

Kreisende Gedanken?
Innere Unruhe?

**Natürlich abschalten
und zur Ruhe kommen**



Lasea®



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie diese Zeilen lesen, möchten Sie wahrscheinlich vor allem eines: **zur Ruhe kommen**. Das Gedankenkarussell stoppen, Anspannung und innere Unruhe lösen und die Schlafqualität verbessern – genau dabei wollen wir Ihnen helfen. Denn mit einem Schlafmittel ist es oftmals nicht getan. **Wichtig ist vor allem, die Ursache Ihrer kreisenden Gedanken, Sorgen und inneren Unruhe zu finden und gezielt gegenzusteuern.**

Unter **Schlafproblemen** leiden hochgerechnet über 15 Millionen Deutsche.¹ Hätten Sie gedacht, dass die meisten von ihnen **Störfaktoren** wie ständige Sorgen oder Unruhe dafür verantwortlich machen? Vielleicht geht es Ihnen ebenso und innere Unruhe, ständige Sorgen oder kreisende Gedanken stellen sich Ihrem Schlaf in den Weg.

Doch wie kommt es überhaupt dazu, dass kreisende Gedanken und Unruhe den Schlaf stören? Und wie kann man trotz forderndem Alltag Ruhe finden? Dies und mehr erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele entspannte Momente und einen erholsamen Schlaf!

¹ www.barmer.de/presse/presseinformationen/pressearchiv/digitaldetox-1065170



Innere Unruhe – wenn
das Gedankenkarussell
Fahrt aufnimmt

Tagsüber unruhig, nachts schlaflos: ein Teufelskreis

Auf Dauer können ständig kreisende Gedanken einen Teufelskreis aus innerer Unruhe und gestörtem Schlaf auslösen. Anhaltendes Grübeln und ständige Sorgen machen uns tagsüber unruhig, unkonzentriert und angespannt. Gehen wir in diesem Zustand ins Bett, finden wir weder Ruhe noch erholsamen Schlaf. Durch schlechtes Einschlafen oder stundenlanges Wachliegen sind wir am nächsten Tag erschöpft und weniger belastbar. Die Sorgen beginnen von Neuem und der leidige Kreislauf von vorn. Wir fühlen uns zunehmend belastet und bereits von Kleinigkeiten überfordert.

Sich Gedanken oder auch mal einen Kopf zu machen, ist normal. Viele Menschen kennen allerdings das Gefühl, wenn die Gedanken sich verselbständigen: Pausenlos kreisen sie um ein Problem – wie ein Gedankenkarussell, das einfach nicht mehr zur Ruhe kommen will.

Vor allem nachts, wenn die Hektik des Alltags um uns herum nachgelassen hat, nimmt das Karussell zusätzlich Fahrt auf. Sorgen, die uns tagsüber belasten, drängen sich dann noch mehr in den Vordergrund. Dies stört erheblich den Schlaf und sollte von Betroffenen nicht auf Dauer hingenommen werden. Warum auch? Schließlich gibt es Mittel und Wege, das Grübeln hinter sich zu lassen.

* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Was innere Unruhe und fehlender Schlaf für die Gesundheit bedeuten



Vereinzelte Unruhe oder Schlafstörungen sind noch kein Grund zur Sorge, wir sind schließlich Menschen mit Emotionen – diese auch mal mit ins Bett zu nehmen, ist normal. Merken Sie aber, dass sich innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen häufen, sollten Sie aufmerksam werden und handeln, statt abzuwarten. Warum? Dafür gibt es mehrere Gründe.

Je früher Sie aktiv werden, desto besser

Innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen werden früher oder später ihren Beitrag leisten und unsere Lebensqualität einschränken. Je früher Sie den Ursachen also nachgehen, desto eher vermeiden Sie den Teufelskreis, der auf der vorigen Seite beschrieben ist. Vor allem aber ist einer Verschlechterung oder sogar gravierenden Spätfolgen Einhalt zu gebieten. Mit gezielten Maßnahmen können Sie Körper und Geist entspannen und so innere Ruhe und guten Schlaf fördern.

Problematisch: chronische Schlafstörungen

Bleiben innere Anspannung und fehlender Schlaf unbeachtet und bestehen, können sie die körperliche und seelische Gesundheit angreifen. Unter anderem drohen chronische Schlafstörungen. Davon spricht man, wenn Schlafprobleme wenigstens dreimal pro Woche bzw. mindestens einen Monat lang auftreten und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Problematisch sind chronische Schlafstörungen, weil sie verhindern, dass der Organismus regeneriert und Kraft sammelt. Langfristig werden darüber hinaus Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt.

Leidet die Seele, zeigt das der Schlaf

Psyche und Schlafqualität bedingen sich gegenseitig: Einige Botenstoffe, die im Nervensystem den Schlafwach-Rhythmus regeln, beeinflussen auch unseren Gemütszustand.

Wenn wir nicht mehr richtig abschalten können, nehmen wir unsere Sorgen mit ins Bett, haben keinen erholsamen Schlaf und fühlen uns erschöpft und antriebslos. Unsere Leistungsfähigkeit sinkt, der Alltag wird zunehmend belastender und sogar die Freude an vielen schönen Dingen im Leben geht verloren. Halten innere Unruhe und Schlafstörungen länger an, kann das auch ein Anzeichen seelischer Erkrankungen sein bzw. diese fördern.

Nehmen Sie Ihre Sorgen und Probleme daher nicht auf die leichte Schulter und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, denn der erste Schritt zu einer Verbesserung ist mit einem ehrlichen Wort getan.

Entspannter durch den Alltag

Entspannung ist sozusagen die Grundzutat für guten Schlaf: Ohne sie geht es nicht. Immer wieder zur Entspannung zurückzufinden, sollte darum im Alltag generell zum Ziel werden.

Wichtig: Auch wenn es um guten Schlaf geht, darf Entspannung nie nur ein Ziel für den Abend sein. Im Gegenteil: Auch tagsüber die Anspannung durch Stress, Beruf oder Familie ab und zu auszugleichen, zahlt sich aus. Bekommen Körper und Geist Gelegenheit zum Durchatmen, setzt Entspannung ein, was bei innerer Unruhe und Schlafstörungen hilfreich ist. Im Folgenden finden Sie alltagstaugliche Tipps dafür.

Kleine Auszeiten – nur für Sie gedacht

Leisten Sie sich ganz bewusst ein oder mehrmals am Tag kleine Auszeiten. Sie sollten mindestens 15–30 Minuten dauern und ausschließlich Ihnen gehören. Das Ziel ist, den Alltag in dieser Zeit bewusst hinter sich zu lassen. Möglich ist das zum Beispiel damit:

- › während der Arbeit **kurze Pausen** machen, zum Beispiel bewusst eine Tasse Kaffee genießen oder sich schöne Erinnerungen ins Gedächtnis zurückrufen, die Sie zum Lächeln bringen.
- › nach der Arbeit noch einmal frische Luft beim **Spazieren genießen**, statt auf der Couch zu relaxen.
- › sich **mit Dingen belohnen, die Ihnen guttun**. Lauschen Sie Ihrer Lieblingsmusik, fangen Sie ein Hobby wieder an, planen Sie einen Ausflug oder treffen Sie sich mit Freunden.



Offenheit kann ein Ventil sein

Wer seine Anspannung nie mit anderen teilt und sie unter den Teppich kehrt, wird irgendwann (oft nachts) davon eingeholt. Dann kreisen die Gedanken und halten Psyche und Körper auf Trab. Gönnen Sie sich darum immer etwas Offenheit. Mit vertrauten Menschen zu sprechen und sich zu öffnen, kann ein Ventil für Anspannung sein.



Aktiv zu sein, hilft Körper und Seele

Bewegung – am besten regelmäßig – ist ideal, um belastende Gedanken auf Sparflamme zu setzen. Spaziergänge, Gartenarbeit oder Sport sorgen für einen willkommenen Ausgleich und fördern die Entspannung für besseren Schlaf in der Nacht. Wichtig: Vor dem Zubettgehen einen Gang zurückzuschalten hilft Körper und Seele zusätzlich, zur Ruhe zu kommen.

Gezielt Entspannung erlernen



Entspannungstechniken verhelfen Körper und Geist zum Ausgleich. Probieren Sie aus, welche Technik am besten zu Ihnen passt: Volkshochschulen, Krankenkassen und Sportvereine bieten mit Kursen dafür vielseitige Möglichkeiten an.

Yoga

Yoga wird in der ursprünglichen Lehre in der Tat als das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geiste erklärt. Es umfasst eine Mischung aus Körperübungen, Atemtechnik und Meditation, die auch körperliche Beschwerden lindern kann.

Autogenes Training

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

Atemübungen

Tiefes und gleichmäßiges Ein- und Ausatmen mit ungeteilter Konzentration auf den Atemvorgang sind der Schlüssel zur Entspannung. Atemtechniken können z. B. ein Teil der Yoga-Übungen sein, aber auch einzeln erlernt werden.

Lasea®
Ruhe-Coach
Wohlfühl-App



Jetzt kostenlos
downloaden



Durch **vielfältige Übungen** entspannen.



Mit **interaktiven Lektionen** Ruhe finden.



Durch **Chats mit Lea, dem Ruhe-Coach**, persönliche Tipps erhalten.



Meditation

Auch bei der Meditation werden Atemübungen integriert. Sie zielt auf Achtsamkeit ab: das bewusste Öffnen des Geistes zum Wahrnehmen underspüren des Körpers und eigener Empfindungen. Durch achtsames Fokussieren stellt sich Entspannung ein und Unruhe wird abgebaut.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bei dieser häufig genutzten Entspannungstechnik werden bestimmte Muskelgruppen nacheinander bewusst erst angespannt und danach ebenso bewusst wieder entspannt. In der Folge wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht.

Feldenkrais-Methode

Mittels Bewegungsübungen und ihrer bewussten Wahrnehmung sollen Sinnesempfindung, Gefühl und Gedanken verändert und entwickelt werden. Die positiven Körpererfahrungen fördern die innere Stabilität.

Zusätzliche Tipps für einen erholsamen Schlaf

Die Qualität des Schlafes ist von mentalen Faktoren (innerer Ruhe und Entspannung) ebenso abhängig wie von äußeren. Bei Letzteren kommt die sogenannte Schlafhygiene ins Spiel, auf die Sie mit Hilfe der folgenden Tipps achten können.



› Sorgen Sie mit festen Zeiten für einen regelmäßigen Schlaf-wach-Rhythmus.



› Schalten Sie Lampen aus und schließen Sie Vorhänge oder Rollläden, um störende Lichtquellen von draußen zu eliminieren.



› Meiden Sie möglichst ab Mittag koffeinhaltige Getränke und zum Tagesende schwere Mahlzeiten.



› Alkohol und Zigaretten können sich negativ auf den Schlaf auswirken. Verzichten Sie darum abends auf diese Genussmittel.



› Lassen Sie im Bett Fernseher und Handy aus. Das blaue Licht auf vielen Screens hält wach. Ebenso triggert ein letztes Checken von Nachrichten oder Social Media vor dem Schlafen innere Unruhe und Aufregung.



› Achten Sie auf eine geeignete Schlafumgebung: eine ergonomisch geeignete Matratze, kühle Raumtemperatur, ruhige Umgebung und frische Luft im Schlafzimmer.



Noch wach? Nur die Ruhe bewahren!

Sind Sie 30 Minuten nach dem Zubettgehen noch immer ungewollt wach, empfiehlt sich eine beruhigende Tätigkeit wie Lesen. Vermeiden Sie dagegen aufzustehen, weil der Körper dadurch zusätzlich in Unruhe gerät. Sollten Sie nachts wach werden, schauen Sie nicht auf die Uhr. Das verursacht nur zusätzlich Stress und man schläft umso schlechter ein.

Bei andauernden Schlafproblemen kann ein **Schlaf-tagebuch** dabei helfen, Störfaktoren zu erkennen und gezielt zu eliminieren.

Unter www.lasea.de oder über den **nebenstehenden QR-Code** können Sie eine kostenlose Vorlage herunterladen.





Lasea® hilft natürlich abzuschalten

Wenn innere Unruhe zu Schlafstörungen führt, können auch geeignete Medikamente für Hilfe sorgen. Für viele Anwender heißt das: Ein Präparat sollte nicht nur Symptome angehen, sondern auch Ursachen behandeln, wirksam sein, idealerweise pflanzlich und gut verträglich. Genau das leistet Lasea®.

Welchen Wirkstoff enthält Lasea®?

Lasea® enthält das spezielle Lavendelöl Silexan® aus echtem Lavendel (*Lavandula angustifolia* Mill.). Die für Lasea® verwendeten Pflanzen wachsen in den sonnenreichen Regionen Südeuropas. Ihr wertvolles Öl wird unmittelbar nach der Ernte durch schonende Destillation gewonnen. Strenge Rohstoffauswahl, kontrollierter Anbau und schonende Herstellungsverfahren gewährleisten dabei eine hohe, gleichbleibende Qualität.

Lasea® behandelt ursächlich

Lasea® ist ein pflanzliches Präparat, das zur Linderung von innerer Unruhe und Angstgefühlen entwickelt wurde. Mit dieser Fähigkeit hat es einen entscheidenden Vorteil: Sind kreisende Gedanken und innere Unruhe die Auslöser der Schlafstörungen, kann Lasea® sie als Ursache gezielt behandeln und damit wirksam das lösen, was dem Schlaf am meisten im Wege steht.





Natürlich wirksam und verträglich



› Klinische Studien haben nachgewiesen, dass Lasea® beruhigt und ausgeglichener macht.¹



› Innere Unruhe und Nervosität gehen zurück und die Schlaf- und Lebensqualität werden in der Folge verbessert.



› Die Wirkung setzt nach wenigen Tagen ein und baut sich weiter auf.



› Lasea® ist gut verträglich, erzeugt keine Gewöhnungseffekte² und macht weder abhängig³ noch tagsüber müde⁴.



› Konzentration und Fahrtüchtigkeit werden nicht beeinträchtigt.⁵

Einfach und bequem einzunehmen



› Lasea® gibt es als transparente Weichkapsel ohne Laktose, Gluten und Farbstoffe.



› Pro Tag genügt eine einmalige Einnahme, die durch die angenehm zu schluckende Weichkapsel erleichtert wird.



› Wir empfehlen die Einnahme mit einem Glas stillem Wasser zu einer Mahlzeit oder kurz vor dem Zubettgehen.



Übrigens: Eine Kostenerstattung bei Ihrer Krankenkasse für Lasea® ist mit dem Grünen oder Blauen Rezept möglich.*

¹ Kasper S: Pharmakon 2016; 4 (4): 365-372.

² Gastpar M et al. Int J Psychiatry Clin Pract. 2017;21(3):177-180.

³ Seifritz E et al. Int J Neuropsychopharmacol. 2021;24(3):171-180.

⁴ Woelk H; Schläfke S: Phytomedicine 2010; 17(2): 94-99.

⁵ Möller HJ et al. J Psychiatr Res. 2021; 136 : 543-551.

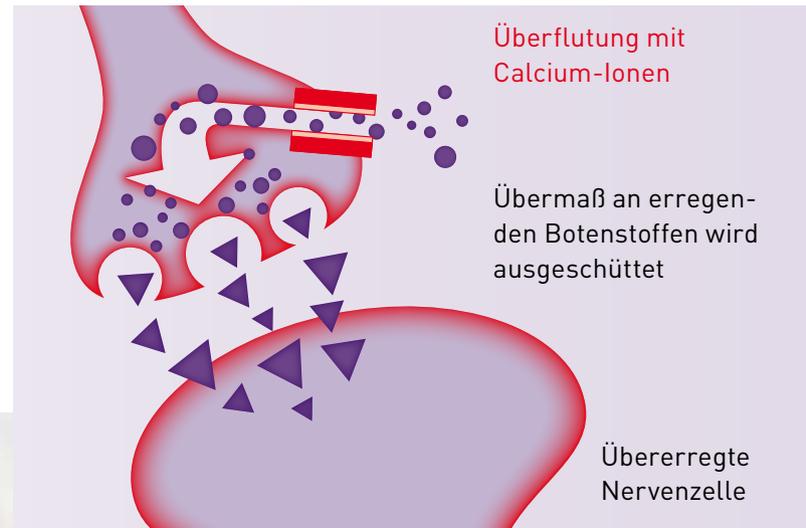
* Im Rahmen der freiwilligen Satzungsleistung vieler gesetzlicher Krankenkassen.

Wie wirkt Lasea®?

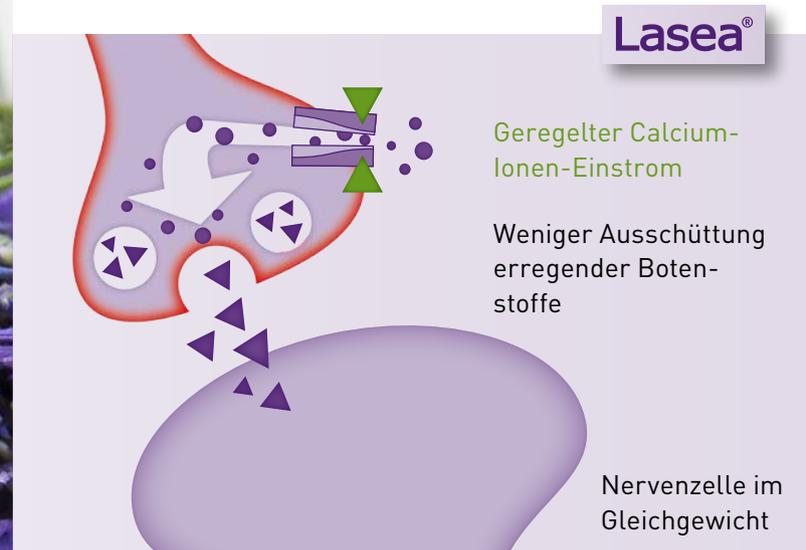
Lasea® wirkt anders als herkömmliche Beruhigungs- oder Schlafmittel, denn es reguliert die Reizfilterfunktion des Nervensystems. Die speziellen Inhaltsstoffe ermöglichen, dass wichtige Botenstoffe der Reizverarbeitung wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. So kommen kreisende Gedanken zur Ruhe und innere Anspannung löst sich. In der Folge bessert sich auch der Schlaf.



Silexan® – das spezielle Lavendelöl nur in Lasea®



Die Folge: innere Unruhe, Angstgefühle und daraus resultierende Schlafstörungen

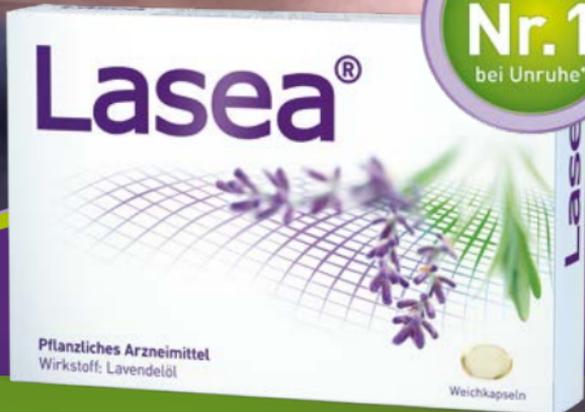


Das Resultat: Nervenzellen kommen mit Lasea® zur Ruhe, Entspannung ist wieder möglich¹

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

Kreisende Gedanken?

Innere Unruhe?



Lasea® hilft natürlich abzuschalten

Beruhigt und bessert in der Folge den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde

**Gedruckt auf
Recycling-Papier**

Unser Beitrag zum Umweltschutz

* IQVIA+DatamedIQ, 13A Beruhigungs- und Schlafmittel, Phyto-
präparate, Umsatz, MAT 09/2023

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe www.lasea.de

