

## Produktinformation

# Casa Sana® Schlaf Gut



Ein guter und ausreichender Schlaf ist für die gesunde Entwicklung unserer Kinder ein entscheidender Faktor.

Gesunder Schlaf beeinflusst den Körper der Kinder auf vielfältige Weise, denn er

- sorgt für ein gesundes Immunsystem
- normalisiert den Stoffwechsel
- führt zu emotionaler Ausgeglichenheit
- fördert die Konzentrationsfähigkeit und unterstützt eine normale Gedächtnisleistung

Die empfohlene Schlafdauer richtet sich dabei nach dem Lebensalter der Kinder. Schlafmediziner halten folgende Schlafzeiten für optimal:

- Säuglinge vom 4. - 12. Monat: 12 - 16 Stunden
- Kinder von 1 - 2 Jahren: 11 - 14 Stunden
- Kinder von 2 - 5 Jahren: 10 - 13 Stunden
- Kinder von 5 - 10 Jahren: 9 - 12 Stunden

Neben der ausreichenden Schlafdauer ist auch eine gute Schlafhygiene für einen erholsamen Schlaf wichtig.

Vor dem Zubettgehen sollte das Schlafzimmer gut gelüftet werden und nicht zu warm sein. Zudem empfiehlt es sich, regelmäßige Schlafzeiten einzuhalten.

Einschlafrituale helfen unseren Kindern zusätzlich, leichter zur Ruhe zu finden.

Experten empfehlen außerdem, das Bett ausschließlich für den Schlaf zu benutzen. Einschlafprobleme im Kindesalter treten mittlerweile immer häufiger auf. Laut Kölner Kinderschlafstudie\* hat jedes fünfte Kind im Einschulungsalter mit Schlafproblemen zu kämpfen.

Sollten Schlafstörungen trotz der oben aufgeführten Tipps anhalten, so sollte eine körperliche oder psychische Ursache durch Experten abgeklärt werden.

\* Fricke-Oerkermann L. et al.; Prevalence and course of sleep problems in childhood. SLEEP 2007;30(10):1371-1377.

Für weitere Informationen bitte wenden!

### **Casa Sana® Schlaf Gut - Hilfe von Mutter Natur**

Erfreulicherweise werden Medikamente zur Behandlung von Schlafstörungen im Kindesalter nur selten eingesetzt.

Die Natur bietet uns viele Möglichkeiten, wie wir auf natürlichem Wege einen gesunden Schlaf unterstützen können. Bereits seit vielen Generationen wird das Wissen um ausgewählte Heilpflanzen weitergegeben und von vielen Menschen erfolgreich angewendet.

Casa Sana® Schlaf Gut in Tropfenform fördert die ruhigen Nächte durch eine einzigartige traditionelle phytotherapeutische Kombination aus Passionsblume, Lindenblüten und Zitronenmelisseblätter.

### **Passionsblume**

- schlaffördernd
- mild beruhigend

### **Lindenblüte**

- entspannend und beruhigend
- positiv bei Erkältungen
- magenfreundlich
- mild im Geschmack

### **Zitronenmelisse**

- beruhigend
- positiv bei Blähungen
- schützen den Magen
- verdauungsfördernd

### **Qualitätsversprechen**

Unser Grundgedanke bei der Entwicklung von Casa Sana® Schlaf Gut ist, die Kraft der Natur bestmöglich zu nutzen, um Ihnen ein verträgliches und sicheres Präparat zu gewährleisten. Die zum Einsatz kommende, hochmoderne Herstellungstechnik garantiert, dass nur die wirklich wirksamen Teile der Pflanzen extrahiert werden. Dieser sogenannte „Phytokomplex“ kann vom Körper besser aufgenommen und verarbeitet werden als übliche Pflanzenextrakte.

### **Wichtiger Hinweis: Die Extraktion der Pflanzen geschieht OHNE Alkohol.**

Die positiven Wirkungen der Phytotherapie sind bereits seit Generationen bekannt. Mittlerweile gibt es eine Reihe von Studien, die diese positiven Wirkungen wissenschaftlich untermauern.

**Mit dieser Erfahrung und dem Einsatz modernster Technik können wir Ihnen ein Präparat zur Verfügung stellen, das gut verträglich, sicher und wirksam ist.**

**Zutaten:**

Demineralisiertes Wasser, Glycerol, Trockenextrakt der Passionsblume, Trockenextrakt aus Zitronenmelisseblätter, Trockenextrakt aus Lindenblüten, Konservierungsmittel: Kaliumsorbat, Säuerungsmittel: Zitronensäure, ätherisches Öl der Zitronenmelisse

**Verzehrempfehlung:**

10 – 20 Tropfen eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen. Die Tropfen können pur oder in etwas Wasser aufgelöst eingenommen werden. Vor Gebrauch schütteln.

**Geeignet für Säuglinge ab 6 Monaten.**

**Ohne Alkohol.**