



Produkt- und Informationsbroschüre

Schaebens Innere Ruhe **SOFORT**-Spray

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie haben sich mit **Schaebens Innere Ruhe **SOFORT**-Spray** für ein hochwertiges Produkt entschieden. Unsere Produkte werden nach strengen Qualitätsstandards für Sie hergestellt.

Im Nachfolgenden erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Stress, wie Sie selbst Ihre Ausgeglichenheit fördern können und wie das innovative Mundspray von **Schaebens** zur Beruhigung und Entspannung beitragen kann.

Warum sind innere Ruhe und Ausgeglichenheit so wichtig für unser Wohlbefinden?

Unser Alltag ist häufig geprägt von **wachsenden Herausforderungen**, **persönlichem Leistungsdruck**, **Zeitnot** oder auch ganz eigenen **persönlichen Sorgen**. Dies kann unser **Wohlbefinden maßgeblich beeinträchtigen** und zu **Stress-Symptomen** führen, u. a. **Magen-Darm-Probleme**, eine **verspannte Muskulatur**, **Kopfschmerzen**, **Nervosität**, **Schlaflosigkeit**, **Anspannung/Reizbarkeit**, **kreisende Gedanken** oder auch **mangelnde Konzentrationsfähigkeit**.

Was ist Stress überhaupt?

Stress (lat.: stringere = anspannen; engl.: Druck, Anspannung) ist eine **körperliche** und **seelische Reaktion auf äußere Einflüsse (sogenannte Stressoren)**, die wir als Bedrohung oder Belastung empfinden. Im **Zeitalter unserer Vorfahren**, als Jäger und Sammler, hat Stress uns durch **Bündelung aller Kräfte in Extremsituationen** zur **Flucht** oder **Verteidigung** befähigt. Heutzutage benötigen wir solche starken Reaktionen in der Regel nicht mehr für unser Überleben. **Dennoch hat das Empfinden von Stress seine Berechtigung**: Er zeigt uns die **Grenzen unserer psychischen und körperlichen Belastbarkeit** auf und lässt uns so frühzeitig wissen, dass wir uns Ruhe und Entspannung gönnen müssen. **Ignorieren** wir diese Signale, kann **Dauerstress** die Folge sein, der sich in vielfältiger Weise **nachträglich** auf unsere **Gesundheit** auswirken kann.

Was passiert im Körper bei Stress?

Stresshormone wie **Cortisol**, **Adrenalin** und **Noradrenalin** versetzen unseren Körper in **Sekundenschnelle** in **Alarmbereitschaft**. Der **Stoffwechsel** wird intensiviert, die **Herzschlagfrequenz** und der **Blutdruck** erhöhen sich, sodass die **Sauerstoffversorgung** des Körpers gesteigert wird. Andere Vorgänge wiederum werden reduziert, wie z. B. die **Verdauung**, das **Immunsystem** oder das **Bedürfnis nach Schlaf**. All diese genannten Abläufe können im Dauerzustand **längerfristig** auch teils zu **ernsten gesundheitlichen Problemen** führen.

Was können wir tun, um Stress zu reduzieren?

Mögliche **Bewältigungsstrategien** sind sehr **individuell** und **vielfältig**. Beliebte und effektiv sind **Sport**, **körperliche Betätigung aller Art** und auch die **aktive Entspannung**. **Tägliche Rituale** (z. B. Lesen, Tagebuchschreiben etc.), genauso wie regelmäßiges **Yoga**, **Meditation & Co.** können helfen. Eine **gesunde, ausgewogene Ernährung** fördert ebenfalls unsere **mentale Stärke**. Wichtig ist, dass Sie eine ganz persönliche Auswahl an Strategien zusammenstellen, die sich **einfach in den Alltag integrieren lassen** und die **langfristig** zu Ihrer **inneren Ruhe** beitragen.

Was ist das Besondere an Schaebens Innere Ruhe SOFORT-Spray?

Die eigene innere Ruhe ist elementar für die Gesundheit, die Produktivität, allgemein für die gesamte Lebensqualität. Zur Förderung unserer eigenen Balance wurde **Schaebens Innere Ruhe SOFORT-Spray** entwickelt.

Schaebens Innere Ruhe SOFORT-Spray mit seiner **Beruhigungs¹-Formel** vereint bewährten **Lavendel-** und **Passionsblumenextrakt** mit **B-Vitaminen** sowie sorgfältig ausgewähltem **Hanf-samenöl**. **Lavendel** und **Passionsblume** unterstützen die **Entspannung** zusätzlich zu **2 Vitamin B7** und **B12**, die zu einer normalen **psychischen Funktion** beitragen. **3 Vitamin B1**, **B6**, **B7**, und **B12** tragen zu einer normalen Funktion des **Nervensystems** bei. Das Spray schmeckt angenehm erfrischend nach **Minze** und ist **alkoholfrei**. Durch die **optimierte Darreichung als Mundspray** werden die ausgewählten Inhaltsstoffe **über die Mundschleimhaut direkt aufgenommen**, um eine **schnelle Versorgung** zu gewährleisten.

Verzehrempfehlung: 4 Sprühstöße (= 1 Anwendung) pro Tag direkt in den Mund sprühen.

Sie interessieren sich für weitere Informationen zu den einzelnen Inhaltsstoffen?

Passionsblume: Die Inhaltsstoffe der Passionsblume haben **entspannende** und **beruhigende Eigenschaften**. Der in **Schaebens Innere Ruhe SOFORT-Spray** eingesetzte Extrakt wird aus den Blüten und dem Kraut der Passionsblume (*Passiflora incarnata*) gewonnen.

Lavendel: Das Extrakt in seiner Gänze hat **entspannende Eigenschaften**. In **Schaebens Innere Ruhe SOFORT-Spray** wird der Extrakt aus den Blüten des Echten Lavendels (*Lavandula angustifolia*) eingesetzt.

Hanf-samenöl: Hanf (*Cannabis sativa*) mit seinen unterschiedlich genutzten Pflanzenteilen ist eine seit Jahrtausenden weit verbreitete Pflanzengattung. Das hochwertige Hanf-samenöl in **Schaebens Innere Ruhe SOFORT-Spray** erfreut sich größter Beliebtheit.

Unser Engagement für Nachhaltigkeit

✓ mind. 80% recyceltes Glas

Mit jahrzehntelanger Erfahrung in Kosmetik und Gesundheitsprodukten steht unser Familienunternehmen für Qualität, Wirksamkeit und verantwortungsvolles Handeln. Nachhaltigkeit ist für uns gelebte Tradition.

Diese Produkt- und Informationsbroschüre wurde zuletzt überarbeitet im **Dezember 2025**.

