

Die Nr. 1\*

\* Nr.1 Marke unter den Passionsblumen-Arzneimitteln in Deutschlands Apotheken; Market Track: Insight Health, Markt für Schlafprodukte mit Passionsblumenextrakt, Umsatz MAT 02/2023



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

- **hochdosiert:** 850 mg Passionsblumen-Trockenextrakt (2 Dragees zur Nacht)
- **erholsames Ein- & Durchschlafen**
- **ohne Gewöhnung & gut verträglich**

## Einschlafprobleme? Mit starker Passionsblumen-Kraft sicher durch die Nacht

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

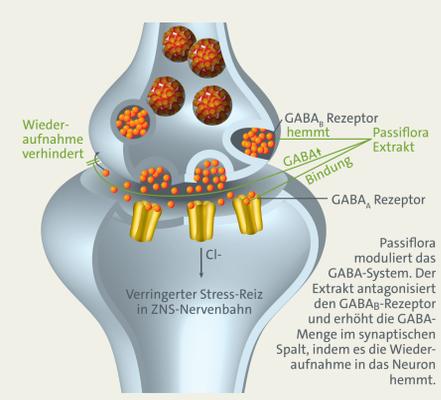
Viele Menschen brauchen nachts lange, um einzuschlafen oder haben Schwierigkeiten nach dem nächtlichen Aufwachen wieder einschlafen zu können. Trotz Müdigkeit behindern innere Faktoren wie eine hohe Sensibilität oder das belastende Gedankenkarussell das Einschlafen. Doch auch äußere Faktoren, zum Beispiel Schichtarbeit, die Pflege von Kindern beziehungsweise Senioren oder sonstiger Stress im Alltag und im Beruf können zur Schlaflosigkeit beitragen oder Durchschlafstörungen verursachen. Hier kann die Passionsblume (Passiflora incarnata L.) als Einschlafhilfe dienen, den Schlaf sanft fördern und für Entspannung sowie innere Ruhe 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 kurzer Zeit. Flavonoide aus dem Passionsblumenextrakt optimieren die Wirkung des Neurotransmitters  $\gamma$ -Aminobuttersäure (GABA) im zentralen Nervensystem. GABA filtert Reize, fördert die Beruhigung am Tage und den Schlaf in der Nacht<sup>2</sup>. Am GABA-A-Rezeptor wirkt der Passionsblumen-Extrakt aktivierend, am GABA-B-Rezeptor sorgt er dafür, dass die Wirkung von GABA länger anhält<sup>3</sup>. Anwender von Lioran® centra (425 mg Passionsblumen-Trockenextrakt pro Dragee) können somit besser ein- und durchschlafen. Und die innere Unruhe nimmt ab.



## Studie: länger und besser schlafen dank Passionsblume

2020 zeigten Wissenschaftler, wie die Passionsblume Schlafstörungen beeinflussen kann. Betroffene, die zwei Wochen lang Passionsblumenextrakt einnahmen, schliefen signifikant länger als die Kontrollgruppe mit einem Placebo<sup>1</sup>. Auch die Schlafqualität verbesserte sich. Lioran® centra Dragees nutzen die natürliche Kraft der Passionsblume. Eine halbe Stunde vor Beginn der Nachtruhe eingenommen, fördern ein bis zwei Dragees das Ein- und Durchschlafen.

## Einschlafstipp: Ergänzende Rituale und eine gute Schlafhygiene

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, um besser einschlafen zu können und Schlafprobleme zu vermeiden.



## Urteil der Experten

Lioran® centra kann das Therapie-Spektrum bei Schlafstörung und Insomnie sinnvoll erweitern, so die Experten. Als pflanzliches Arzneimittel natürlich bei bester Verträglichkeit, ohne Abhängigkeit und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und daher auch zur Langzeit-Einnahme geeignet<sup>4</sup>. Wer Schlaftabletten rezeptfrei sucht, ist mit Lioran® centra gut beraten.

## 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 schützt 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 schützt verschiedene Hormone aus, die den Stoffwechsel und Energiehaushalt regulieren.



### Psyche

Guter Schlaf hebt die Stimmung und trägt, wie ausgewogene Ernährung und Sport, zum Wohlfühlen bei. Ausgeschlafen fühlen Sie sich entspannt, ausgeglichener und belastbarer.

## Das sagen Verbraucher zur Nr. 1 Marke unter den Passionsblumen-Arzneimitteln in Deutschlands Apotheken<sup>2</sup>:

### Beruhigende Wirkung

Marie 88 schreibt am 06.09.2022

Lioran® ist eine gute Unterstufung, um leichter in den Schlaf zu finden. Ich habe es gekauft, um nach dem Aufwachen keine Nachwirkungen wie bei anderen Schlafmitteln. Ich kann das Produkt bei Schlafstörungen empfehlen.

### Tiefer schlaf

Rezensentin/Rezensent schreibt am 13.03.2021

Während einer Phase der Anspannung habe ich LIORAN genommen. Ich habe nach zwei Nächten wieder echt gut und tief geschlafen und war dann tagüber gelassener. Das war auch für meine Umwelt hilfreich. ;)

### Hat Ruhe gebracht

Werner H. schreibt am 27.02.2020

Meine Frau hatte stressbedingte Nervosität mit extremen Schlafstörungen. Sie hat über mehrere Wochen morgens und abends eine Tablette genommen und wurde mit der Zeit wieder ruhiger. Ich habe nach jetzt meistens wieder durchgeschlafen. Lioran centra wirkt nicht sofort, aber mit der Zeit lassen Stress und Nervosität nach.

### Wirkt wirklich

Rezensentin/Rezensent schreibt am 20.03.2018

Ich habe alles probiert - Baldrian, Lavendel, Johanniskraut u.s.w. Aber Lioran centra ist das erste Naturmedikament, mit dem ich mindestens 6 Stunden durchschlafen kann.

\*\*Quelle: <https://www.medpex.de/schlafstoerung/lioran-centra-p13889972#reviews>; <https://www.medpex.de/lioran-centra-p13889966>

**Anwendungsempfehlung:**

Bei Einschlafstörungen 1–2 Tabletten 1/2 Stunde vor dem Schlafengehen mit Flüssigkeit (z. B. 1 Glas Wasser) einnehmen

Erwachsene Jugendliche ab 12 Jahren: 1-mal täglich 1–2 Tabletten

Ohne ärztlichen Rat sollten Sie das Arzneimittel nicht länger als 2 Wochen anwenden. Bei länger anhaltenden oder regelmäßig wiederkehrenden Beschwerden sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

## 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/>



UM MENSCHEN  
ZU HELFEN



Lassen Sie Träume wahr werden

## 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 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 Gurgelgrund 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.

1 Klinische Studie: Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35

2 In vitro Studie: Appel et al. (2011) Phytother Res; 25(6), 838-843

3 Schneider E. (2013). Arzneipflanzenporträt Passiflora incarnata, DAZ 2013, Nr. 50, S. 86, <https://www.deutsche-apotheke-zeitung.de/daz-az/2013/daz-50-2013/passiflora-incarnata>

4 Wenn nach 2 Wochen keine Besserung eintritt, sollte ein Arzt aufgesucht werden