

Wieder aktiv zurück auf die Sonnenseite

Informationen, Tipps
und natürliche Hilfe



Neuroplant®
AKTIV



Inhalt

Depression kann jeden treffen – lasst uns drüber reden!	4
Depression – typische Symptome	6
Was sind die Ursachen für eine Depression?	8
Wann sollten Sie konkret handeln?	10
Johanniskraut: natürliche Hilfe aus der Natur	12
Auf die Qualität kommt es an	13
Wohltuende Wirkung nutzen: Neuroplant® <i>AKTIV</i> mit Spezialextrakt	14
Informatives zur Anwendung	16
Verträglichkeit	17
Was können Sie selbst tun?	18



Depression kann jeden treffen – lasst uns drüber reden!

Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen anschaulich vermitteln, was eine Depression ist und wie sie erkannt werden kann. Wir möchten Ihnen Mut machen, über Ihre Situation zu sprechen und sich rechtzeitig Hilfe zu suchen.

Nicht jeder Tag fühlt sich gleich an

Gefühlsschwankungen sind ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Dazu gehören Phasen der Niedergeschlagenheit ebenso wie glückliche Tage. So erlebt jeder mal Tage, an denen die Welt völlig grau erscheint und es schwerfällt, morgens aus dem Bett zu kommen. Das Gefühl, keine Energie zu haben und der fehlende Schwung für Aktivitäten, die normalerweise Freude bereiten, sind dann vorherrschend.





Einschneidende Lebensereignisse wie Trennungen oder ein Todesfall können ein solches Stimmungstief verursachen. Lebensphasen mit zu viel Stress, Überlastung am Arbeitsplatz oder privaten Problemen sind weitere mögliche Auslöser. Auch Erkrankungen wie z. B. Schilddrüsenfunktionsstörungen oder die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren können sich negativ auf unser seelisches Gleichgewicht auswirken.

Trauer oder Depression?

Trauer ist eine normale Reaktion auf einen Schicksalsschlag. Im Gegensatz zu depressiv Erkrankten sind trauernde Menschen noch emotional schwingungsfähig, d.h. sie können auch in dieser schweren Zeit zumindest kurzfristig Freude empfinden. Ihr Selbstwertgefühl ist weiterhin vorhanden, während depressive Patienten häufig von starken Selbstzweifeln geplagt werden. Bei einer Trauerreaktion lässt die Niedergeschlagenheit meist innerhalb einiger Wochen wieder nach. Die Stimmungslage bessert sich wieder.



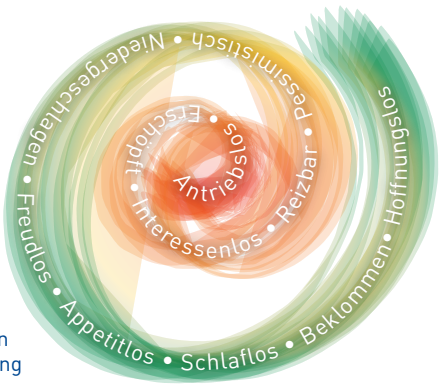
Depression – typische Symptome

Wenn Freudlosigkeit, Nervosität, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit ein täglicher Begleiter werden, kann sich eine depressive Verstimmung entwickelt haben.

Die medizinische Diagnose „Depression“ wird gestellt, wenn jemand über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen keine Freude mehr empfinden kann, gleichzeitig Lustlosigkeit und verminderter Antrieb vorliegen. Im Falle einer leichten Depression können die Betroffenen ihren Alltag noch einigermaßen regeln. Sie fühlen sich jedoch belastet und in ihrer Lebensqualität eingeschränkt.

Jeder Mensch ist ein Individuum. Deshalb überrascht es nicht, dass die Symptome einer depressiven Verstimmung variabel und in unterschiedlicher Ausprägung auftreten können.

Typische
Symptome
bei einer
depressiven
Verstimmung



Die oben abgebildete Spirale illustriert typische Symptome einer Depression:

Betroffene fühlen sich schwunglos, bedrückt oder niedergeschlagen. Auch körperliche Beschwerden wie Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen kommen häufig vor.

Depressionen sind häufig, sie zählen zu den Volkskrankheiten: In Deutschland sind innerhalb eines Jahres etwa 6,2 Millionen Menschen von einer Depression betroffen. Von 100 Menschen erkranken schätzungsweise 16 bis 20 Menschen im Laufe ihres Lebens an einer Depression, Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer.



Was sind die Ursachen für eine Depression?

Es gibt nicht die einzelne Ursache für die Entstehung einer Depression. Meist kommen unterschiedliche Risikofaktoren zusammen. Diese können mit der persönlichen Veranlagung zusammenhängen. Ebenso können belastende Lebenssituationen wie Beziehungskrisen, Arbeitslosigkeit, der Verlust einer geliebten Person oder schwere Erkrankungen eine Depression auslösen.

Die Forschung der letzten Jahrzehnte konnte feststellen, dass bei depressiven Verstimmungen eine Stoffwechselstörung im Gehirn entsteht. Die für Stimmung, Antrieb und





Schlaf zuständigen Botenstoffe geraten in ein Ungleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht hat eine veränderte Übertragung von Nervenreizen zur Folge. Diese Störung kann sich auf unsere Gefühle, Gedanken, unseren Antrieb, unsere Aktivität und auf das Schlaf-Wach-System auswirken und auch zu körperlichen Beschwerden führen.




Wann sollten Sie konkret handeln?

Hinter diesen Aussagen kann eine depressive Verstimmung stecken:

- „Ich bin ständig erschöpft und müde.“
- „Ich fühle mich krank und leer, obwohl rein körperlich kein Grund dafür da ist.“
- „Ich kann mich zu nichts mehr aufraffen.“
- „Jede Entscheidung fällt mir schwer.“
- „Ich habe keinen Appetit und keine Freude am Essen.“
- „Ich habe zu nichts mehr Lust.“
- „Ich kann mich über nichts mehr freuen.“
- „Ich fühle mich unruhig.“

Wenn Sie solche Gedanken schon seit über einer Woche oder immer wieder plagen, sollten Sie der Sache nachgehen. Denn es ist möglich, dass Sie mit einer leichten depressiven Verstimmung zu kämpfen haben.



Es ist von Vorteil, schon früh etwas gegen eine depressive Verstimmung zu unternehmen.

Sich jemandem in dieser Situation anzuvertrauen, ist ein erster Schritt, um Hilfe zu finden. Freunde, Verwandte, den Hausarzt oder in der Apotheke kann man um Rat fragen.

Handeln sollten Sie spätestens, wenn Ihre Beschwerden

- länger als zwei Wochen anhalten.
- sich nach und nach verstärken.
- sich immer stärker auf Ihr Gesamtbefinden auswirken.

Wenn Ihre Beschwerden Sie so stark belasten, dass Sie im Alltag nicht mehr zurechtkommen, sollten Sie direkt einen Arzt aufsuchen, der Ihnen weiterhilft.



Johanniskraut: natürliche Hilfe aus der Natur.

Seit jeher wird Johanniskraut zur Blütezeit gesammelt. Der deutsche Name „Johanniskraut“ (botanisch: *Hypericum perforatum*) ist christlichen Ursprungs. Nach der Legende ist der Geburtstag Johannes' des Täufers am 24. Juni, dem Johannistag. Er liegt damit in der Hauptblütezeit der Pflanze, auf die sich auch die verbreitete Bezeichnung „Sonnenwendkraut“ bezieht. Die positive Wirkung auf das Gemüt ist schon lange bekannt. Und das Gute der Natur ist die Grundlage für die Herstellung des qualitativ hochwertigen pflanzlichen Antidepressivums Neuroplant® *AKTIV*.





Auf die Qualität kommt es an

Neuroplant® *AKTIV* enthält den Spezialextrakt WS® 5570 aus Johanniskraut in hoch dosierter Form. Die gleichbleibend hohe Qualität ist die Basis für gute Wirksamkeit und Verträglichkeit.

Viele Faktoren haben Einfluss auf die Qualität von Neuroplant® *AKTIV*:

Die Qualität beginnt bereits bei der Heilpflanze selbst. Bei Schwabe sorgen Agraringenieure für die Einhaltung hoher Standards bereits bei der Auswahl und Beschaffung des hochwertigen pflanzlichen Ausgangsmaterials. Bei der Ernte passen wir genau den Moment ab, an dem die höchste Wirkstoffkonzentration vorhanden ist. Beim Johanniskraut wird der sogenannte Blütenhorizont geerntet – das sind die oberen 20 Zentimeter der Pflanze mit Stängeln, Blättern und Blüten. Die geernteten Pflanzen werden schonend getrocknet und auf ihren Wirkstoffgehalt geprüft. Nur Pflanzenmaterial, das den strengen Qualitätsanforderungen genügt, wird bei Schwabe weiterverarbeitet! Bei der Herstellung unseres Johanniskraut-Spezialextraktes unterliegt jeder einzelne Verfahrensschritt genauen Kontrollen. So erreichen wir gleichbleibende Wirkstoffgehalte in allen Tabletten, auch über mehrere Herstellungs-Chargen hinweg.

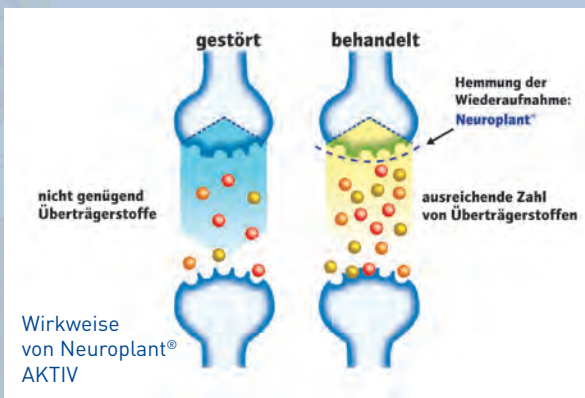
Nur so können wir die gleichbleibend hohe Qualität unseres Johanniskraut-Arzneimittels gegen depressive Verstimmungen sicherstellen!



Wohltuende Wirkung nutzen: Neuroplant® *AKTIV* mit Spezialextrakt

Neuroplant® *AKTIV* enthält den Johanniskraut-Spezialextrakt WS® 5570. Das pflanzliche Arzneimittel wirkt bei leichten depressiven Verstimmungen harmonisierend und stabilisierend auf Botenstoffe im Gehirn, die aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Heute weiß man, dass der Johanniskraut-Spezialextrakt auf mindestens drei der bekannten Botenstoffe, nämlich Serotonin, Dopamin und Noradrenalin, wirkt. Dank des Johanniskraut-Spezialextraktes stehen diese Botenstoffe wieder in ausreichender Menge zur Signalübertragung zur Verfügung. Das emotionale Gleichgewicht stellt sich allmählich wieder ein.





Informatives zur Anwendung

Aufgrund der sanften Wirkweise ist eine gewisse Anlaufzeit nötig, bis sich die Wirkung des Johanniskraut-Spezialextraktes voll entfalten kann. Ein erster positiver Einfluss wird meist nach etwa 2 Wochen regelmäßiger Einnahme spürbar und ist nach ca. 6 Wochen deutlich vorhanden.

Nach dem Wirkeintritt sollte man Neuroplant® *AKTIV* noch mehrere Wochen weiter einnehmen. Das wiederhergestellte biologische Gleichgewicht kann sich auf diese Weise stabilisieren. Eventuelle Rückfälle lassen sich eher vermeiden. Wir empfehlen, die Einnahmedauer mit dem Arzt oder Apotheker Ihres Vertrauens zu besprechen.





Verträglichkeit

Die gute Verträglichkeit, auch in der Langzeitanwendung, ist dabei ein wichtiges Plus. Die Gefahr einer Medikamentenabhängigkeit besteht nicht. Menschen mit heller Haut sollten bei der Einnahme darauf achten, sich vor starker Sonneneinstrahlung zu schützen.

Für weitere Informationen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Was können Sie selbst tun?

Sie können selbst viel zur Überwindung Ihres Stimmungstiefs beitragen. Wichtig ist, dass Sie etwas wählen, das Ihnen guttut. Stecken Sie sich kleine Ziele und setzen Sie sich nicht unter Druck. Hier ein paar Tipps:

Wieder aktiver werden

Sobald es Ihnen etwas besser geht, können Sie sich durch einfache Beschäftigungen, die Ihnen leicht von der Hand gehen, etwas ablenken. Auch alltägliche Tätigkeiten, wie einkaufen gehen, können Ihnen helfen, wieder in Ihren gewohnten Lebensrhythmus zurückzufinden.


Körperliche Bewegung wirkt positiv

Gehen Sie öfter mal raus. Ein Spaziergang oder eine kleine Radtour an der frischen Luft tut Körper und Seele gut. Verabreden Sie sich mit Freunden, dann fällt es leichter, vom Sofa runterzukommen. Mögen Sie Tiere? Dann gehen Sie doch mal beim Gassigehen mit dem Nachbarn mit – Hundebesitzer müssen bei jedem Wetter raus.

Sich an kleinen Dingen erfreuen

Gönnen Sie sich täglich etwas, das Ihnen Freude bereitet: Schenken Sie sich ein paar Blumen, einen Friseurbesuch





oder genießen Sie Ihre Lieblingsmusik bei einer Tasse Kaffee oder Tee. Alles ist erlaubt, solange Sie es gerne machen. Sie werden merken, dass diese kleinen Schritte Ihnen zunehmend guttun.

Familie und Freunde

Beziehen Sie Ihre Familie und Freunde wieder mit ein – wenden Sie sich nicht ab. Wenn Sie offen mit Ihren Problemen umgehen, kann das helfen, Ihre Gefühlslage und Sorgen besser zu verstehen.

Nicht den Mut verlieren

Egal mit welchem Therapieansatz Sie gegen Ihre depressive Verstimmung angehen – denken Sie immer daran, dass Sie damit nicht alleine sind. Nehmen Sie Hilfe an – es gibt zahlreiche Wege, wieder positiver empfinden und aktiver am Leben teilnehmen zu können.

Und gönnen Sie sich etwas Zeit. Es dauert nunmal einige Wochen, bis der Stoffwechsel im Gehirn wieder ausgeglichen ist. Auch kann es immer wieder Stimmungsschwankungen geben. Aber verlieren Sie nicht den Mut, es wird Ihnen Stück für Stück besser gehen.

Wieder voller Lebensfreude



- > Wieder interessierter
- > Aktiver
- > Unbeschwerter

809723698/359724/49000/0219

Neuroplant® AKTIV

Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt **Anwendungsgebiete:** Leichte depressive Episoden (Störungen). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker**

