

Einfach mal wieder zur Ruhe kommen

Tipps gegen innere Unruhe
und Ängstgefühle



Lasea®



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie diese Broschüre zur Hand nehmen, möchten Sie wahrscheinlich vor allem eines: **zur Ruhe kommen**. Genau dabei wollen wir Ihnen helfen.

Denn unruhig oder ängstlich zu sein bedeutet nicht zwangsläufig, auf Beruhigungsmittel zurückgreifen zu müssen. **Wichtig ist vor allem, die Ursache zu finden und sie zu behandeln.**

Etwa 20% der Schweizer Bevölkerung verspüren häufig oder regelmässig innere Unruhe und Angstgefühle. Vielleicht geht es Ihnen ebenfalls so, dann ist die gute Nachricht: **Es gibt Lösungen dafür und auf den nächsten Seiten stellen wir sie Ihnen vor.**

Sie erfahren Details über die Ursachen von innerer Unruhe und Angstgefühle und welche Methoden für mehr Entspannung sorgen. Ausserdem lernen Sie **Lasea** kennen: der pflanzlichen Ruhesponder, der innere Unruhe am Tag und in der Nacht wie auch Ängstlichkeit lösen.

In diesem Sinne: einfach mal zur Ruhe kommen!

Mein Ruhespender Gegen innere Unruhe bei Tag und Nacht



› Gegen innere Unruhe und
Ängstlichkeit bei Tag und Nacht



› Pflanzlich aus Arzneilavendel



› Ist für eine Langzeitanwendung
geeignet



› Nur einmal täglich einzunehmen



› Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien
erhältlich, lassen Sie sich beraten.



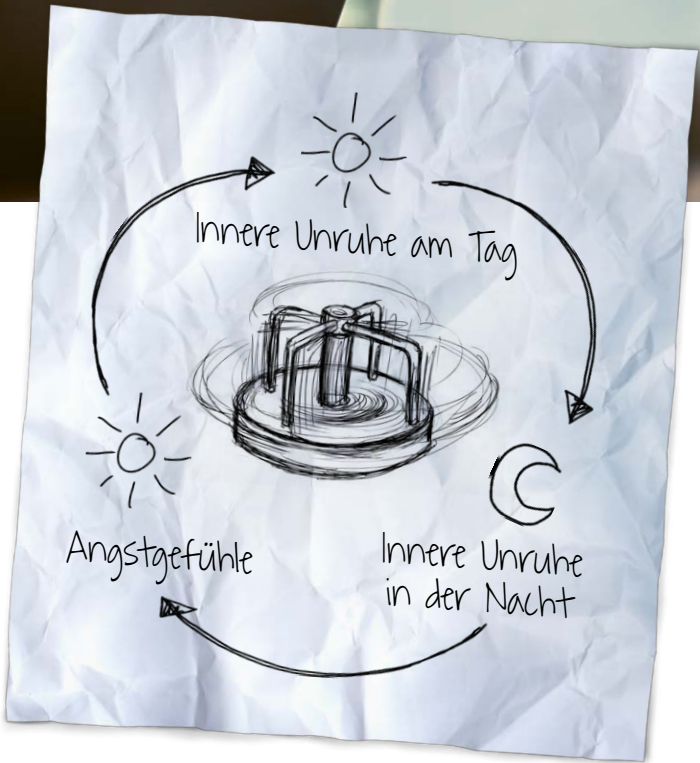
Lasea – für alle, die wieder mehr
Ruhe im Alltag brauchen!



Wenn das Gedankenkarussell Fahrt aufnimmt

Unser Alltag verlangt uns so einiges ab. Tag für Tag müssen wir unzählige Herausforderungen unter einen Hut bringen und wollen uns dabei selber allzu oft keine Schwäche eingestehen. Die Folge ist nicht selten ein dauerhaftes Gefühl innerer Unruhe. Oft nehmen wir unsere Sorgen auch mit in die Nacht und entwickeln angesichts der vielseitigen Aufgaben sogar regelrechte Versagensängste.

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.



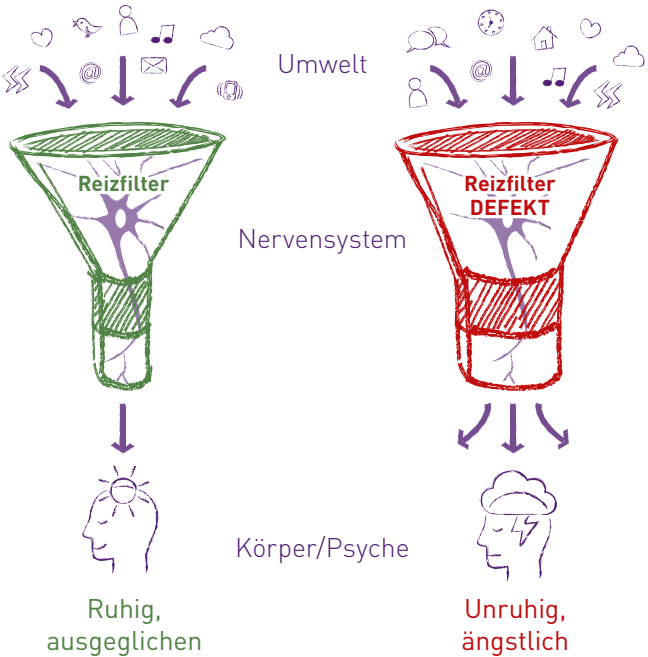


Was passiert in unserem Körper?

Unser Nervensystem hat täglich unzählige Informationen zu verarbeiten. Aufgrund der permanenten Überforderung ist der natürliche Reizfilter überlastet. Die Folge: innere Unruhe und Angstgefühle. 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





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 abgespannt. Irgendwann begleiten uns die Sorgen auch Nachts und lassen uns häufiger Aufwachen. Und wer in der Nacht stundenlang wach liegt, ist tagsüber umso weniger belastbar. Ein echter Teufelskreis!

Körperliche Beschwerden

Halten innere Unruhe und Angstgefühle 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

Todesfall eines geliebten Menschen
Chronische Überlastung, Krankheit

Sozialabbau, Arbeitslosigkeit
Geldsorgen, Pflegebedürftigkeit

Scheidung, Krieg
Pandemie

INNERE UNRUHE UND ANGSTGEFÜHLE

PSYCHE
Nervosität

Reizbarkeit, Anspannung
ständige Sorgen

Konzentrationsstörungen
kreisende Gedanken

KÖRPER
Herzrasen/-stechen
Muskelverspannungen

Kopf- und Rückenschmerzen
Magen-Darm-Beschwerden

SYMPTOME

Angst-Test

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und beantworten Sie die nachfolgenden Fragen. Der Angst-Test wird Ihnen dabei helfen, Ihre Situation besser einschätzen zu können. Die Fragen liefern keine verbindliche Diagnose und ersetzen auch kein Gespräch mit einer Fachperson, können aber eine sehr gute Vorbereitung darauf sein.

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?

Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung

Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren

Übermäßige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten

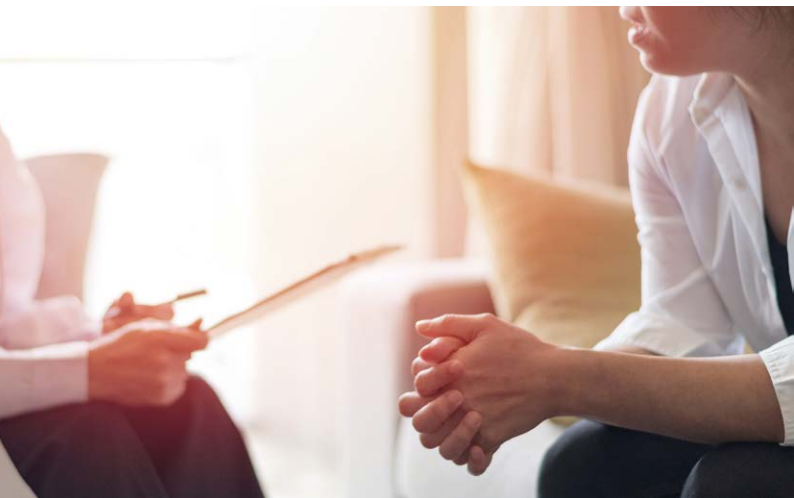
Schwierigkeiten zu entspannen

Rastlosigkeit, so dass Stillsitzen schwer fällt

Schnelle Verärgerung oder Gereiztheit

Gefühl der Angst, so als würde etwas Schlimmes passieren

Gesamtwert der Spaltensummen _____



Der vorliegende Angst-Test «GAD-7» (Generalized Anxiety Disorder 7) wurde entwickelt, um eine mögliche generalisierte Angststörung zu diagnostizieren. Zusätzlich kann mit Hilfe der sieben Fragen die Symptomschwere der generellen Ängstlichkeit erfasst werden.

| Überhaupt nicht | An einzelnen Tagen | An mehr als der Hälfte der Tage | Beinahe jeden Tag |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |

= _____ + _____ + _____

Ergebnis 0-4: Minimale Angstsymptomatik

Ergebnis 5-9: Mild ausgeprägte Angstsymptomatik

Ergebnis 10-14: Mittelgradig ausgeprägte Angstsymptomatik

Ergebnis ≤ 15 : Schwer ausgeprägte Angstsymptomatik



Ab einem Testergebnis von 5 Punkten, empfehlen wir Ihnen eine Fachperson wie z.B. eine/n Drogist/in oder Apotheker/in zu besuchen, um auf Sie zugeschnittene Behandlungsmöglichkeiten zu besprechen.

Entspannter durch den Alltag



Kleine Dinge, grosse Wirkung

Oft sind es ganz unscheinbare Dinge, die uns helfen, wertvolle Kraft zu tanken. Schieben Sie dem allgegenwärtigen Multitasking den Riegel vor und sagen Sie auch mal ganz beherzt «Nein». Gönnen Sie sich Zeit für etwas, das Ihnen guttut.



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. 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.

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.



Meditation

Auch bei der Meditation werden Atemübungen integriert. Sie zielt auf Achtsamkeit ab: das bewusste Öffnen des Geistes zum Wahrnehmen und Erspüren 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.



Lasea – der pflanzliche Ruhespender

Wenn uns innere Unruhe und Angstgefühle besonders belasten, suchen viele Betroffene medikamentöse Hilfe. Bei der Auswahl eines geeigneten Präparats spielt neben einer verlässlichen 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 Mittelmeerraums. Unmittelbar nach der Ernte wird aus den Blüten durch schonende Destillation das hochwertige Öl gewonnen. Dabei gewährleisten Rohstoffauswahl und Herstellungsverfahren eine hohe, gleichbleibende Qualität.



Lasea – Bei Ängstlichkeit und innerer Unruhe

Lasea beruhigt am Tag und entspannt in der Nacht. Innere Unruhe und Ängstlichkeit gehen zurück und die Lebensqualität wird in der Folge verbessert. Die Wirkung von Lasea setzt nach ein bis zwei Wochen ein. Weder die Konzentration noch die Fahrtüchtigkeit werden negativ beeinträchtigt. Bei klassischen Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder auch manchen pflanzlichen Wirkstoffen ist in diesem Punkt Vorsicht geboten.

Einfach und bequem einzunehmen

Lasea ist auch zur langfristigen Anwendung geeignet. Die Weichgelatine-Kapseln sind angenehm zu schlucken. Die Kapseln sind laktose- und glutenfrei. Lasea wird nur einmal täglich eingenommen – am besten am Abend zu einer Mahlzeit mit einem Glas stillem Wasser. So können Sie Ihren Tag flexibel gestalten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei



- Gegen innere Unruhe bei Tag und Nacht
- Pflanzlich aus Arzneilavendel
- Einmal täglich eine Kapsel
- Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.