

# JETZT BESSER-SCHLÄFFER WERDEN!

**Lioran**  
centra

DIE PASSIONSBLUME WIRKT SCHON NACH  
**30**  
MINUTEN\*



## Jetzt Besserschläfer werden!

Schlaflose Nächte? Endloses Schäfchenzählen? Lioran® centra hilft schnell.\* Denn Lioran® centra enthält die Kraft der Passionsblume in extra hoher Dosierung – zwei Dragees zur Nacht enthalten 850 mg Passionsblumen-Trockenextrakt.

Die Passionsblume wirkt schnell – schon nach 30 Minuten.\* Sie fährt störende Reize herunter und lässt uns endlich zur Ruhe kommen.

### Lioran® centra

- sorgt schnell für nachweislich guten Schlaf<sup>1</sup>
- ist gut verträglich
- ist zur Langzeit-Einnahme geeignet

Dabei macht Lioran® centra weder abhängig noch matt am nächsten Morgen. Setzen Sie deshalb auf Lioran® centra und werden Sie jetzt zum Besserschläfer!

### Für einen nachweislich guten Schlaf<sup>1</sup>

- erhöht die Schlafdauer und reduziert das nächtliche Aufwachen<sup>1</sup>
- sorgt so für schnelles Ein- & erholsames Durchschlafen



## Schlaflose Nächte? Mit starker Passionsblumen-Kraft sicher durch die Nacht



### Ruhelos in ruhigen Stunden: Was gegen Schlafstörungen hilft

Viele Menschen brauchen nachts lange, um einzuschlafen oder haben Schwierigkeiten, nach dem nächtlichen Aufwachen wieder Schlaf zu finden. Trotz Müdigkeit behindern innere Faktoren wie eine hohe Sensibilität, die sich in Angspanntheit äußert, das Einschlafen. Doch auch äußere Faktoren, zum Beispiel Schichtarbeit, die Pflege von Kindern beziehungsweise Senioren oder sonstiger Stress im Alltag und im Beruf, können Schlafstörungen verursachen. Hier kann die Passionsblume (*Passiflora incarnata* L.) als Einschlafhilfe dienen, den Schlaf fördern und für Entspannung sorgen.

## So wirkt die Passionsblume in Lioran®

Mit der natürlichen Kraft der Passionsblume zur Ruhe kommen.

Die Passionsblume (*Passiflora incarnata* L.) ist seit vielen Jahren als pflanzliches Schlafmittel mit Anti-Stress-Effekt im Einsatz. Sie wirkt entspannend ab der ersten Einnahme – bereits nach 30 Minuten\*. Dabei nimmt die Passionsblume effektiv Einfluss auf den reizhemmenden Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure (GABA) im zentralen Nervensystem. GABA filtert Reize, fördert die Entspannung am Tag und den Schlaf in der Nacht. Die Passionsblume sorgt dafür, dass die Konzentration von GABA erhöht wird.<sup>2</sup> Störende Reize werden so heruntergefahren und Betroffene können endlich zur Ruhe kommen. Anwender von Lioran® centra (425 mg Passionsblumen-Trockenextrakt pro Dragee) können somit besser ein- und durchschlafen und entspannt aufwachen.



### Anwendungsempfehlung Lioran® centra:

1–2 Dragees 1/2 Stunde vor dem Schlafengehen mit Flüssigkeit (z. B. 1 Glas Wasser) einnehmen. Maximale Tagesdosis: 2 Dragees.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Wenn nach zwei Wochen keine Besserung eintritt, sollte zur Abklärung eventuell zugrundeliegender Erkrankungen ein Arzt aufgesucht werden.

## Lioran® tut gut und tut Gutes:

### Erlöse für wohltätige Zwecke

Lioran® centra ist ein Produkt des Unternehmens Cesra, das einer Stiftung gehört. Alle Erlöse, die nicht in die Zukunftsfähigkeit von Cesra investiert werden, werden für wohltätige Zwecke verwendet. Mehr Infos unter <https://www.um-menschen-zu-helfen.de/>

Weil Menschen zu helfen unsere  -Angelegenheit ist – schon seit 1988



## Die häufigsten Fragen unserer Verwender

### 1. Schluckbeschwerden – Teilbarkeit

„Ist Lioran® centra auf die Hälfte zu teilen?“

Das Lioran® centra Dragee kann im Mörser zerkleinert werden. Der Überzug des Dragees schützt den Wirkstoff vor äußeren Einflüssen. Nach dem Zerkleinern ist die direkte Einnahme erforderlich, damit Qualität und Wirkung des enthaltenen Trockenextraktes nicht beeinträchtigt werden.

### 2. Schluckbeschwerden – Flaschentrick

„Leider sind die Dragees nur schwer zu schlucken bzw. man bekommt Angst, dass sie stecken bleiben.“

Der „Tabletten-Flaschen-Trick“ ist eine Möglichkeit, das Schlucken von Dragees zu erleichtern. Dazu benötigen Sie eine flexible Plastikflasche, die Sie mit stillem Wasser füllen. Die Öffnung darf nicht zu eng sein, damit das Wasser gut eingesaugt werden kann. Legen Sie das Dragee auf die Zunge, und umschließen Sie die Flaschenöffnung fest mit den Lippen, so dass keine Luft in die Flasche strömen kann. Nun einen kräftigen Schluck aus der Flasche saugen, wobei diese sich zusammenziehen muss. Das Wasser bei leicht nach hinten geneigtem Kopf sofort schlucken. Das Dragee folgt der Schwerkraft zum Zungengrund und wird beim Schlucken mitgespült.

### 3. Alkohol

„Bedeutet die Tatsache, dass bei der Herstellung von Lioran® centra 50 % Ethanol (V/V) als Auszugsmittel verwendet wurden, dass die Tablette Alkohol enthält?“

Die Lioran® centra Dragees enthalten keinen Alkohol. Ethanol wird nur als Auszugsmittel genutzt, um an die wertvollen Inhaltsstoffe zu gelangen. Dies wäre nur mit Wasser nicht möglich und macht ja gerade den deutlichen Unterschied zum Tee aus.



## Einschlaf Tipps: Ergänzende Rituale für einen guten Schlaf und erholt aufwachen

Als Schlafhygiene werden jene Gewohnheiten und Rituale bezeichnet, die die Nachtruhe unterstützen. Der Verzehr von koffeinhaltigen und alkoholhaltigen Getränken am Abend gehört ebenso dazu wie das regelmäßige Lüften des Schlafzimmers für einen optimalen Sauerstoffgehalt. Viele schlafen besser, wenn sie direkt vorm Zu-Bett-Gehen auf Smartphone und Fernsehen verzichten. Als natürliches Beruhigungsmittel helfen darüber hinaus Yoga, Entspannungs- und Atemübungen, zu schlafen und am nächsten Tag erholt aufzuwachen.

## Wer gut schläft, bleibt gesund.

Denn erholsamer Schlaf ist Voraussetzung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Schlafmangel schadet unserem Körper in vielen Bereichen.



### Gehirn

Das Gehirn verarbeitet auch im Schlaf die Informationen des Tages. Es speichert ab, was wichtig ist, und löscht Unnötiges – das Großreinemachen der Nacht.



### Muskeln

Im Schlaf schüttet der Körper Wachstumshormone aus. Diese erneuern Zellen, heilen geschädigtes Gewebe, lassen Muskeln wachsen und fördern die Fettverbrennung.



### Immunsystem

Bei Krankheit verlangsamt der Körper nach Ruhe, denn im Schlaf arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren und bekämpft Infektionen wie Erkältungen.



### Stoffwechsel

Während der Nachtruhe tankt der Körper neue Kraft und speichert verschiedene Hormone aus, die den Stoffwechsel und Energiehaushalt regulieren.



### Psyche

Guter Schlaf hebt die Stimmung und trägt eine ausgewogene Ernährung und Sport, zum Wohlfühl bei. Ausgeschlafen fühlen Sie entspannt, ausgeglichener und belastbar.

1 Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29–35; 2 Appel et al. (2011) Phytother Res; 25(6), 838–843; \*Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume: 3 Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2):130; 4 Movafegh et al. (2008) Anesth Analg; 106(6):1728–1732; 5 Aslanargun et al. (2012) J Anesth; 26, 39–44; 6 Dantas et al. (2017) Med Oral Patol Oral Cir Bucal, 22(1), e95