



## ANGESPANNT? GESTRESST? NIMM'S LIORAN!

### Finde Ruhe und Gelassenheit – mit der Kraft der Passionsblume

Entspannt geht alles besser.  
Nimm's Lioran®!

Angespannt? Gestresst? Nimm's Lioran®! Die entspannende Kraft der Passionsblume stoppt kreisende Gedanken und bringt schnell und schonend die lang-ersehnte Ruhe zurück.

So lassen sich die täglichen Herausforderungen gelassen meistern. Dabei ist Lioran® classic gut verträglich und zur Langzeit-Einnahme\*\* geeignet.



#### Lioran® classic

- ✓ Passionsblumenkraft fährt störende Reize sanft herunter und schenkt Dir so Ruhe und Gelassenheit
- ✓ stoppt kreisende Gedanken und beruhigt überreizte Nerven
- ✓ die Passionsblume wirkt nach 30 Minuten\*
- ✓ gut verträglich und zur Langzeit-Einnahme geeignet\*\*

#### Weitere Vorteile von Lioran® classic:

- ✓ nach Bedarf dosierbar: Bis zu 4 Kapseln innerhalb von 24 Stunden
- ✓ ab 12 Jahren geeignet
- ✓ keine bekannten Neben- und Wechselwirkungen
- ✓ macht nicht tagesmüde

Setze deshalb auf  
Lioran® classic.

### Gelassenheit statt Nervenchaos

Prüfungen, Zahnarztbesuche, Tage vorher auftretende Anspannung vor Flügen oder der alltägliche Spagat zwischen Familie und Beruf – es gibt unzählige Situationen, die lange im Voraus oder ohne Vorwarnung für Nervenchaos sorgen können. Anspannung und Stress nehmen immer weiter zu, der Leidensdruck und die Belastung ebenso. Lioran® classic hilft mit der Kraft der Passionsblume, indem sie störende Reize sanft herunterfährt und so für mehr Ruhe und Gelassenheit sorgt. Dabei ist die Passionsblume gut verträglich, macht nicht tagesmüde und erhält die Konzentrationsfähigkeit.



### So wirkt die Passionsblume in Lioran® classic

Es gibt pflanzliche Beruhigungsmittel, die auf verträgliche Weise dazu beitragen, dass die Nervosität nachlässt, man endlich wieder Ruhe findet und so belastenden und stressigen Alltagssituationen gelassen gegenüber treten kann.



Traditionell ist die Passionsblume (*Passiflora incarnata* L.) seit vielen Jahren als pflanzliches Beruhigungsmittel 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 und fördert so Beruhigung und Entspannung. Die Passionsblume sorgt dafür, dass die Konzentration von GABA erhöht wird.<sup>1</sup> Störende Reize werden so heruntergefahren und Betroffene können Ruhe und Gelassenheit finden.

Die natürliche Kraft der Passionsblume wirkt angstlösend und entspannend und hilft Verwendern von Lioran® classic bei innerer Unruhe und nervlicher Belastung.

### Anwendungsempfehlung Lioran® classic:

**Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:** bis zu 2 x 2 Hartkapseln täglich, je nach Bedarf, mit etwas Flüssigkeit einnehmen

Max. Tagesdosis (24 h): 4 Hartkapseln (= 1040 mg Passionsblumenkraut)

### Lioran® tut gut und tut Gutes:

#### Erlöse für wohltätige Zwecke

Lioran® classic 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. Einnahmezeitpunkt

„Wann nehme ich Lioran® classic am besten ein?“

Je nach Beschwerdegrad der nervösen Unruhe, ist es möglich über den Tag verteilt 2 x 2 Kapseln einzunehmen. Lioran® classic macht nicht müde und schränkt die Konzentrationsfähigkeit nicht ein. Auch als „Einschlafhilfe“ ist Lioran® classic geeignet, wenn das Einschlafen durch nervöse Unruhe erschwert ist. Hier sind 2 Kapseln am Abend empfehlenswert. Allerdings sollte die Tageshöchstdosis von 4 Kapseln nicht überschritten werden. Es gibt keine Beschränkung zur Einnahmedauer von Lioran® classic!\*\*

#### 2. Schluckbeschwerden

„Meine Mutter hat Probleme bei der Einnahme der Kapseln. Sie möchte diese gerne öffnen und den Inhalt ohne die Hülle einnehmen, ist dies möglich?“

Natürlich ist es möglich, die Kapsel zu öffnen, falls das Schlucken Probleme bereitet. Die Kapsel kann vorsichtig auseinandergezogen, der Inhalt beispielsweise in Joghurt oder Apfelmus eingerührt und auf diese Weise eingenommen werden.

**Wichtig:** Die Kapsel sollte erst unmittelbar vor der Einnahme aus dem Blister entnommen und geöffnet werden. So bleibt die Qualität und Wirksamkeit des enthaltenen Trockenextrakts erhalten und wird nicht durch Feuchtigkeit oder andere äußere Einflüsse beeinträchtigt.

**Hinweis zum Ausblistern:** Um die Kapsel beim Herausdrücken aus dem Blister vor zu starkem Druck zu schützen, empfiehlt es sich, die Schutzfolie vorab vorsichtig mit dem Fingernagel einzuritzen.

#### 3. Ausblistern

„Einmal die Woche mache ich meine Tabletten fertig und habe dann meine täglichen Tabletten in der Schachtel. Kann ich das nicht auch mit Lioran® machen?“

Lioran® classic ist ein Kapselpräparat mit dem Inhaltsstoff Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Die Kapselstärke ist bewusst dünn gewählt, um ein zügiges Auflösen im Magen, sowie einen schnellen Wirkungseintritt zu ermöglichen. Die Kapsel besitzt keinen Überzug, wie ihn z. B. Dragees besitzen und der vor klimatischen Einflüssen schützen kann. Der Inhaltsstoff reagiert sehr empfindlich auf Luftfeuchtigkeit. Wird diese gebunden, kann der Inhalt zu einer klebrigen Masse verkleben. Eine optimale Wirkstoff-Freisetzung und Wirkung kann in solch einem Falle dann nicht mehr garantiert werden.

#### 4. Auszugsmittel Methanol

„Bei den Bestandteilen unter der Rubrik weitere Informationen ist das Auszugsmittel Methanol 60 Vol.% aufgeführt. Was bedeutet das für die Praxis? Wie viel Alkohol ist in einer Kapsel enthalten?“

Methanol wird als Auszugsmittel verwendet, denn methanolische Extrakte zeigen in Untersuchungen eine höhere anxiolytische Wirkung als ethanolische Extrakte. Alkoholische Auszugsmittel (wie z.B. Methanol) werden genutzt, um an den wertvollen Inhaltsstoffen zu sparen. Dies wäre nur mit Wasser nicht möglich und macht ja gerade den deutlichen Unterschied zum Tee aus. Natürlich enthält Lioran® classic als Fertigpräparat keine Rückstände des Auszugsmittels mehr – ist somit absolut alkoholfrei!

#### 5. Nierenprobleme

„Darf der Passionsblumen-Extrakt auch bei Personen mit einer Niereninsuffizienz verabreicht werden?“

Lioran® classic ist ein Natur-Arzneimittel, es enthält als Inhaltsstoff *Passiflora incarnata* – einen Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Pflanzenextrakte sind in der Regel Gemische aus Einzelsubstanzen und die Wirksamkeit wird dem Gesamtextrakt zugeschrieben. Den Abbau einer jeden Einzelsubstanz zu ermitteln ist nicht möglich. Daher liegen für eine konkrete Dosierungsempfehlung bei Niereninsuffizienz keine ausreichenden Daten vor.

#### 6. Laktose-Monohydrat

„Gibt es diese Lioran®-Passionsblume-Hartkapseln auch ohne den Zusatz von Laktose?“

Besteht eine Lactose-Intoleranz, kommt es ca. 30 Minuten bis zu 2 Stunden nach der Einnahme lactosehaltiger Nahrungsmittel zu Verdauungsbeschwerden. Die Beschwerden treten erst nach einer bestimmten Lactosemenge auf (z.B. 12-18 g Lactose), sind dosisabhängig und individuell sehr unterschiedlich. Lebensmittel gelten als lactosefrei bei weniger als 0,1 g Lactose pro 100 g. Zum Vergleich: 100 g Vollmilch enthalten 4,6 – 4,8 g Lactose. Unser Produkt Lioran® classic enthält als Gesamtsumme pro Kapsel 0,0368 g Lactose-Monohydrat. Sollte die Tageshöchstdosis von 4 Kapseln eingenommen werden, läge die Gesamtaufnahme bei 0,1472 g Lactose-Monohydrat. Bei der Einzelhöchstdosis von 2 Kapseln läge die Lactoseaufnahme bei 0,0736 g Lactose-Monohydrat. Dies ist deutlich niedriger als ein als „lactosefreies Lebensmittel“ deklariertes Produkt dar.

1 Appel et al. (2011) Phytother Res; 25(6), 838-843; \*Klinische Studien zum Nachweis der schnellen Wirksamkeit der Passionsblume; 2 Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2):130; 3 Movafegh et al. (2008) Anesth Analg; 106(6):1728-1732; 4 Klesnar et al. (2012) J Anesth; 26, 39-44; 5 Dantas et al. (2017) Med Oral Cir Bucal; 22(1), e95; \*\*Wenn nach zwei Wochen keine Besserung eintritt, sollte zur Abklärung eventuell zugrundeliegender Erkrankungen ein Arzt aufgesucht werden.