

Innere Unruhe?*

Schlafstörungen?*

Informationen, Tipps und
natürliche Hilfe



Lasea®

* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Inhalt

Wenn uns das Leben aus der Ruhe bringt ...	3
Was passiert in unserem Körper?	4
Viele Auslöser und Symptome – eine Ursache	6
Entspannung für Körper und Seele	8
Lasea® – der pflanzliche Ruhestifter	10
Wie wirkt Lasea®?	12
Symptome richtig deuten	14

Wenn uns das Leben aus der Ruhe bringt...

24% der Deutschen verspüren häufig oder regelmäßig innere Unruhe.¹ Mehr als 20% schlafen schlecht.² Was in medizinischen Studien so trocken und faktisch klingt, bedeutet für die Betroffenen enormen Leidensdruck oder sogar gesundheitliche Beschwerden.

Immer mehr Menschen finden nicht mehr ausreichend Ruhe, um sich zu entspannen. Die Auslöser sind vielfältig. Oft sind es täglicher Stress, die Ansprüche unserer Leistungsgesellschaft oder die Doppelbelastung in Job und Familie. Mit steigendem Alter kommen vermehrt Sorgen um die Gesundheit und die eigene Lebenssituation hinzu.

Auf den folgenden Seiten lesen Sie Details über die Ursachen von innerer Unruhe und daraus resultierenden Schlafstörungen. Erfahren Sie mehr über sich selbst und darüber, was Sie gegen Ihre Beschwerden aktiv tun können.



¹ Kantar TNS: Die Ängste der Deutschen; Februar 2017/315114056.ss.

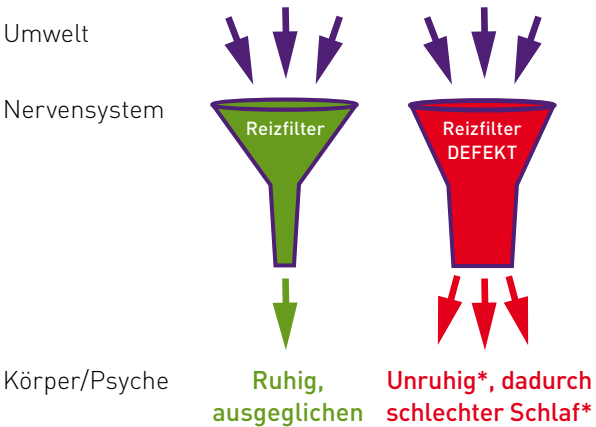
² Schlack R et al., Bundesgesundheitsblatt 2013; 56; 740 – 748.

Was passiert in unserem Körper?

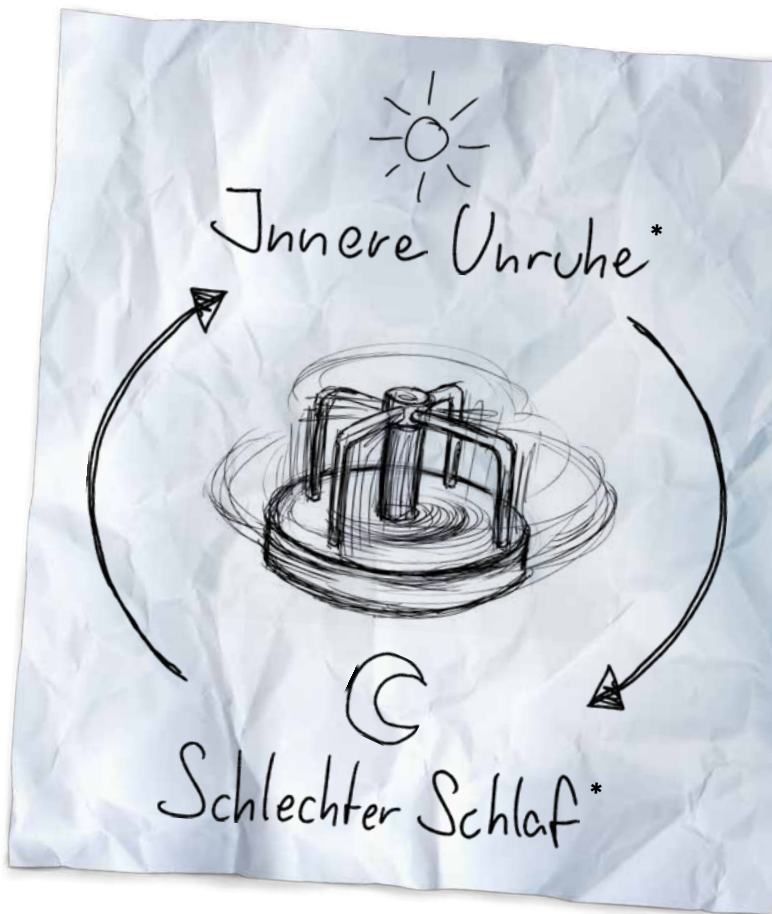
Unser Nervensystem hat täglich unzählige Informationen zu verarbeiten. Aufgrund der permanenten Überforderung ist der natürliche Reizfilter überlastet. Die Folge: innere Unruhe und Schlafstörungen. Wir schaffen es nicht mehr, uns auf die wichtigsten Dinge zu konzentrieren und unseren komplexen Alltag zu bewältigen.

Auslöser sind entweder Dauerbelastung in Form von Alltagsstress oder persönlichen Sorgen – manchmal auch einschneidende Erlebnisse wie Krankheit, Trennung oder der Verlust eines nahestehenden Menschen.

Überlastetes Reizfiltersystem



* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.



Oft können aber schon scheinbare Kleinigkeiten das sprichwörtliche Fass zum Überlaufen bringen. Es wird uns einfach alles zu viel. Ein wahres Gedankenkarussell kommt in Gang, das irgendwann auch nachts nicht mehr stillsteht.



Viele Auslöser und Symptome – eine Ursache

Tagsüber unruhig – nachts wach

So vielfältig die Auslöser innerer Unruhe auch sind – daraus entstehende kreisende Gedanken werden für die Betroffenen zunehmend zur Belastung. Stetiges Grübeln macht uns tagsüber unruhig, unkonzentriert und abgelenkt. Irgendwann begleiten uns die Sorgen auch im Schlaf und lassen uns nachts häufiger aufwachen. Und wer in der Nacht stundenlang wach liegt, ist tagsüber umso weniger belastbar und hat Angst, den Alltag nicht zu schaffen. Ein echter Teufelskreis!

Körperliche Beschwerden

Halten innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen länger an, stellen sich früher oder später körperliche Beschwerden ein. Schließlich kann sich unser Organismus nicht mehr ausreichend erholen und Kraft sammeln. Es kann zu Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder sogar Herzproblemen kommen. Erst dann suchen viele Betroffene einen Arzt auf, der jedoch meist keine organischen Ursachen findet. Gute Gründe, frühzeitig auf seinen Körper zu hören und ihm zu mehr Entspannung zu verhelfen.



AUSLÖSER

Chronische
Überlastung

Finanzielle Sorgen

Pflegebedürftigkeit

Krankheit

Sozialer Abstieg

Scheidung

INNERE UNRUHE* UND SCHLAF- STÖRUNGEN*

SYMPTOME

Psyche:

ständige Sorgen

kreisende Gedanken

Anspannung

Nervosität

Angstgefühle

Konzentrationsstörungen

Körper:

Herzrasen/-stechen

Muskelverspannungen

Kopf- und Rückenschmerzen

Magen-Darm-Beschwerden

* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Entspannung für Körper und Seele



Oft sind es ganz unscheinbare Dinge, die uns helfen, wertvolle Kraft zu tanken. Nehmen Sie sich täglich kleine Auszeiten und Momente der Besinnung. Schieben Sie dem allgegenwärtigen Multitasking den Riegel vor und sagen Sie auch mal ganz beherzt „Nein“. Gönnen Sie sich Zeit für etwas, was Ihnen guttut – einen Spaziergang in der Natur, Hobbys oder ein Treffen mit Freunden.

Vor allem kann körperlicher Ausgleich kreisende Gedanken und innere Unruhe lindern. Und das Schönste: Es kommt nicht auf sportliche Höchstleistungen an. Es gibt viele Möglichkeiten für jedes Alter. Vielleicht probieren Sie einmal eine der folgenden Entspannungstechniken aus.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Über die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen empfindet der Körper einen Zustand tiefer Entspannung.

Yoga

Die Mischung aus Körperübungen, Atemtechnik und Meditation bringt die Seele in Gleichklang und kann auch körperliche Beschwerden lindern.

Autogenes Training

Über feststehende Formeln, die gedanklich ausgesprochen werden, wird die eigene Vorstellung beeinflusst und so ein Zustand der Entspannung erreicht.

Feldenkrais-Methode

Mittels Bewegungsübungen sollen Sinnesempfindung, Gefühl und Denken verändert und entwickelt werden. Die positiven Körpererfahrungen fördern die innere Stabilität.

Sicher werden auch in Ihrer Nähe Kurse zu diesen Entspannungstechniken angeboten. Hören Sie sich doch mal um und entdecken Sie, was Ihnen guttut.



Lasea® – der pflanzliche Ruhestifter

Wenn innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen besonders belasten, suchen viele Betroffene medikamentöse Hilfe. Bei der Auswahl eines geeigneten Präparats spielt neben einer nachgewiesenen Wirksamkeit auch die Verträglichkeit eine entscheidende Rolle.

Welchen Wirkstoff enthält Lasea®?

Lasea® ist ein pflanzliches Präparat, das ein spezielles Öl (WS® 1265) aus einer besonderen Lavendelart enthält – dem schmalblättrigen Arzneilavendel (*Lavandula angustifolia* Mill.). Die ausgesuchten Pflanzen wachsen in den sonnenreichen Regionen des südlichen Europas. Unmittelbar nach der Ernte wird aus den Blüten durch schonende Destillation das hochwertige Öl gewonnen. Dabei gewährleisten Rohstoffauswahl, kontrollierter Anbau und Herstellungsverfahren eine hohe, gleichbleibende Qualität.





Wirksam und verträglich

Lasea® beruhigt und macht ausgeglichener. Innere Unruhe und Nervosität gehen zurück, Schlaf- und Lebensqualität werden in der Folge gebessert – übrigens ganz ohne Gewöhnungseffekte. Klinische Studien belegen Wirksamkeit und Verträglichkeit: Die Wirkung von Lasea® setzt nach wenigen Tagen ein und es macht nicht abhängig oder tagsüber müde.¹ Damit werden weder Konzentration noch Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt. Bei klassischen Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder auch manchen pflanzlichen Wirkstoffen ist in diesem Punkt Vorsicht geboten.

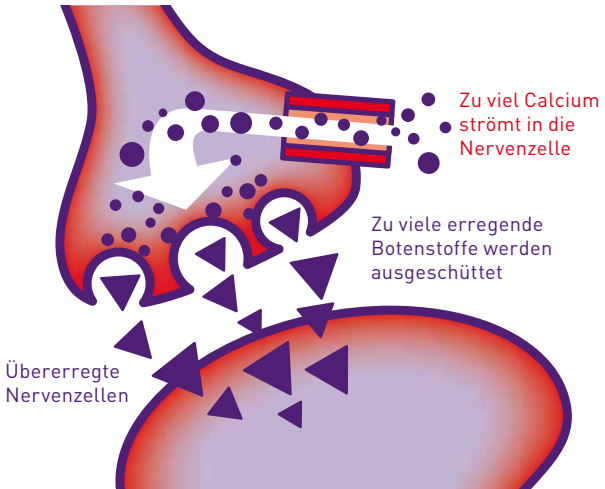
Einfach und bequem einzunehmen

Dank der guten Verträglichkeit ist Lasea® auch zur langfristigen Anwendung geeignet.¹ Die Weichgelatine-kapseln sind angenehm zu schlucken. Lasea® wird nur einmal täglich eingenommen – am besten mit einem Glas stillem Wasser zu einer Mahlzeit oder kurz vor dem Zubettgehen. So können Sie Ihren Tag flexibel gestalten.

¹ Kasper S: Silexan: Gelassener in die Zukunft blicken. Pharmakon 2016; 4: 365-372.

Wie wirkt Lasea®?

Die Inhaltsstoffe von Lasea® ermöglichen, dass wichtige Botenstoffe der Reizverarbeitung wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Kreisende Gedanken kommen

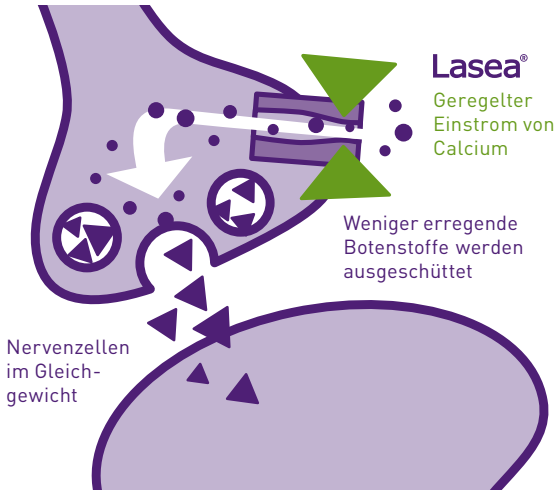


1

Gestörtes Gleichgewicht der Botenstoffe

- › Überflutung mit Calcium-Ionen
- › Übermaß an erregenden Botenstoffen wird ausgeschüttet
- › Die Folge: innere Unruhe, Angstgefühle und daraus resultierende Schlafstörungen

zur Ruhe und innere Anspannung löst sich. Man kann infolgedessen besser schlafen und gewinnt neue Energie für die täglichen Herausforderungen.



2

Mit Lasea® wieder im Gleichgewicht¹

- › Geregelter Calcium-Ionen-Einstrom
- › Weniger Ausschüttung erregender Botenstoffe
- › Das Resultat: Nervenzellen kommen wieder zur Ruhe

¹Schuwald AM et al. 2013, PLoS ONE 8(4): e59998.

Symptome richtig deuten

Zugegeben – jeder von uns ist einmal angespannt, nervös und schläft schlecht. Doch auch wenn daraus ein Dauerzustand wird, ignorieren viele Menschen lange die Symptome. Manche suchen erst Rat, wenn der Leidensdruck fast unerträglich geworden ist.

Lasea® kann Ihnen auf natürlichem Wege dabei helfen, Nervosität und Unruhe in den Griff zu bekommen. Sie erhalten Lasea® rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Viele Krankenkassen erstatten mittlerweile die Kosten bei einer ärztlichen Verschreibung aufs Grüne Rezept.*

Schon nach wenigen Tagen ist oft eine Besserung spürbar. Bei regelmäßiger, einmal täglicher Einnahme nimmt die Wirkung in den folgenden ein bis zwei Wochen kontinuierlich zu. Eine dauerhafte Einnahme ist möglich.

Falls sich Ihre Beschwerden nach 2 Wochen nicht verbessern oder verschlimmern, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Viele Menschen leiden unter innerer Unruhe und Schlafstörungen. Doch selten klingen die Symptome von selbst ab. Umso wichtiger, dass Sie Hilfe annehmen und ganz bewusst die ein oder andere Lebensgewohnheit ändern. Schon kleine Schritte können viel bewirken.

* Im Rahmen der freiwilligen Satzungsleistung vieler gesetzlicher Krankenkassen.



- › Mit speziellem Arzneilavendelöl (WS® 1265)
- › Gegen innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen
- › Verbessert in der Folge die Lebensqualität
- › Macht nicht abhängig oder tagsüber müde
- › Beeinträchtigt weder die Konzentration noch die Maschinen- bzw. Fahrtüchtigkeit
- › Nur einmal täglich einzunehmen
- › Keine Wechselwirkungen bekannt (z. B. mit der „Pille“)
- › Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns
oder unter www.lasea.de



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

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

