Warten Sie also nicht allzu lange und artikulieren Sie ehrlich Ihre Beschwerden. Denn die Selbstheilungsrate ist sehr gering. Und niemand muss sich dafür schämen, dass er Hilfe braucht.

**Tipp:** Kurze Selbsttests im Internet geben Ihnen eine erste Orientierungshilfe und können zur Vorbereitung für das Arztgespräch dienen: <https://www.lasea.de/service/selbsttests.html>

# 7

## Auch Medikamente können helfen

Leidet jemand unter Unruhe und Schlafstörungen, für die es keine körperlichen Ursachen gibt, können häufig schon rezeptfreie Präparate aus der Apotheke die Beschwerden deutlich reduzieren. Hier unterscheidet man chemisch-synthetische von pflanzlichen Arzneimitteln. Letztere enthalten z. B. Extrakte aus Baldrianwurzel, Johanniskraut, Hopfenzapfen oder Passionsblumenkraut. Generell sind diese natürlichen Wirkstoffe gut verträglich und haben weniger Nebenwirkungen.





Für ein spezielles Öl aus Arzneilavendel ist gut belegt, dass es innere Unruhe, kreisende Gedanken und übersteigerte Sorgen reduziert und in der Folge die Schlafqualität verbessern kann.\* Lasea® enthält diesen besonderen Pflanzenwirkstoff, der nicht abhängig oder tagsüber müde macht und überdies weder Konzentration noch Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt.

Bei einer psychischen Erkrankung wird häufig eine Verhaltens- bzw. Psychotherapie eingeleitet. Begleitend verordnet man oft sog. Psychopharmaka. Diese verschreibungspflichtigen Medikamente unterstützen die Therapie. Hat Ihr Arzt eine entsprechende Diagnose gestellt, übernehmen die Krankenkassen viele dieser Maßnahmen.

\*Kasper S: Pharmakon 2016; 4(4): 365-372.

**Tipp:** Lassen Sie sich zu pflanzlichen Arzneimitteln in der Apotheke beraten. Apothekenpflichtige Präparate sind ausreichend hoch dosiert und von standardisierter, geprüfter Qualität.



**Tipp:** Fragen Sie zu möglichen Gesundheitskursen zum Thema Bewegung und Entspannung bei Ihrer Krankenkasse an. Werden gewisse Kriterien erfüllt, übernimmt die Krankenkasse evtl. einen Teil der Kosten.

# 8

## Entspannung und Gelassenheit erfordern Eigeninitiative

Ständige Verfügbarkeit, kaum Zeit für Pausen und unzählige Dinge, deren wir uns annehmen möchten – wir alle kennen das Gefühl, funktionieren zu müssen. Oft setzen wir uns aber damit selbst unter Druck und erhöhen so die tägliche Anspannung.

**Das bedeutet:** Entspannung ist allem voran eine Frage der inneren Einstellung. Schon mit kleinen Dingen können Sie Körper und Seele helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen:

- › Haben Sie Mut zur Auszeit. Gönnen Sie sich täglich kleine Pausen.
- › Lernen Sie „Nein“ zu sagen. So mindern Sie die Erwartungshaltung anderer und nehmen sich selbst den Druck.
- › Schämen Sie sich nicht, über seelische Probleme oder Sorgen zu sprechen, und nehmen Sie Hilfe an.
- › Besinnen Sie sich öfter mal auf Dinge, die Ihnen Spaß machen. Nehmen Sie sich Zeit für Hobbys.
- › Sorgen Sie für gesunde Ernährung und sportlichen Ausgleich – z. B. Schwimmen oder Walken.
- › Besuchen Sie einen Kurs für spezielle Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga. Volkshochschulen, Krankenkassen und Sportvereine bieten hierzu häufig ein vielfältiges Programm an.

# 9

## Sie können Ihre Schlafqualität auch selbst beeinflussen

Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt, ist individuell sehr unterschiedlich. Es müssen nicht zwingend sieben oder acht Stunden sein. Viel entscheidender ist die Qualität des Schlafs.



**Tipp:** Vielleicht kann ein kleines Schlaftagebuch, das über mehrere Wochen geführt wird, hilfreich sein, um Störfaktoren zu erkennen und gezielt zu eliminieren. Eine Vorlage zum Ausdrucken finden Sie z. B. unter <https://www.dgsm.de/downloads/fachinformationen/frageboegen/2wochen.pdf>

### **Beherzigen Sie die goldenen Regeln der „Schlafhygiene“:**

- › Sorgen Sie mit festen Zeiten für einen regelmäßigen Schlafrhythmus.
- › Achten Sie auf eine geeignete Schlafumgebung – z. B. eine ergonomisch geeignete Matratze, kühle Raumtemperatur und frische Luft im Schlafzimmer.
- › Schalten Sie das Handy aus. Denn das markante Blaulicht hält wach! Genauso stört ein laufender Fernseher das Einschlafen.
- › Verzichten Sie abends auf Alkohol und Zigaretten. Diese Genussmittel stören den Schlaf.
- › Sorgen Sie tagsüber für ausreichend Bewegung. Dies macht den Körper auf natürliche Weise müde.
- › Verzichten Sie jedoch auf Sport am späteren Abend.
- › Meiden Sie schweres Essen am Abend.
- › Verzichten Sie möglichst ab Mittag auf koffeinhaltige Getränke.
- › Ein Mittagsschlaf sollte nicht länger als 30 Minuten dauern.

### **Nur die Ruhe...**

Nehmen Sie's wörtlich: Sollten Sie 30 Minuten nach dem Zubettgehen noch immer wach sein, stehen Sie besser nicht wieder auf. Beschäftigen Sie sich lieber mit Kleinigkeiten wie z.B. dem Lesen eines Buches. Sollten Sie nachts wach werden, bitte nicht ständig auf die Uhr schauen! Dies verursacht nur zusätzlich Stress, und man schläft umso schlechter wieder ein.



# 10

## Hier finden Sie Hilfe und weitere Informationen

Verdrängen Sie nicht die Anzeichen, die Stress oder Überforderung des Alltags mit sich bringen. Es ist ganz natürlich, dass Körper und Seele darauf reagieren. Hören Sie auf Ihren Körper. So erkennen Sie die Auslöser und können ihnen aktiv begegnen. Lassen die Beschwerden dennoch nicht nach, suchen Sie rechtzeitig Rat in der Apotheke oder bei Ihrem Arzt. Wichtig ist in jedem Fall Ehrlichkeit – sich selbst und anderen gegenüber. Nehmen Sie Ihre Beschwerden ernst, sprechen Sie offen darüber und informieren Sie sich. Damit gewinnen Sie Sicherheit und können Ihre Situation besser einschätzen. Und je mehr Sie wissen, desto gezielter finden Sie Hilfe.

### **Hier finden Sie weitere Informationen:**

[www.lasea.de](http://www.lasea.de)

[www.schwabe.de/gesundheitsfelder/](http://www.schwabe.de/gesundheitsfelder/)

### **Kurze Selbsttests können Ihnen helfen, Ihre Beschwerden besser einzuordnen:**

[www.lasea.de/service/selbsttests.html](http://www.lasea.de/service/selbsttests.html)

### **Weiterführende Links zum Thema:**

[www.praxisvita.de/schlafstoerung-396.html](http://www.praxisvita.de/schlafstoerung-396.html) – ein ausführlicher Überblick über das Thema Schlafstörungen

[www.bsd-selbsthilfe.de](http://www.bsd-selbsthilfe.de) – Infos und Tipps vom Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland e.V.

# Der pflanzliche Ruhestifter

Gegen innere Unruhe – für  
erholsamen Schlaf\*



**Beruhigt und verbessert so den Schlaf**  
**Macht weder abhängig noch tagsüber müde**  
**Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel**

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe [www.lasea.de](http://www.lasea.de)

