

# EINFACH SCHNELL BESSER- SCHLÄFER WERDEN!

**Lioran®**  
*centra Tropfen*

**NEU!**



## Einfach schnell Besserschläfer werden!

Schlaflose Nächte? Endloses Schäfchenzählen? Lioran® centra Tropfen helfen schnell.\* Denn das extra hochdosierte Arzneimittel besteht aus 100 % Passionsblume und ist dank der Tropfenform direkt im Körper verfügbar.

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



### Lioran® centra Tropfen

- ✓ Mit der schnellen Kraft\* der Passionsblume – sorgen schnell für nachweislich guten Schlaf<sup>1</sup>
- ✓ Praktische Tropfen, einfach zu dosieren
- ✓ Gut verträglich, zur Langzeit-Einnahme\*\* geeignet

Die praktischen Lioran® centra Tropfen sind frei von Zusatzstoffen, einfach zu dosieren, gut verträglich und vegan. Zudem verursachen sie keine Abhängigkeit und keinen Hang-Over. Setzen Sie deshalb auf die neuen Lioran® centra Tropfen und werden Sie einfach schnell zum Besserschläfer!

### Die Passionsblume für einen nachweislich guten Schlaf<sup>1</sup>

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



# 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 Angespanntheit 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.<sup>2</sup> GABA filtert Reize, fördert die Entspannung am Tag und den Schlaf in der Nacht. Die Passionsblume sorgt dafür, dass die Verfügbarkeit von GABA erhöht wird. Störende Reize werden so heruntergefahren und Betroffene können endlich zur Ruhe kommen. Durch die Einnahme der neuen Lioran® centra Tropfen können Verwender somit schnell ein- und gut durchschlafen sowie entspannt aufwachen.



### Anwendungsempfehlung Lioran® centra Tropfen:

Einfach und schnell nach Bedarf dosierbar: 1–3-mal täglich jeweils 2 ml pur oder mit etwas Wasser einnehmen. Zur Dosierung liegt ein Messbecher bei. Bitte beachten Sie die 2 ml-Markierung.

Die Flasche vor jedem Gebrauch gut schütteln.

**Für Erwachsene ab 18 Jahren.**

## Lioran® tut gut und tut Gutes:

### Erlöse für wohltätige Zwecke

Lioran® ist eine Marke von Cesra, einem Unternehmen der Redel Stiftung. Die Erlöse des Unternehmens fließen, sofern sie nicht in die Zukunftsfähigkeit von Cesra investiert werden, über die 1988 gegründete wohltätige Redel Stiftung direkt humanitären Zwecken zu. Mit Lioran® tut man somit nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern unterstützt weltweit Menschen in Not. Weitere Informationen zu Lioran® finden Sie unter <https://www.lioran.de>.

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



## Einschlaf tipps: Ergänzende Rituale für einen guten Schlaf

Als Schlafhygiene werden jene Gewohnheiten und Rituale bezeichnet, die die Nachtruhe unterstützen. Der Verzicht auf koffein- und alkoholhaltige Getränke 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.

# 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.



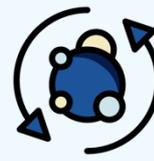
## Muskeln

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



## Immunsystem

Bei Krankheit verlangt 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 schüttet verschiedene Hormone aus, die den Stoffwechsel und Energiehaushalt regulieren.



## Psyche

Guter Schlaf hebt die Stimmung und trägt, wie ausgewogene Ernährung und Sport, zum Wohlfühl bei. Ausgeschlafen fühlen Sie sich entspannt, ausgeglichen 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; \*\*Wenn nach 2 Wochen keine Besserung der Beschwerden eintritt, sollte zur Abklärung evtl. zu Grunde liegender schwerwiegender Erkrankungen ein Arzt aufgesucht werden.

**Lioran® centra Tropfen.** Wirkstoff: Passionsblumenkraut- Fluidextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel für Erwachsene zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 1,2 g Alkohol (Ethanol) pro 2 ml. (Stand: 03/2024)  
**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden