

Meine tägliche Auszeit

Wertvolle Tipps für einen
entspannten Alltag



Entspannung statt Multitasking

Das Wichtigste zuerst: Hören Sie auf Ihren Körper. Entspannung ist auch eine Frage der Einstellung. Niemand ist in der Lage, ununterbrochen Höchstleistungen zu erbringen. Seien Sie tolerant mit sich selbst. Leisten Sie sich ganz bewusst kleine Auszeiten und gönnen Sie sich jeden Tag 15–30 Minuten, die nur Ihnen gehören. Verbringen Sie diese Zeit mit Dingen, die Ihnen guttun.

Immer erreichbar, immer in Bewegung – unser Alltag hat's in sich. Job und Familie verlangen uns viel ab. Sorgen und Ängste um die Gesundheit, den Arbeitsplatz, die eigene Existenz oder die Familie machen uns zusätzlich zu schaffen. Die Gedanken drehen sich ständig und lassen uns kaum zur Ruhe kommen. Die Folge: Rund 24 % aller Deutschen leiden unter innerer Unruhe.¹ Mehr als 20 % schlafen schlecht.²

Erholsamer Schlaf ist die wichtigste Kraftquelle, um Energie für jeden neuen Tag zu sammeln.

Doch Sie können diesen Teufelskreis durchbrechen. Und bei genauem Hinsehen ist es gar nicht so schwer. Sie werden schnell feststellen: Oft sind es schon kleine Dinge, die uns durchatmen und entspannen lassen.

Mitten im Leben stehen

Besonders belastend kann der Alltag für Berufstätige und all diejenigen sein, die mitten im Leben stehen. Die Gedanken kreisen oftmals um die noch zu erledigenden Aufgaben und man kann nicht loslassen.

¹ Kantar TNS-Infratest: „Die Ängste der Deutschen 2017“, Februar 2017/315114056.

² Schlack, R. et al.: Bundesgesundheitsblatt 2013, 56, 740.

Mut zum Entspannen: sich kleine Auszeiten gönnen



Mit diesen Tipps können Sie lernen, den Alltag hinter sich zu lassen:

1. Morgenrituale einführen wie Sport oder ein ausgedehntes Frühstück mit der Familie, um den Tag entspannt zu beginnen.
2. Kurze Pausen während der Arbeit machen, z. B. bewusst eine Tasse Kaffee genießen oder kurz eine liebe Freundin anrufen.
3. Nach der Arbeit noch einmal die frische Luft bei einem Spaziergang genießen, statt auf der Couch zu relaxen. Das entlastet die Nerven und lässt Sie so in der Nacht erholsamer schlafen.
4. Belohnen Sie sich immer wieder mit Dingen, die Ihnen guttun. Lauschen Sie beispielsweise Ihrer Lieblingsmusik, fangen Sie ein Hobby wieder an, planen Sie am Wochenende einen Ausflug oder eine gemeinsame Unternehmung mit Freunden. Schaffen Sie Ziele, auf die Sie sich freuen können. Jede Pause vom Alltag ist ein wirksamer Stresskiller.

Auf den folgenden Seiten finden Sie weitere wertvolle Tipps zum Entspannen.

Gewusst wie: Tipps zum täglichen Entspannen



Gesund ernähren und bewusst genießen

Eine ausgewogene Ernährung und ein vernünftiger Umgang mit Genussmitteln wie Alkohol oder Kaffee sind die beste Basis für Entspannung. Schließlich braucht auch unser Körper Entlastung vom täglichen Stress. Und wenn Sie ein köstliches Essen genießen, erfährt auch die Seele Streicheleinheiten.

Körperlich aktiv werden

Seien Sie körperlich aktiv – am besten regelmäßig. Bewegung ist ein ideales Mittel, belastende Gedanken auf Sparflamme zu setzen. Spaziergänge, Gartenarbeit oder verschiedene Sportarten sorgen für einen willkommenen Ausgleich. Hauptsache, Sie schalten unmittelbar vor dem Zubettgehen einen Gang zurück. Helfen Sie Körper und Seele, zur Ruhe zu kommen.

Öfter mal Gefühle zulassen

Entspannung beginnt mit einer Portion Ehrlichkeit. Gerade im Freundeskreis dürfen Sie ruhig Sie selbst sein. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen darüber, was Sie umtreibt. Geben Sie Ihren Sorgen ein Ventil.

Entspannungstechniken ausprobieren

Es gibt viele Möglichkeiten, Körper und Geist durch verschiedene Entspannungstechniken zu stärken. Entdecken Sie für sich die Technik, die am besten zu Ihnen passt.

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.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Über die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht.

Atemübungen

Atmen Sie grundsätzlich durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Tiefes, gleichmäßiges Ein- und Ausatmen und die Konzentration auf den Atemvorgang sind der Schlüssel zur Entspannung.

Meditation

Ruhiges Nachdenken im entspannten Dasein, diese innere Aktivität ist die Meditation. Hierbei lernt der Geist, sich von äußeren Reizen abzuschirmen und zu entspannen.

Feldenkrais-Methode

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

Pflanzliche Hilfe bei innerer Unruhe* & Schlafstörungen*

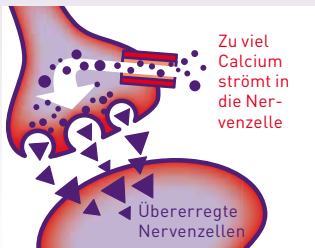
Wenn kreisende Gedanken, innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen besonders belasten, können auch Arzneimittel unterstützend helfen.

Lasea® enthält ein spezielles Lavendelöl (Silexan®) aus einer besonderen Lavendelart (Arzneilavendel, lat. *Lavandula angustifolia*); Arzneipflanze des Jahres 2020. Hierzu werden ausgesuchte Pflanzen in den sonnenreichen Regionen Südeuropas unmittelbar nach der Ernte einem schonenden Destillationsverfahren unterzogen. Dies sorgt dafür, dass die Anforderungen des Europäischen Arzneibuches hinsichtlich der wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe übertroffen werden. Rohstoffauswahl und Herstellverfahren gewährleisten außerdem, dass Qualität und Gehalt an Wirkstoffen von Kapsel zu Kapsel gleichbleibend hoch sind.



* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® – der pflanzliche Ruhestifter



Zu viele erregende Botenstoffe werden ausgeschüttet



Weniger erregende Botenstoffe werden ausgeschüttet

1 Gestörtes Gleichgewicht der Botenstoffe:

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

2 Mit Lasea® wieder im Gleichgewicht:

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

Lasea® wirkt anders als herkömmliche Beruhigungs- oder Schlafmittel, denn es optimiert die Reizfilterfunktion des Nervensystems. Die speziellen Inhaltsstoffe ermöglichen, dass wichtige Botenstoffe der Reizverarbeitung im Nervensystem wieder ins Gleichgewicht kommen. So können ständige Anspannungen gelöst werden – für gesunden Schlaf und frische Energie an jedem neuen Tag.

Wie sieht es mit der Verträglichkeit von Lasea® aus?

Lasea® ist ein pflanzliches Arzneimittel, das Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhalten. Es macht weder abhängig noch tagsüber müde und wird in der Regel gut vertragen. Eine spürbare Wirkung baut sich innerhalb weniger Tage auf, die in den folgenden Wochen kontinuierlich zunimmt.

Übrigens: Eine Kostenerstattung für Lasea® ist mit dem Grünen Rezept möglich.*

* Im Rahmen der freiwilligen Satzungsleistung vieler gesetzlicher Krankenkassen.

LAVENDEL
Arzneipflanze des
Jahres 2020



Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe –
für erholsamen Schlaf*



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

* 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

