

# Gut beraten

## in allen Fällen von unruhebedingten Schlafstörungen

### 1 Beratungsfall

Eine Frau Mitte 50 klagt der PTA ihr Leid: Sie macht sich viele Sorgen, ist innerlich unruhig, sehr angespannt und kann nicht abschalten. Vor allem abends, wenn sie einschlafen möchte, nimmt das Gedankenkarussell an Fahrt auf. An erholsamen Schlaf ist nicht mehr zu denken.



Kundin

Die vielen schlechten Nachrichten in den Medien und dann habe ich gerade noch so viel in der Firma zu tun. Nebenbei kümmere ich mich um meine Eltern. Und nun schlafe ich seit etwa einer Woche auch noch schlecht. Haben Sie etwas Pflanzliches, das mir hilft?

Kundin

Ich bin erschöpft, unkonzentriert, innerlich unruhig und habe das Gefühl, meinen täglichen Aufgaben nicht mehr gewachsen zu sein. Abends kreisen dann die Gedanken und ich kann nicht einschlafen.

Kundin

Das klingt gut. Wie oft muss ich das Präparat denn einnehmen?

PTA

Sind Sie auch unruhig und können schlecht abschalten?

PTA

Da empfehle ich Ihnen Lasea®, ein pflanzliches Arzneimittel mit dem speziellen Lavendelöl Silexan®. Es beruhigt und Sie können infolge auch wieder besser schlafen. So tanken Sie wieder Energie für die Belastungen des Alltags. Studien bestätigen die Wirksamkeit und gute Verträglichkeit.<sup>1</sup>

PTA

Eine erste Wirkung ist bereits nach wenigen Tagen spürbar. Diese baut sich dann weiter auf. Daher sollten Sie Lasea® regelmäßig über mindestens zwei Wochen einnehmen bzw. bis die Beschwerden komplett zurückgegangen sind.

Erweitern Sie mit dem eTraining Ihr Fachwissen für die Beratung in der Apotheke. Checken Sie im Selbsttest, ob das neu erworbene Wissen schon sitzt!



[das-pta-magazin.de/lasea](https://das-pta-magazin.de/lasea)

### Wichtige Fragen

# 2



**A--**Haben Sie zurzeit viel Stress? Ist Ihr Alltag belastend? Nehmen Sie sich Auszeiten?



**C--**Nehmen Sie zurzeit Medikamente ein? Wenn ja, welche? Und wie lange schon?

**D--**Wurden bei Ihnen schwerwiegende Erkrankungen festgestellt?

**B--**Treiben Sie Sport? Wie ernähren Sie sich (Fast Food, viel Kaffee oder koffeinhaltige Softdrinks, Alkohol etc.)?

### 3 Wann zum Arzt



Lassen Unruhe, Erschöpfung, unkontrollierbare Sorgen und Ängste trotz Selbstmedikation nach vier Wochen nicht nach, sollte der Arzt aufgesucht werden. Zusätzliche oder sich verstärkende Beschwerden sind immer ein Fall für den Arzt.

### 4 Empfehlung

Die Einnahmeempfehlung für Lasea® lautet einmal eine Weichkapsel täglich. Spürbar ist die beruhigende und angstlösende, durch klinische Studien belegte Wirkung innerhalb weniger Tage. Da Lasea® als Folge der Beruhigung die Schlafqualität verbessert, tritt die Wirkung auf den Schlaf etwas verzögert ein. Die laktose-, gluten- und farbstofffreien Weichkapseln

sind unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit einzunehmen. Vorzugsweise mit einem Glas stillem Wasser zu einer Mahlzeit oder kurz vor dem Zubettgehen. Das gut verträgliche Arzneimittel sediert nicht und beeinflusst daher die Verkehrstüchtigkeit nicht.<sup>2</sup>



**Lasea®** Wirkstoff: Lavendelöl. 1 Weichkapsel enthält: 80 mg Lavendelöl (*Lavandula angustifolia* Mill., aetheroleum). Sonstige Bestandteile: Gelatinepolysuccinat; Glycerol 85 %; raffiniertes Rapsöl; Sorbitol-Lösung 70% (nicht kristallisierend) (Ph. Eur.), Trockensubstanz. **Anwendungsgebiete:** Unruhezustände bei ängstlicher Verstimmung. **Gegenanzeigen:** Leberfunktionsstörung; Überempfindlichkeit gegenüber Lavendelöl oder einem der sonstigen Bestandteile; Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. **Nebenwirkungen:** Häufigkeit nicht bekannt; schwerwiegende Überempfindlichkeitsreaktionen mit Schwellungen, Kreislaufbeschwerden und / oder Atemwegsbeschwerden. In einem solchen Fall unverzüglich Arzt informieren und Lasea® nicht mehr einnehmen. **Häufig:** Aufstoßen. **Häufigkeit nicht bekannt:** Allergische Hautreaktionen; andere gastrointestinale Beschwerden. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

### eTraining



**Worum geht es?** Das eTraining präsentiert Ihnen weitere Beratungsfälle zum Thema innere Unruhe, kreisende Gedanken sowie daraus resultierende Schlafstörungen. Lernen Sie, welche Auslöser es gibt, warum die Symptome ernst genommen werden sollten und was Sie im Rahmen der Selbstmedikation empfehlen können.



[das-pta-magazin.de/lasea](https://das-pta-magazin.de/lasea)

# 1x1

Erwachsene nehmen eine Weichkapsel einmal täglich etwa zur gleichen Zeit ein.

# Lasea®

Quellen: 1 Kasper S: Pharmakon 2016; 4 (4): 365-372; 2 Möller, HJ et al.: J Psychiatr Res., 2021; 136:543-551.