

# Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit

Informationen und Tipps zu  
innerer Unruhe, Angstgefühlen  
und Schlafstörungen\*



\*Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

# Liebe Leserinnen und Leser,

ob Stress im Beruf, Hektik im Alltag oder Sorgen um Freunde und Familie – wir alle haben täglich ein strammes Pensum zu bewältigen. Da kann es schon mal vorkommen, dass uns alles über den Kopf wächst. Zunächst reagiert unsere Seele mit innerer Unruhe oder sogar Angstgefühlen. Irgendwann gerät dadurch auch unser Körper aus dem Gleichgewicht. Die Folge sind stetige Nervosität und Schlafstörungen.

Doch wie genau hängen Organismus und Psyche zusammen? Wo liegt die Grenze zwischen ganz „normaler“ Anspannung und einer eventuellen Erkrankung? Und vor allem – 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 wertvolle Tipps und Antworten auf viele Fragen.



# Inhalt

1. Warum schlafe ich in letzter Zeit so schlecht?
2. Warum lassen mich Alltagsorgen nicht mehr los?
3. Wie entstehen innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen?
4. Wie können sich Unruhe und daraus resultierender schlechter Schlaf körperlich auswirken?
5. Können meine Beschwerden chronisch werden oder sich sogar ausweiten?
6. Bin ich vielleicht „psychisch krank“?
7. Wie kann man innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen behandeln?
8. Gibt es alternative Behandlungsmöglichkeiten?
9. Was kann ich selber tun, um wieder zu Ruhe und Gelassenheit zu finden?
10. Wie kann ich meinen Schlaf verbessern?

# 1

## Warum schlafe ich in letzter Zeit so schlecht?

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 kommt es zu stetigen Bewegungen der Beine, die nicht unter Kontrolle zu bringen sind.

Sprechen Sie in solchen Fällen mit Ihrem Arzt. Die körperlichen Ursachen von schlechtem Schlaf lassen sich gezielt medizinisch behandeln.

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. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Ein- und Durchschlafstörungen. Gerade Letztere sind durch ein wahres Gedankenkarussell bedingt, das uns nachts die Ruhe und tagsüber die Kraft raubt. Durchbrechen Sie diesen Kreis. Oft können schon rein pflanzliche Arzneimittel helfen – bei Durchschlafstörungen zum Beispiel Lavendelöl-Präparate.

**Tipp:** Kleine, persönliche Rituale vor dem Zubettgehen beruhigen den Körper – z. B. eine Tasse Tee oder eine Viertelstunde lesen vor dem Einschlafen. Probieren Sie es aus.

# 2

## Warum lassen mich Alltagsorgen nicht mehr los?

Wir alle neigen dazu, Sorgen zu verdrängen – im Grunde ein lebenswichtiger Instinkt, der uns bei der Bewältigung von Stress hilft. Doch gerade im Trubel des Alltags kehren wir oft zu viel unter den sprichwörtlichen Teppich. Dann werden kleinere Probleme plötzlich unverhältnismäßig groß. Und irgendwann lassen uns die kreisenden Gedanken nicht mehr los. Sie halten Tag und Nacht so-



wohl die Psyche als auch den Körper auf Trab. Wir fühlen uns schlapp, unkonzentriert und kraftlos.

So banal es klingt: Regelmäßig für Ausgleich und ein Ventil zu sorgen, macht unsere Seele stark. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Dinge, die Sie belasten. Dies lässt uns nicht nur besser schlafen, sondern auch Energie für jeden neuen Tag sammeln. Und mit ganzer Leistungsfähigkeit fällt es uns auch leichter, den Herausforderungen des Alltags Paroli zu bieten.

## **Hier ein paar kleine Entspannungstipps:**

- › Schalten Sie gerade vor dem Zubettgehen Stör- und Stressfaktoren aus.
- › Nehmen Sie sich täglich kurze persönliche Auszeiten.
- › Auch Bewegung und gesunde Ernährung stärken Körper und Seele.

Weitere Tipps lesen Sie auf Seite 20.





# 3

## Wie entstehen innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen?

Stress, Hektik oder das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, bedeuten für unseren Körper Schwerstarbeit. Prasselt zu viel gleichzeitig auf uns ein, wird unser natürlicher Reizfilter im Nervensystem allerdings regelrecht überflutet. Die Folge ist innere Unruhe, die sogar in Angstgefühlen oder Schlafstörungen münden kann.

In diese Lage können wir alle geraten. Zwar trifft es Frauen statistisch häufiger, doch auch Männer sind betroffen. Höchstens 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.

**Tipp:** Pflanzliche Präparate, beispielsweise mit Lavendelöl, können die Reizfilterfunktion unseres Nervensystems verbessern. Kreisende Gedanken kommen zur Ruhe und die ständige innere Anspannung löst sich.

# 4

## Wie können sich Unruhe und daraus resultierender schlechter Schlaf körperlich auswirken?

Körper und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. So manche Krankheit kann uns aufs Gemüt schlagen. Seelische Probleme wiederum machen unserem Organismus zu schaffen. Wir kennen es alle: Bei Schrecken oder Stress spüren wir unser Herz schneller schlagen. Manchmal führt Belastung auch zu Magen-Darm-Beschwerden oder durch permanente Muskelanspannung zu Kopf- und Rückenschmerzen.

Auch Psyche und Schlafqualität bedingen sich gegenseitig. Dieselben Botenstoffe, die im Nervensystem Wach- und Schlafrythmus regeln, steuern nämlich auch unseren Gemütszustand. Damit kann Schlafmangel unsere Seele aus dem Gleichgewicht bringen. Und umgekehrt.

Die Reaktionen unseres Körpers auf Stress sind ein wichtiges Signal, „einen Gang zurückzuschalten“. Treten sie situationsgebunden auf, sind sie daher auch nicht dramatisch. Man sollte sie jedoch nicht zu lange ignorieren, damit die Beschwerden nicht chronisch werden. Umso wichtiger, durch gezielte Entspannung Körper und Seele dabei zu helfen, wieder in die Balance zu kommen.





# 5

## Können meine Beschwerden chronisch werden oder sich sogar ausweiten?

Werden innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen zum Dauerzustand, hat dies deutliche Auswirkungen auf unseren Körper. Begleiterscheinungen wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Beschwerden treten dann nicht nur phasenweise oder in nachvollziehbaren Situationen auf – etwa Momenten ganz konkreter Anspannung. Sie können eventuell chronisch werden.

Setzen wir unseren Körper langfristig den Symptomen aus, kann dies Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes begünstigen oder zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Hören Sie auf Ihren Körper. Gönnen Sie sich täglich immer wieder Momente der Ruhe. Manchmal ist es nur eine Frage des Bewusstseins und einfacher, als man vielleicht denkt.

**Tipp:** Haben Sie keine Scham, mit einem Arzt über Ihre Beschwerden zu sprechen. Nur so kann er psychische und körperliche Zusammenhänge und Ursachen ganzheitlich bewerten.

# 6

## Bin ich vielleicht „psychisch krank“?

Zugegeben – die Grenze zwischen ganz alltäglicher Anspannung und einer ernstzunehmenden seelischen Erkrankung verläuft fließend. Und natürlich ist jeder von uns einmal nervös oder schläft schlecht. Ein Warnsignal ist jedoch, wenn die Belastung dauerhaft wird und irgendwann unser ganzes Leben im Griff hat.

Dann kann es sich in der Tat um erste Anzeichen eines Burnout-Syndroms oder einer Depression handeln. Wir sind konstant antriebslos, niedergeschlagen und fühlen uns buchstäblich wie gelähmt. Wir empfinden Gleichgültigkeit gegenüber unserem Alltag und unserem sozialen Umfeld. Vielleicht meiden wir sogar den Kontakt zu anderen Menschen und sind nicht mehr in der Lage, selbst die banalsten Dinge des Tages zu bewältigen.

Treibt Sie hingegen eine ständige Nervosität und Anspannung oder lassen Sie kreisende Gedanken Tag und Nacht nicht mehr zur Ruhe kommen, verspüren Sie eventuell auch Angst, den Alltag nicht mehr zu schaffen – dann kann eine beginnende Angststörung vorliegen. Diese gilt in unserer Gesellschaft noch immer als Tabu. Viele Menschen suchen erst sehr spät medizinischen Rat. Dies erschwert natürlich auch dem Arzt Diagnose und Behandlung. Doch niemand muss sich dafür schämen, wenn ihn der Alltag über Gebühr belastet. Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt. Nur so hat er die Möglichkeit, Ihnen frühzeitig und gezielt zu helfen.



# 7

## Wie kann man innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen behandeln?

Das Wichtigste ist Aufrichtigkeit. Stellen Sie sich Ihren Beschwerden und suchen Sie Hilfe. Nur so kann man den Auslösern auf die Spur kommen und sie individuell behandeln.

Im Falle einer seelischen Erkrankung wie beispielsweise des Burnout-Syndroms gibt es viele Möglichkeiten. Verfahren der Verhaltens- oder Psychotherapie vermitteln





bestimmte Techniken, die Schritt für Schritt dabei helfen, seine Lebensweise zu verändern und wieder stark für den Alltag zu werden. Liegt eine entsprechende Diagnose Ihres Arztes vor, übernehmen die Krankenkassen viele dieser Maßnahmen.

Je nach Krankheitsbild sind eventuell Psychopharmaka erforderlich. Diese haben in der Regel Nebenwirkungen. In jedem Fall ist ein Blick auf den Beipackzettel ratsam. Viele Substanzen setzen nämlich unsere Reaktionsfähigkeit herab, was im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz riskant sein kann. Oft helfen bei leichteren Formen aber schon pflanzliche Arzneimittel. Sie machen nicht abhängig und haben keinen Gewöhnungseffekt. Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt über Ihre Diagnose und mögliche Therapieoptionen.

**Tipp:** Nicht nur chemisch-synthetische Arzneimittel, sondern auch viele bekannte pflanzliche Wirkstoffe können einen Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit und Fahrtauglichkeit haben. Ein Blick in den Beipackzettel gibt hier Aufschluss bezüglich möglicher Einschränkungen.



# 8

## Gibt es alternative Behandlungsmöglichkeiten?

Bei innerer Unruhe, Angstgefühlen und daraus resultierenden Schlafstörungen bedarf es nicht immer gleich der „chemischen Keule“. In vielen Fällen können Präparate aus dem Bereich der Pflanzenheilkunde die Symptome lindern.

Zu den bekanntesten Wirkstoffen zählen Baldrian, Johanniskraut, Hopfen oder Passionsblumenkraut. Generell sind all diese Wirkstoffe verträglicher als klassische Schlaf- oder Beruhigungsmittel.

Wissenschaftlich belegt kann spezielles Öl aus Arzneilavendel (z.B. Lasea®) Angstgefühle reduzieren, Nervosität lindern und in der Folge die Schlafqualität verbessern. Dieser Wirkstoff macht nicht abhängig oder tagsüber müde und beeinträchtigt weder Konzentration noch Fahrtauglichkeit. Außerdem kann ein solches Präparat über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

**Tipp:** Achten Sie beim Kauf pflanzlicher Arzneimittel auf die Qualität und lassen Sie sich in Ihrer Apotheke kompetent beraten. Apothekenprodukte sind ausreichend hoch dosiert und von standardisierter Qualität.

# 9

## Was kann ich selber tun, um wieder zu Ruhe und Gelassenheit zu finden?

Stetige Verfügbarkeit, kaum Zeit für Pausen und unzählige Dinge, derer wir uns annehmen möchten – wir alle kennen das Gefühl, „funktionieren“ zu müssen. Oft setzen wir uns selbst unter Druck und erhöhen so die tägliche Anspannung. Eigentlich kein Wunder, dass angesichts dessen das Gedankenkarussell auch nachts nicht stillsteht.

Doch Entspannung ist allem voran eine Frage der inneren Einstellung. Mit einigen Tipps helfen Sie Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu kommen:

- Haben Sie Mut zur Auszeit. Gönnen Sie sich täglich kleine Pausen.
- Lernen Sie, „Nein“ zu sagen. Hilfe anzunehmen und sich vor Überlastung zu schützen, ist keine Schande.
- Schämen Sie sich nicht, über seelische Probleme oder Sorgen zu sprechen. Machen Sie Ihrer Seele Luft.
- 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 – zum Beispiel 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.





# 10

## Wie kann ich meinen Schlaf verbessern?

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.

Versuchen Sie ganz gezielt, gerade unmittelbar vor dem Zubettgehen zur Ruhe zu kommen. Verzichten Sie in dieser Phase auf schweres Essen, anregende Getränke oder sportliche Aktivität. Ein gutes Buch oder entspannte Musik lassen uns weit besser einschlafen.

Gönnen Sie sich tagsüber ausreichend Bewegung. Sie macht unseren Körper auf gesunde und natürliche Weise müde. Schon ein ausgedehnter Spaziergang wirkt Wunder. Beherzigen Sie zudem ein paar goldene Regeln der „Schlafhygiene“. Sorgen Sie mit festen Zeiten für einen regelmäßigen Schlafrhythmus und achten Sie auf eine geeignete Umgebung. Dazu zählen die Wahl der richtigen Matratze, eine eher kühle Raumtemperatur, Dunkelheit sowie gute Luft im Schlafzimmer.

Und sollten Sie dennoch einmal schlecht schlafen – setzen Sie sich bitte nicht unter Druck. Immer wieder auf die Uhr zu sehen, verursacht nur zusätzlich Stress. Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, müde zu werden.

# Der pflanzliche Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen  
und schlechtem Schlaf\*



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

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

**Lasea® 80 mg/Weichkapsel.** Für Erwachsene ab 18 Jahren. **Wirkstoff:** Lavendelöl. **Anwendungsgebiete:** 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

