



# Ihre Apotheke informiert

## DEPRESSIONEN

### Licht für die Seele

**Immer mehr Menschen in unserer schnelllebigen Zeit klagen über das Gefühl der Überforderung. Niedergeschlagenheit. Depressionen nehmen zu.**

Erhöhter Zeitdruck, Probleme in der Partnerschaft oder Stress im Büro können zusätzlich dazu führen, dass die Seele sich verkriecht. Depressionen können darüber hinaus auch saisonal bedingt sein, also im Herbst und Winter verstärkt auftreten.

### Öfter mal „Nein“ sagen

Psychotherapeuten empfehlen, bei ersten Anzeichen wie Niedergeschlagenheit, Konzentrationsmangel, innerer Unruhe, erhöhter Reizbarkeit und Nervosität, Lust-, Schlaf- und Hoffnungslosigkeit nach den Ursachen zu fahnden und ihnen durch gesunde Lebensführung, Reduktion des Alkohol- und Nikotinkonsums, ausreichend Schlaf, Bewegung und Entspannungstechniken entgegenzusteuern. Auch raten sie, öfter mal „Nein“ zu sagen, sprich: das persönliche Engagement zu minimieren und Kräfte zu

sparen nach dem Motto „Schluss mit den zu hohen Ansprüchen an sich selbst“.

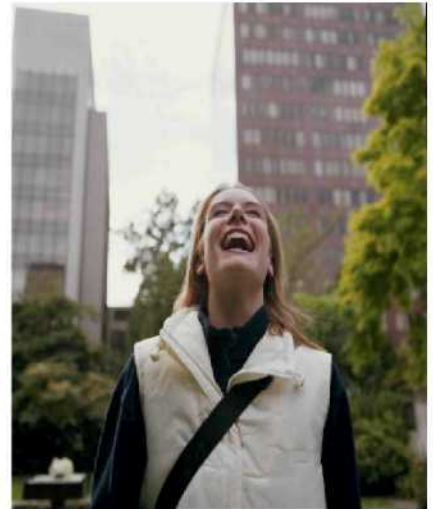
### Johanniskraut - eine Alternative

Bei leichten und mittelschweren Depressionen hat sich die Therapie mit Johanniskraut-Extrakten bewährt. Das stimmungsaufhellende Johanniskraut gilt als gut verträgliche Alternative zu chemischen Antidepressiva. Es zeichnet sich durch ähnliche Wirkprinzipien aus, indem es einen positiven Einfluss auf stimmungsbeflussende Botenstoffe im Gehirn nimmt.



Man weiß heute, dass sich alle Komponenten des traditionsreichen Gewächses mit den goldgelben Blüten in ihrer Wirkung ergänzen.

Nach neuesten Erkenntnissen ist eine Tagesdosierung von mindestens 900 Milligramm standardisiertem Gesamtextrakt in Form von Kapseln, Dragees, Tabletten oder Tropfen aus der Apotheke



über mehrere Monate sinnvoll, wobei mit dem Eintritt der Wirkung erst nach acht bis vierzehn Tagen zu rechnen ist.

### Sie möchten mehr Informationen?

Fragen Sie uns. In Ihrer Apotheke dürfen Sie kompetente fachliche Beratung erwarten - zugeschnitten auf Ihre persönlichen Bedürfnisse.



Sichnhrft durch Beratung