



Calmalaif®

# Ratgeber

für mehr Ausgeglichenheit im  
Alltag und einen besseren Schlaf



## Grenze von Herausforderung zu Überforderung

Der tägliche Stau auf dem Weg zur Arbeit. Der Schreibtisch, der nie leer wird. Die Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen. Der Anspruch an sich selbst, immer alles perfekt machen zu wollen. Der Prüfungsdruck in der Schule oder der Ausbildung. Die ständige Erreichbarkeit übers Handy.

Egal, in welchem Lebensabschnitt man sich gerade selbst befindet und ob es um den Arbeits- bzw. Familienalltag oder die Freizeit geht – überall stoßen wir auf Aufgaben, die uns jeden Tag aufs Neue herausfordern und testen, wie belastbar wir sind.

Doch manchmal kann es auch zu viel werden. Wenn unser Alltag dauernd so vollgepackt ist, dass wir die Grenze von Herausforderung zu Überforderung immer wieder überschreiten, geraten Körper und Psyche aus dem Gleichgewicht. Wir fühlen uns gestresst – typische Beschwerden wie innere Unruhe, Anspannung, Reizbarkeit und Schlafprobleme machen sich in uns breit.

## Stress hat viele Gesichter

Die Stressbelastung nimmt seit Jahren zu: Immer mehr Menschen fühlen sich immer öfter gestresst. Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Es kann jeden treffen, in jedem Alter und in jeder Lebenslage: Schülerinnen und Schüler, Auszubildende und Studierende genauso wie Menschen mit oder ohne Kinder, Berufstätige, Führungskräfte – jung und alt.

Quer durch unsere Gesellschaft fühlen sich 60 Prozent der Deutschen ständig bzw. häufig gestresst. Und glaubt man aktuellen Prognosen, wird diese Zahl in Zukunft noch weiter ansteigen.

Natürlich sind es oft äußere Faktoren, die Stress verursachen, aber die Frage bleibt auch dann: Wie können wir damit umgehen? Denn was für den einen machbar erscheint, kann für den anderen bereits zur Überforderung werden.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Stress und schlechter Schlaf sich auf Ihren Körper auswirken können und bekommen Tipps für einen Alltag mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit.

# Auf die Balance kommt es an



Stress ist nicht immer negativ. Er ist eine natürliche Antwort unseres Körpers auf eine Situation, die wir als herausfordernd oder bedrohlich empfinden. Dabei werden im Körper Mechanismen in Gang gesetzt, die uns körperlich und geistig kurzfristig leistungsfähiger machen.

Möglich machen das Stresshormone, die der Körper als Antwort auf einen Alarmzustand ausschüttet. Diese Hormone aktivieren Stoffwechselforgänge, die dann schnell und effektiv Energie bereitstellen. Dabei handelt es sich um ein genetisch festgelegtes Programm, welches durch den sogenannten Sympathikus bzw. das sympathische Nervensystem aktiviert wird und das schon bei unseren Vorfahren überlebenswichtig war, etwa wenn es darum ging, zu fliehen oder einen Angreifer abzuwehren.

## Erst Anspannung – dann Entspannung

Auch heute gibt es Situationen, in denen uns Stress punktuell helfen kann, Höchstleistungen zu vollbringen. Zum Problem wird er jedoch dann, wenn wir ihn immer wieder oder sogar dauerhaft erleben, ständig unter Druck stehen und für Erholung keine Zeit mehr bleibt. Dabei steht das individuelle Empfinden im Vordergrund: Was für den einen noch machbar erscheint, kann für den anderen zur Überforderung werden.

Werden die Anforderungen im Berufs- und Privatleben so übermächtig, dass sie wie eine Bedrohung auf unseren Körper wirken, kann dies zu chronischem Stress führen. Und der kann krank machen.

Chronischer Stress geht an die Substanz – er geht weder am Körper noch an der Psyche spurlos vorbei. Wir sind nervös, innerlich aufgewühlt und reagieren schnell gereizt. Abends nehmen wir nicht selten die Gedanken vom Tag mit ins Bett.

Manche finden nicht in den Schlaf, sie wälzen sich stundenlang im Bett hin und her. Andere schlafen zwar schnell ein, wachen aber dafür nachts auf und können nicht wieder einschlafen. Ohne gute Erholung bleibt der Stresshormonspiegel hoch. Gerade jetzt wäre eine gute Nachtruhe wichtig, damit der Körper nach der Anspannung endlich regenerieren und sich erholen kann.

## Wie reagiert der Körper auf Stress?



Typische Beschwerden sind:

- Innere Unruhe
- Schlaflosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erschöpfung
- Anspannung
- Reizbarkeit
- Spürbares Herzklopfen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Verspannungen



## Wer Erholung sucht, muss Ruhe finden



Unser Alltag verlangt uns viel ab. Doch wenn wir uns dauerhaft zu viel zumuten, kann der Körper die Auswirkungen von persönlichem, psychischem Stress irgendwann nicht mehr ausgleichen. Dann ist es wichtig, etwas zu verändern, und unserem Körper und Geist zu helfen, seine Balance wiederzufinden.

Äußere Stressfaktoren zu verändern liegt allerdings oft nicht in unserer Hand und das funktioniert meist auch nicht von heute auf morgen. Auch an der eigenen Einstellung zu arbeiten oder den Lebensstil zu verändern sind Prozesse, die nicht einfach sind und dauern können.

Wer unter Stressbeschwerden wie zum Beispiel Unruhe leidet, möchte aber schnelle Linderung. Calmalaif® hilft auf natürliche Weise, innere Ruhe und einen erholsamen Schlaf zurückzugewinnen und unterstützt so die körpereigene Regeneration. Gut ausgeruht ist man dann wieder bereit, stressige Phasen mit mehr Leichtigkeit meistern zu können.

Calmalaif® enthält eine einzigartige Kombination aus den vier pflanzlichen Inhaltsstoffen Passionsblume, Baldrian, Weißdorn und Schwarznessel. Die Extrakte dieser vier Arzneipflanzen ergänzen sich in ihrer Wirkung und helfen so effektiv bei typischen Stressbeschwerden wie innerer Unruhe, Anspannung und Schlafproblemen und unterstützen gleichzeitig die körpereigene Regeneration.



**Calmalaif®**

### Die Vorteile von Calmalaif®:

- bei vielfältigen Stressbeschwerden wie innere Unruhe, Schlafprobleme und Anspannung
- unterstützt die körpereigene Regeneration
- macht weder abhängig noch tagsüber müde
- ist laktosefrei und glutenfrei
- ist pflanzlich und gut verträglich



## Bedarfsgerechte Dosierung – praktisch auch für unterwegs:

Calmalaif® ermöglicht eine individuelle, bedarfsgerechte Dosierung je nach Art und Ausprägung der Beschwerden. Die praktische Tabletten-Dose ist leicht und diskret zu verstauen und somit auch für unterwegs ein guter Begleiter.

Nehmen Sie **Calmalaif®** immer unzerkaut mit ausreichend Wasser ein.

	Erwachsene	Jugendliche
Bei nervlicher Belastung	<b>3 x täglich 1-2 Tabletten</b>	<b>3 x täglich 1 Tablette</b>
Zur Förderung des Schlafes	<b>1 Tablette zum Abendessen  1 Tablette vor dem Schlafengehen</b>	<b>1 Tablette zum Abendessen</b>
Maximal	<b>6 Tabletten/Tag</b>	<b>3 Tabletten/Tag</b>

Weitere Informationen gibt es  
auf [www.calmalaif.de](http://www.calmalaif.de):



# Einzigartige Kombination mit beruhigender und entspannender Wirkung



**Passionsblume**  
(*Passiflora incarnata*)

Die Passionsblume stammt ursprünglich aus den Tropen und Subtropen in Mittel-, Nord- und Südamerika. Sie ist auch optisch eine schöne Pflanze und außerdem seit Jahrhunderten als Heilpflanze bekannt. Die Extrakte aus ihren Bestandteilen **wirken angstlösend** und **gegen innere Unruhe**.



**Baldrian**  
(*Valeriana officinalis*)

Baldrian ist tief in der Schulmedizin verwurzelt. Für die Medizin nutzt man die unterirdischen Teile der Pflanze: die Sprossen, Wurzeln und deren Ausläufer. Heimisch ist Baldrian in Europa und den gemäßigten Zonen Asiens – und mittlerweile auch im nordöstlichen Amerika. Der Extrakt aus der Wurzel der Heilpflanze **hilft bei Einschlafstörungen** und **fördert einen erholsamen Schlaf**.



**Weißdorn**  
(*Crataegus oxyacantha*)

Der zu den Rosengewächsen gehörende Weißdorn ist in vielen Arten auf der Nordhalbkugel verbreitet. Die heilsame Kraft der arzneilich verwendeten Arten ist seit langem bekannt. Wir wissen dank verschiedener Studien, dass die wirksamen Inhaltsstoffe eine stärkende Wirkung auf das Herz haben. Außerdem hat Weißdorn einen **beruhigenden Effekt bei Stressbeschwerden wie Nervosität oder Herzklopfen**.



**Schwarznessel**  
(*Ballota nigra*)

Die Schwarznessel ist vor allem im Mittelmeerraum und in Mitteleuropa heimisch und beinhaltet ätherische Öle, Gerbstoffe, Kaffeesäure-Derivate und Flavonoide. Dem Lippenblütler wird eine krampflösende und beruhigende Wirkung zugeschrieben. **Die Linderung von Anspannung, Unruhe und Reizbarkeit** ist eine hervorragende Ergänzung für Calmalaif®.



## Häufige Fragen

### Was ist Calmalaif® und wobei unterstützt es mich?

Calmalaif® ist ein traditionelles pflanzliches Beruhigungsmittel, das Ihnen auf natürliche Weise hilft, innere Ruhe und einen erholsamen Schlaf zurückzugewinnen. Die einzigartige Kombination aus vier pflanzlichen Inhaltsstoffen lindert umfassend die typischen Stressbeschwerden und unterstützt so die körpereigene Regeneration.

### Welche Darreichungsformen und Packungsgrößen von Calmalaif® gibt es?

Calmalaif® ist in den Packungsgrößen 40, 120 und 180 Stück erhältlich. Es wird in Form von kleinen überzogenen Tabletten angeboten, die leicht einzunehmen sind.

### Wie lange kann ich Calmalaif® einnehmen?

Für die Anwendung von Calmalaif® gibt es grundsätzlich keine zeitliche Begrenzung. Merken Sie nach zwei Wochen noch keine Besserung der Beschwerden oder fühlen Sie sich sogar schlechter, sollten Sie jedoch einen Arzt aufsuchen.

### Kann Calmalaif® zur Gewöhnung führen oder abhängig machen?

Eine Gewöhnung oder Abhängigkeit ist bei der Anwendung ausgeschlossen.

### Kann Calmalaif® einfach abgesetzt werden oder muss die Einnahme langsam reduziert werden?

Da die Einnahme von Calmalaif® keinerlei Gewöhnungseffekte verursacht, kann das Präparat ohne Bedenken auch von einem Tag auf den anderen abgesetzt werden.

### Ist Calmalaif® auch für Kinder geeignet?

Calmalaif® kann bei Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren angewendet werden.

### Darf Calmalaif® auch in der Schwangerschaft und/oder Stillzeit eingenommen werden?

Grundsätzlich ist Calmalaif® ein gut verträgliches und sicheres Arzneimittel. Da aber während der Schwangerschaft und Stillzeit keine Untersuchungen durchgeführt wurden, kann die Einnahme nicht empfohlen werden.

### Wird Calmalaif® von den Krankenkassen erstattet?

Calmalaif® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Selbstmedikation und damit nicht erstattungsfähig. Bestimmte Krankenkassen übernehmen jedoch eine Erstattung pflanzlicher Arzneimittel mittlerweile auf freiwilliger Basis, wenn es auf Privat Rezept („grünes Rezept“) verordnet wurde. Bitte wenden Sie sich hierzu an Ihre Krankenkasse.



# Fakten & Tipps zum Thema Stress

## #1 Jeder reagiert anders auf Stress.

Was den einen aus der Fassung bringt, hakt der nächste vielleicht als Lappalie ab. Die Belastbarkeit der Menschen unterscheidet sich enorm. Ist jemand besonders stress-resistent, sprechen Psychologen von Resilienz. Die gute Nachricht: Diese psychische Widerstandskraft kann man trainieren.

## #2 Stress ist messbar.

Es gibt Merkmale, die im Zusammenhang mit Stress stehen und sich messen lassen. Darunter ist zum Beispiel der Puls beziehungsweise die Herzrate, denn unter Stress schlägt das Herz schneller. Im Speichel ist das Stresshormon Cortisol nachweisbar.

## #3 Wälder entspannen.

Waldbaden ist ein Trend: Man geht in den Wald und nimmt auf einmal alles intensiver wahr: den erdigen Geruch, das Rascheln der Blätter, das intensive Grün. Studien sagen, dass so ein Besuch im Wald den Spiegel des Stresshormons Cortisol und den Blutdruck senkt, auch soll die Zahl wichtiger Abwehrcellen messbar ansteigen. Ein entspannter Spaziergang durch die Berge, im Feld oder am Strand soll ähnliche Effekte haben.

## #4 Bewegung hilft gegen Stress.

Beim Sport produziert der Körper unter anderem Glückshormone wie Endorphine und Serotonin, die Stresshormone neutralisieren können. Außerdem pushen wir unsere allgemeine Belastungsgrenze. Dabei muss allerdings nicht direkt Leistungssport betrieben werden – auch moderate Bewegung hat einen positiven Effekt.

## #5 Dauerstress führt zu Schlafstörungen.

Beruflicher und privater Stress bringen jeweils drei von zehn Menschen in Deutschland regelmäßig um den Schlaf. Außerdem ergab eine Untersuchung der Techniker Krankenkasse, dass jeder Zweite, der erschöpft und gestresst ist, auch schlecht schläft.

## #6 Achtsamkeit kann man lernen.

Negative Gedanken und Stressauswirkungen lassen sich oft nicht von jetzt auf gleich abschalten. Aber die Einsicht, dass etwas falsch läuft, und der feste Wille zur Veränderung sind ein guter Anfang, um im ersten Schritt die Bewertungen der Situation und im zweiten Schritt möglicherweise auch die Umstände zu verändern. Achtsamkeitstrainings können hierbei unterstützen.

## #7 Stress ist nicht immer negativ.

Stress ist eine Reaktion auf eine besondere Belastung oder Bedrohung. Er hilft uns, kurzfristig besonders leistungsfähig zu sein. Das können wir nutzen, um über uns hinauszuwachsen oder kurzzeitig mehr zu schaffen. Das nutzen manche Menschen als Antrieb: Laut einer Umfrage sagen 46 Prozent derer, die unter Termindruck und Hektik leiden, dass Stress sie auch motiviert – und somit dann ja doch etwas Gutes hat.





# Wer Erholung sucht, muss Ruhe finden.



Calmalaif® hilft auf natürliche Weise,  
innere Ruhe und einen erholsamen  
Schlaf wiederzufinden und unterstützt  
so die körpereigene Regeneration.

Erfahren Sie mehr auf [www.calmalaif.de](http://www.calmalaif.de)

Calmalaif®. Wirkstoffe: Trockenextrakt aus Baldrianwurzeln, Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut, Trockenextrakt aus Weißdornblättern mit Blüten, Trockenextrakt aus Schwarznesselkraut. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Enthält Sucrose. Stand: 09/2020. Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Art.-Nr.: 88056000; LMR-CH-20210616-46