



ÜBERWINTERN

Depression muss nicht sein

**KOMMEN SIE MIT UNS ENTSPANNT
DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT**

ALTE APOTHEKE

■ ■ ■ 125 Jahre Vertrauen

WIE KOMMT ES ZUR WINTERDEPRESSION?

Der Winter - die Jahreszeit mit kurzen Tagen und langer Dämmerung - ist oft die Ursache, weshalb viele Menschen in Trübsal verfallen.

Fühlen Sie sich oft abgespannt, **müde**, **schlapp**, energie- und antriebslos?

Sind Sie leichter genervt und gereizt als im Sommer? Kennen Sie den winterlichen **Heißhunger**, insbesondere auf Süßes?

Wenn diese allgemeinen Symptome sehr stark empfunden werden, kann es ein Zeichen für eine Winterdepression sein.

Bereits **jeder vierte** klagt darüber. Dabei sind Frauen viermal häufiger betroffen als Männer.

Die Winterdepression wurde in Deutschland erst in den letzten Jahren als eigenständige Krankheit ernst genommen. In anderen, nördlicher gelegenen Ländern ist das Problem schon länger bekannt. In den **Mittelmeerländern** dagegen ist die Winterdepression unbekannt.

Hauptursache der Winterdepression ist **Lichtmangel** verbunden mit **niedrigen Temperaturen**.

Die Funktion unserer Zirbeldrüse ist lichtabhängig. Sie regelt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, ist zudem eng mit dem Sehnerv verbunden und reagiert sofort, wenn es dunkel wird.

Melatonin bremst die Aktivität des Körpers und **macht müde**. Da es im Winter länger dunkel ist, produziert das Gehirn mehr Melatonin, eine mögliche Ursache für das Auslösen einer Winterdepression.



DERMASEL

Aktiv/Wärmebad

Lavendelbad

Milch&Honigbad

Orangenbad

1 Pack. ~~3,00~~ **2,75**



WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Ein anderer Botenstoff, der bei der Winterdepression eine Rolle spielt, ist Serotonin, ein Botenstoff, der die Nervensignale im Gehirn weiterleitet.



DERMASEL

Masken

"Energie" 1 St.

~~2,00~~

1,85

"Erholung" 1 St.

~~2,00~~

1,85

Parallel zum Anstieg der Melatonin-Konzentration sinkt die Menge an Serotonin, eine Vorstufe des Hormons Melatonin.

Fehlt dem Gehirn Serotonin, so versucht es den Mangel mit einer unbändigen Lust auf **Süßes** auszugleichen. Besonders effektiv helfen verschiedene Inhaltsstoffe von **Schokolade** den Gehirnzellen mehr Serotonin zur Verfügung zu stellen. Schade, dass dabei meist eine Gewichtszunahme die Folge ist.



WALA

Levico comp Globuli

20 g ~~9,00~~

7,95



SIDROGA

Lavendeltee

20 Btl.

~~3,40~~

2,85

Winterdepressionen können jeden Winter wiederkommen. Gut, dass eine **richtige Therapie** bei den meisten Patienten das Auftreten dieser Symptome verhindert.



NEUREXAN

50 Tbl. ~~10,98~~

9,95

100 Tbl. ~~18,98~~

16,95

Oft wird die sogenannte **Lichttherapie** angewandt. Mittels einer "Vollspektrum-Lampe", die in der Zusammensetzung dem natürlichen Sonnenlicht entspricht, deren Lichtstärke jedoch etwa halb so stark ist wie das natürliche Licht an einem bewölkten Wintertag, wird das Licht täglich über die Augen aufgenommen. So normalisiert sich in der Regel die Verfügbarkeit der Botenstoffe bereits nach wenigen Wochen.

Wissenschaftlich ist zudem erwiesen, dass regelmäßige Bewegung positive Effekte auf verschiedene Formen der Depression haben kann. **Laufen oder Gehen bei frischer Luft ist ideal.** Auch regelmäßiges Schwimmen oder Gymnastik helfen gegen das Wintertief.

Gegen Depressionen mit leichter bis mittelschwerer Ausprägung ist "ein Kraut gewachsen": Die Wirksamkeit des **Johanniskraut-Extrakt** als pflanzliches Antidepressivum wird in einer Vielzahl von klinischen Studien belegt. Achten Sie auf ein qualitativ hochwertiges Johanniskrautpräparat. Nehmen Sie es über einen längeren Zeitraum in ausreichen-



SIDROGA
Johanniskrauttee
20 Btl.
~~3,40~~ **2,85**

LAIF
900 Balance
60 St.
~~36,75~~ **32,95**



Massageöl
200 ml ~~9,95~~ **7,95**

**Orangen-
ölbad**
200 ml ~~8,95~~ **6,95**

der Dosierung ein! Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Dennoch sind Depressionen jeder Art grundsätzlich nicht zur Selbstbehandlung geeignet. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

Fussbalsam
30 ml ~~3,45~~ **2,95**
50 ml ~~4,95~~ **3,95**



SIDROGA
Schlaf- und
Nerventee
20 Btl.
~~4,15~~ **3,55**

AUF GUTEM WEG DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT

1. Gehen Sie so oft wie möglich nach draußen **ans Licht** und an die frische Luft, egal bei welchem Wetter! Verbinden Sie Ihre Mittagspause mit einem Spaziergang oder gehen Sie tagsüber zu Fuß zum Einkaufen.



SIDROGA
Wellness
Teekollektion

in Dose, 24 Btl.

3,95

3,45

2. Tanken Sie während der trüben Jahreszeit **Sonne** in Ihrem Urlaub. Entfliehen Sie am Wochenende dem berüchtigten Hochnebel, z.B. durch einen Ausflug ins Mittelgebirge.

3. **Bewegen** Sie sich! Treiben Sie regelmäßigen Sport nach der Arbeit oder am Wochenende. Nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, die Ihnen der Alltag zum Bewegen bietet: Gehen Sie ein kurzes Stück zu Fuß, steigen Sie Treppen und meiden Sie den Lift!

4. Füllen Sie Ihre **"Gute-Laune-Reserven"** auf, beispielsweise durch den Besuch eines Kabarett- oder Improvisationstheaters.

5. Umgeben Sie sich mit **farbenfrohen** Dingen in Ihrer Wohnung. Ein Blumenstrauß, eine schöne Tischdecke oder Vorhänge in Sommerfarben, bunte Kissenbezüge oder farbenfrohe Bilder, all dies wirkt **positiv auf Ihre Stimmung**.

6. Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf, tanzen Sie dazu oder singen Sie einfach mit. **Singen verbessert die Stimmung!**

7. Mit dem Duft einer **Aromalampe** schenken Sie sich Erinnerungen an den Sommer. Zitrone erfrischt, Orange verbessert die Laune, Lavendel beruhigt die Nerven und Rosmarin regt den Kreislauf an.



ätherische Öle
Lavendel, Orange,
Zitrone, Melisse
10 ml

3,95

8. Gönnen Sie sich **Entspannung** und verwöhnen Sie sich: Nehmen Sie ein Bad, lassen Sie sich massieren oder genießen Sie Ihren Termin bei der Kosmetikerin.

9. Schokolade macht glücklich. Mehr als andere Süßigkeiten hebt Schokolade mit Zucker, Kakaobutter und Koffein die Stimmung. Allerdings schwindet mit dem Absinken des Blutzuckerspiegels auch wieder die Stimmung. Genießen Sie sie in Maßen!



LASEA

28 St.

~~17,98~~

15,95

10. Nehmen Sie sich **Zeit für Dinge**, zu denen Sie im Sommer oft nicht kommen. Ist es draußen grau, freuen Sie sich auf ein gutes Buch, das Sie immer schon lesen wollten, einen schönen Film oder einen gemeinsamen Spiele-Abend mit Freunden.

Unser Hinweis: Melancholische Verstimmungen, die vorübergehend auftreten, sind ganz normal für die dunkle Jahreszeit. Nicht jeder „Winter-Blues“ sollte gleich als Winterdepression verstanden werden. Halten depressive Symptome allerdings über einen längeren Zeitraum an oder beeinträchtigen sie deutlich Ihre Leistungsfähigkeit, dann suchen Sie bitte bald den Rat Ihres Hausarztes oder eines Facharztes!



SIDROGA

Beruhigungstees

20 Btl.

~~4,30~~

3,55

SIDROGA

Wellness

Perfect

Harmony

20 Btl.

~~3,50~~

2,95



ALTE APOTHEKE

■ ■ ■ **125 Jahre Vertrauen**

Aktionsdauer der Preisangebote
24.01.2011 bis 12.03.2011

Solange der Vorrat reicht.
Änderungen und Irrtum vorbehalten.
Alle Preisangaben in Euro.

Stuttgarter Straße 51
70469 Stuttgart
Telefon: 0711 / 54 08 550
info@aa-s.de · www.aa-s.de