

ANTRIEBSLOS?
GESTRESST? **ÜBERLASTET?**



Raus aus dem Stimmungstief

Ratgeber für mehr Lebensfreude und
Ausgeglichenheit, höhere Belastbarkeit
und besseren Schlaf



Inhaltsverzeichnis

Nur eine schlechte Phase?	4
Was tun, wenn alles grau und trist erscheint?.....	6
Johanniskraut – neue Kraft und Lebensfreude.....	8
Laif® 900 Balance – das überzeugende Johanniskraut-Präparat.....	10

Liebe Leserin, Liebe Leserin, lieber Leser,

der moderne Alltag stellt immer höhere Anforderungen an uns, verlangt immer mehr von uns ab. Viele Menschen fühlen sich durch Doppelbelastung in Beruf und Familie, hohe Arbeitsbelastung im Job oder zu wenig Zeit für Erholung immer mehr gestresst. Doch irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem man an die Grenzen seiner Belastbarkeit stößt. Unausgeglichenheit, Antriebs- und Schlaflosigkeit können die Folgen sein.

Jeder Mensch kennt solche Phasen. Normalerweise gehen diese auch bald wieder vorüber. Dauert solch eine Lebenssituation jedoch länger an, so kann sich ein dauerhaftes Stimmungstief entwickeln, aus welchem es schwer fällt, wieder herauszukommen.

Doch was tun, wenn sich Unruhe, Antriebslosigkeit oder ein Gefühl des Ausgebranntseins breit machen? Was, wenn die gedrückte Stimmung dauerhaft bleibt und alltägliche Aufgaben scheinbar nicht mehr zu meistern sind? Dann ist es wichtig, frühzeitig etwas zu unternehmen, um aus dem Tief schnell wieder herauszukommen.

Durchleben Sie gerade ein solches Stimmungstief? Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, was sich bei längeren seelischen Belastungen in Ihrem Körper abspielt und gibt Ihnen wertvolle Tipps, die Ihnen helfen können, bald wieder ausgeglichener zu sein, besser zu schlafen und mit Elan und Freude Ihren Alltag zu meistern.

schlechte Phase?

Nur eine schlechte Phase?

Kaum ein Mensch ist ständig fröhlich und guter Dinge. Bestimmte Lebenssituationen, wie zum Beispiel zu viel Stress, Beziehungsprobleme, Doppelbelastung durch Beruf und Familie sowie langwierige Krankheiten, können uns auf Dauer so viel Kraft kosten, dass unsere Seele und unser Körper aus der Balance geraten.

So kann sich aus einer anfänglich schlechten Phase ein dauerhaftes Stimmungstief entwickeln. Negative Empfindungen wie Antriebslosigkeit, innere Unruhe oder ein Gefühl des Ausgebranntseins sind dann die Folge.

Dauerhafter Stress, Überlastung und Alltagsorgen beeinträchtigen aber nicht nur das Gefühlsleben. Seelische Verstimmungen führen häufig auch zu körperlichen Beschwerden, denn das Wohlbefinden von Körper und Geist steht in engem Zusammenhang.

Ein besonders häufiges Anzeichen, dass etwas nicht stimmt, sind Schlafstörungen. Durch die ständigen Probleme und Sorgen kann man auch nachts einfach nicht abschalten und wacht morgens oft schon in aller Frühe wieder auf.

In der folgenden Übersicht finden Sie einige typische Anzeichen, die auf eine sogenannte depressive Verstimmung hinweisen:



Hauptsymptome:

- Antriebs- und Energielosigkeit
- Gedrückte Stimmung und Traurigkeit
- Keine Freude mehr an Dingen, die man sonst eigentlich gerne macht

Weitere häufige Symptome:

- Schlafstörungen und frühmorgendliches Erwachen
- Innere Unruhe und Nervosität
- Schnelle Erschöpfung, schon nach kleinen Anstrengungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Anhaltende Grübeleien und Angstgefühle
- Vermindertes Selbstbewusstsein
- Appetitlosigkeit
- Weniger Interesse an Sex
- Körperliche Beschwerden, wie häufige Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Probleme

grau und trist

Was tun, wenn alles grau und trist erscheint?

Seelische Verstimmungen sind nicht einfach von heute auf morgen da. Sie entwickeln sich meist über einen längeren Zeitraum. Viele Betroffene ignorieren in solchen Fällen ihre Beschwerden, wollen weiterhin „reibunglos funktionieren“. Anstatt „durchzuhalten“ ist es jedoch wichtig, frühzeitig etwas gegen die Beschwerden zu unternehmen, damit sich diese nicht verschlimmern und das Stimmungstief nicht überhand nimmt.

Hören Sie deshalb auf Ihre innere Stimme und nehmen Sie sich bewusst Zeit, etwas für sich zu tun. So können Sie wieder Kraft und Lebensfreude für den Alltag tanken.



Den Gefühlen freien Lauf lassen

Behalten Sie Ihre Gedanken und Probleme nicht für sich, sondern sprechen Sie mit Vertrauenspersonen über Ihre Sorgen. Sie werden sehen, danach fühlen Sie sich befreiter!

Ein hervorragendes Ventil, um Gefühle zu zeigen, sind außerdem kreative Beschäftigungen. Ob Malen, Singen oder Gedichte schreiben, Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ebenso wichtig: Ausreichend Bewegung

Ist der Körper ausgelastet, fällt es leichter abzuschalten und den Kopf frei zu bekommen. Dabei müssen Sie nicht zum Hochleistungssportler werden. Ein gemütlicher Spaziergang an der frischen Luft, der Gang ins Fitness-Studio oder ein Yoga-Kurs können ebenso Wunder wirken.

Sich gezielt mit schönen Erlebnissen belohnen

Ob ein entspannendes Bad, eine gemütliche Lesestunde oder ein festliches Essen in schöner Umgebung: Die Vorfreude spornt an. Auch ein Ausflug oder ein lustiger Spieleabend mit Freunden können dazu beitragen, dass sich Ihre Stimmung verbessert.

Kleine Ziele führen zum Erfolg

Ziele zu erreichen und Erfolgserlebnisse zu haben, das motiviert und stärkt das Selbstbewusstsein! Stecken Sie sich deshalb kleine Zwischenziele und versuchen Sie, diese Schritt für Schritt zu erreichen.

Johanniskraut

Johanniskraut – neue Kraft und Lebensfreude

Eine zusätzliche gute Hilfe, um schnell aus dem Stimmungstief herauszukommen, bieten pflanzliche Medikamente aus der Apotheke. Besonders bewährt haben sich hierbei hochdosierte Johanniskraut-Präparate. Johanniskraut (lat. *Hypericum perforatum*) ist eine der am besten erforschten Heilpflanzen und seit vielen Jahren für seine ausgleichende und stimmungsaufhellende Wirkung bekannt.

So kann Johanniskraut Ihnen helfen, neue Kraft und Lebensfreude zu gewinnen, um die Herausforderungen des Alltags wieder aktiver anzugehen. Zugleich unterstützt es Sie, ausgeglichener zu werden und Sie können wieder erholsam schlafen.





Wie wirkt Johanniskraut?

Bestimmte Botenstoffe (sog. Neurotransmitter) in unserem Gehirn sorgen dafür, dass Informationen zwischen den Nervenzellen übermittelt werden. Dieser Vorgang spielt auch eine wichtige Rolle für unsere Gefühle und Empfindungen. Fühlen wir uns antriebslos, niedergeschlagen oder traurig, ist das Gleichgewicht dieser Botenstoffe aus der Balance geraten. Es sind dann nicht mehr genügend Botenstoffe vorhanden, die für positive Stimmung und Ausgeglichenheit sorgen.

Johanniskraut kann helfen, das Gleichgewicht der Botenstoffe wieder herzustellen und normalisiert so die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen: Die Voraussetzung für Ausgeglichenheit, Belastbarkeit, erholsamen Schlaf und mehr Lebensfreude.

Laif® 900 Balance

Laif® 900 Balance – das überzeugende Johanniskraut-Präparat



- ✓ Mehr Lebensfreude
- ✓ Belastbarer & tatkräftiger
- ✓ Ausgeglichener & gelassener
- ✓ Wieder erholsam schlafen

nur 1x täglich

Die Auswahl eines geeigneten Johanniskraut-Präparates ist entscheidend für den Verlauf der Genesung. Besonders bewährt hat sich das hochdosierte Johanniskraut-Präparat Laif® 900 Balance aus dem Hause Bayer, das Sie rezeptfrei in der Apotheke erhalten.

Es enthält die empfohlene Tagesdosis von 900 mg Johanniskraut-Trockenextrakt in nur einer einzigen Tablette, was die Einnahme



besonders leicht macht. So haben Sie den Kopf frei und Zeit, sich auf andere, wichtige und schöne Dinge im Leben zu konzentrieren.

Laif® 900 Balance zeichnet sich außerdem durch seine Verträglichkeit aus – Tagesmüdigkeit oder Abhängigkeit sind nicht zu befürchten.

In Ihrer Apotheke werden Sie fachkompetent und gerne beraten. Sprechen Sie Ihre Vertrauensperson deshalb auf die Einnahmefähigkeit von Laif® 900 Balance an.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Raus aus dem Stimmungstief mit Laif® 900 Balance



- ✓ Mehr Lebensfreude
- ✓ Belastbarer & tatkräftiger
- ✓ Ausgeglichener & gelassener
- ✓ Wieder erholsam schlafen

nur 1x täglich

Wir beraten Sie gerne:

Apothekenstempel

Laif® 900 Balance. Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. Bei leichten vorübergehenden depressiven Störungen. Stand: 07/2016. 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.

