

## Presseinformation

### **Winterblues ade: Tipps zur Behandlung depressiver Verstimmungen mit nervöser Unruhe**

**Giessen, 08.02.2024:** In den Wintermonaten kämpfen viele Menschen mit dem so genannten "Winterblues". Kürzere Tage, weniger Sonnenlicht und kalte Temperaturen können zu depressiven Verstimmungen führen. Doch es gibt Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken und die Stimmung aufzuhellen.

**Tageslicht tanken:** Aufgrund begrenzter Sonnenstunden im Winter ist es entscheidend, so viel Tageslicht wie möglich zu nutzen. Spaziergänge im Freien, vor allem während der Mittagsstunden, fördern das Wohlbefinden und die Produktion von Serotonin.

**Bewegung:** Sportliche Betätigung, sei es durch Spaziergänge, Joggen, Yoga oder Fitness, bewährt sich als effektives Mittel gegen depressive Verstimmungen. Regelmäßige körperliche Aktivität regt den Kreislauf an und hebt die Stimmung.

**Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst, Gemüse und Omega-3-Fettsäuren beeinflusst positiv die Stimmung. Übermäßiger Konsum von Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln sollte vermieden werden.

**Soziale Kontakte pflegen:** Der Austausch mit Freunden und Familie ist entscheidend. Gemeinsame Aktivitäten bieten Ablenkung und laden die emotionalen Batterien auf.

**Entspannungstechniken:** Meditation, Atemübungen und autogenes Training helfen, Stress abzubauen und die innere Balance zu finden.

**Lichttherapie:** In besonders dunklen Wintermonaten kann eine Lichttherapie mit speziellen Lampen, die das Tageslichtspektrum simulieren, die Stimmung positiv beeinflussen.

Bei anhaltenden oder schwerwiegenden Symptomen ist professionelle Hilfe ratsam. Ein Gespräch mit einem Therapeuten oder Psychiater kann den Weg zu erfolgreicher Behandlung ebnen.

Zur Unterstützung kann das pflanzliche Antidepressivum "Neurapas balance" eingenommen werden. Die Vorteile im Überblick: stimmungsaufhellend, beruhigend, entspannend; rein pflanzliche Wirkstoffe: Johanniskraut, Baldrian, Passionsblume; keine Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit und kein Abhängigkeitspotential bekannt; kleine, leicht zu schluckende Tablette; ohne Titandioxid; rezeptfrei erhältlich.

Der Winterblues ist somit kein unvermeidliches Schicksal – mit gezielten Maßnahmen und pflanzlicher Unterstützung kann die dunkle Jahreszeit mit positiver Energie und Lebensfreude erlebt werden.



### **Neurapas® balance**

Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt.

Bei leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

### **Pressekontakt**

#### **Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH**

Stefanie Wagner-Chorliafakis

Unternehmenskommunikation

Schiffenberger Weg 55

35394 Giessen

Telefon: 0641 7960-330

E-Mail: [stefanie.wagner-chorliafakis@pascoe.de](mailto:stefanie.wagner-chorliafakis@pascoe.de)