

**Für mehr
Lebensfreude!**



Antriebslos

Freudlos

Verzagt

Lustlos

Traurig



Johanniskraut

Liebe Leserin, lieber Leser,

zahlreiche Menschen leiden an einer gedrückten Stimmungslage, bei der die fünf Worte das Gefühlslieben Tag für Tag bestimmen:



Die Hauptursachen sind so vielfältig wie das tägliche Leben und so alt wie die Menschheit selbst. Hinzu kommt, dass in unserer modernen Industriegesellschaft Leistungsdruck und materielle Ziele das Leben bestimmen. Zwischenmenschliche Beziehungen werden mehr und mehr zurückgedrängt.

In einer solchen Situation verlieren viele Menschen das Gleichgewicht zwischen **Anspannung und Entspannung**. Die Folgen sind **Erschöpfung, mangelnde Belastbarkeit** und **depressive Verstimmungen**. Der damit verbundene Mangel an Lebensfreude macht vielen von uns den Alltag zur Qual.



Wirkstoff: Johanniskrautextrakt

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen helfen, Ihr Stimmungstief zu überwinden und bald wieder lebensfroh zu sein: Sie finden auf den nächsten Seiten **nützliche Informationen über die Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten** von depressiven Verstimmungen. Sie erfahren außerdem etwas über die bewährte Heilpflanze Johanniskraut und das daraus hergestellte **Präparat Texx[®] 300**.

Außerdem erhalten Sie Anregungen zu wirkungsvollen Entspannungsmethoden.



Aus dem Inhalt

Depressive Verstimmungen: Wie sie von Betroffenen empfunden werden	5
Nicht jede Stimmungsschwankung ist ein Stimmungstief	6
Depressive Verstimmungen: Das komplexe Beschwerdebild	7
Depressive Verstimmungen: Die zahlreichen Ursachen	8
Bewährt: Die Heilpflanze Johanniskraut	14
Nur in Ihrer Apotheke: Texx [®] 300	16
Texx [®] 300: Ein hochwertiges Johanniskraut- Präparat bei depressiven Verstimmungen	17
Wichtige Hinweise zur Einnahme	20
Für mehr Lebensfreude! (10 Tipps für Ihren Weg zum inneren Gleichgewicht)	22

Depressive Verstimmungen:

Wie sie von Betroffenen empfunden werden

„Schon beim kleinsten
Problem bin ich
den Tränen nahe!“

„Mir macht nichts
mehr Spaß, nicht ein-
mal mehr mein Hobby!“

„Meine Stimmung
ist auf Null!“

„Mein Leben
hat keinen
Sinn mehr!“

„Schon am Morgen
fühle ich mich niedergeschlagen,
elend und erschöpft!“

„Ich kann mich selbst
nicht mehr ertragen!“

„Meinen Aufgaben
fühle ich mich einfach
nicht mehr gewachsen!“

„Alles ist grau, ich
kann mich über
nichts mehr freuen!“

„Ich fühle
mich ständig
müde und weiß
nicht warum!“

Nicht jede Stimmungsschwankung ist ein Stimmungstief

Das Empfinden von Traurigkeit gehört wie das Empfinden von Freude und Glück zu unserem normalen Gefühlsleben: Unangenehme und schöne Erlebnisse führen zu einem ständigen Auf und Ab unserer Gefühle. Diese Stimmungsschwankungen kennt jeder. Sie gehören zu unserem täglichen Leben.

Halten jedoch negative Erlebnisse über einen längeren Zeitraum an oder sind diese besonders schwerwiegend (zum Beispiel Beziehungskonflikte, drohender Verlust des Arbeitsplatzes, Tod des Lebenspartners), kann unser natürliches **Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung** verlorengehen. Je mehr unser Leben von ständiger Anspannung bestimmt wird, je mehr wird unsere Fähigkeit zum Entspannen und zur Erholung zurückgedrängt. Ein verhängnisvoller Kreislauf, der bei vielen Menschen zu einem anhaltenden Stimmungstief führt, in der Fachsprache **depressive Verstimmungen** genannt.

Depressive Verstimmungen: Das komplexe Beschwerdebild

Eine gedrückte Stimmungslage hat viele Gesichter. Diese können von den verschiedensten seelischen und körperlichen Beschwerden geprägt sein.

Im Vordergrund steht ein Zustand von **Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit** bis hin zur Hoffnungslosigkeit. Auch Versagensgefühle können hinzukommen: Zum Beispiel Befürchtungen, unserer modernen Gesellschaft nicht mehr gewachsen zu sein und im täglichen Privat- oder Berufsleben zu versagen. Typisch sind außerdem **Konzentrationsschwäche und mangelnde Belastbarkeit**.

Körper und Seele bilden eine Einheit. Deshalb wirkt sich ein negativ geprägtes Gefühlsleben auch auf den Körper aus. Nahezu jedes Organ kann auf dauerhaften seelischen Druck mit Funktionsstörungen reagieren. Aus diesem Grund werden depressive Verstimmungen häufig von verschiedenen körperlichen Beschwerden begleitet. Dabei handelt es sich um rein **psychisch bedingte (scheinbar) organische Beschwerden**.

*Depressive Verstimmungen
äußern sich durch eine Vielzahl
seelisch-körperlicher Beschwerden:*

Seelische Beschwerden

- Bedrücktheit
- Niedergeschlagenheit
- Antriebslosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Interesselosigkeit
- Freudlosigkeit
- Versagensgefühle
- Konzentrationsstörungen



Körperliche Beschwerden

- Appetitlosigkeit
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen
- Schlafstörungen
(vor allen Dingen
ein morgendliches
zu frühes Aufwachen)
- Schmerzen und
Druckgefühle
in der Herzgegend
- sexuelle Probleme



Die zahlreichen Ursachen

Für eine anhaltend gedrückte Stimmungslage gibt es zahlreiche Ursachen. Häufig sind mehrere Auslöser gleichzeitig beteiligt. Frauen leiden häufiger an einer gedrückten Stimmungslage als Männer.

Zu den häufigsten Ursachen depressiver Verstimmungen gehören Ereignisse, die das Leben einschneidend verändern oder die von den Betroffenen besonders negativ erlebt werden:

- **Verlust des Arbeitsplatzes:** Für viele Menschen führt diese Situation zu Existenzproblemen und/oder zum Verlust des Lebensinhaltes.
- **Probleme am Arbeitsplatz:** Zum Beispiel Leistungsdruck, Mobbing, arbeitsbedingter Wohnortwechsel.
- **Doppelbelastung in Beruf und Familie:** Von diesem erheblichen Leistungsdruck sind besonders Frauen betroffen.
- **Private Probleme:** Zum Beispiel Pflege von Angehörigen, Schulprobleme der Kinder, Beziehungskonflikte, Scheidung.
- **Einsamkeit:** Allein lebende Menschen werden mit ihren Alltagsproblemen wesentlich schwerer fertig als in der Gemeinschaft lebende. Unter dieser Situation leiden besonders ältere Menschen.
- **Tod eines nahestehenden Menschens:** Während der Trauer kommt es zu einem besonders intensiven Stimmungstief. Allerdings ist dieses erwünscht. Desto intensiver die Trauer erlebt wird, desto schneller kommen die Betroffenen über ihren schmerzlichen Verlust hinweg.

Weitere Auslöser

Neben den täglichen Sorgen und Problemen gibt es noch weitere Auslöser für depressive Verstimmungen:



Lichtmangel in den Wintermonaten

Winter für Winter leiden sehr viele Menschen an so genannten Winterdepressionen, Frauen wesentlich häufiger als Männer. Dabei ist nicht nur das Ausmaß der Beschwerden belastend, sondern vor allem deren mehrmonatige Dauer.

Wechseljahre

Die Gefühlsveränderungen treten als Folge der hormonellen Umstellung auf. Typische Beschwerden sind Schlafstörungen, eine verminderte Belastbarkeit und eine gedrückte Stimmungslage. Viele Frauen werden in diesem Lebensabschnitt zusätzlich durch Veränderungen im privaten Umfeld belastet: Die Kinder gehen aus dem Haus, die Eltern werden pflegebedürftig.

Wichtig!

Können Sie für Ihre Beschwerden keine Ursache erkennen, sollten Sie sich Ihrem Arzt anvertrauen. Das gleiche gilt für sehr starke Verstimmungen, die in keinem Verhältnis zu Ihren Problemen und Sorgen stehen.

Ursachen depressiver Verstimmungen

Frau Brigitte S. (35 Jahre, verheiratet, drei kleine Kinder) ist Telefonistin in einem großen Unternehmen. Frau S. fühlt sich seit Wochen erschöpft und lustlos. Schon beim kleinsten Problem ist sie den Tränen nahe.



Die Ursache: Frau S. ist aus finanziellen Gründen gezwungen, einer Vollzeitbeschäftigung nachzugehen. Die drei Kinder, die große Wohnung und der Beruf beschäftigen sie rund um die Uhr. Zeit für sich selbst bleibt ihr schon seit Jahren nicht mehr.

Herr Klaus M. (49 Jahre, verheiratet) ist Lehrer in einer Hauptschule. Herr S. leidet seit Monaten an Magenproblemen und Kopfschmerzen. Die Lust an seinem Beruf hat er längst verloren. Mehr und mehr macht sich seine gedrückte Stimmung auch in seinem Privatleben bemerkbar.

Die Ursache: Herr M. ist durch seine fast zwanzigjährige Tätigkeit als Lehrer erschöpft und verbraucht. Über die Jahre hinweg wurde der Umgang mit den Schülern immer schwieriger und seine Belastbarkeit immer geringer.



Frau Susanne W. (53 Jahre, verheiratet, 2 erwachsene Kinder) hat sich seit ihrer Hochzeit als Hausfrau um die Familie gekümmert. Seit einiger Zeit fühlt sie sich niedergeschlagen. Hinzu kommen Schlafprobleme.

Die Ursache: Seit zwei Jahren befindet sich Frau L. in den Wechseljahren. Darüber hinaus ist vor einigen Wochen auch das jüngste Kind aus der elterlichen Wohnung gezogen. Frau W. findet in ihrem Leben keinen Sinn mehr. Zusätzlich belasten sie die Beschwerden der hormonellen Umstellung.



Frau Ursula M. (59 Jahre, vor kurzem verwitwet, keine Kinder) ist seit zwei Jahren Frührentnerin. Ihr Mann starb vor drei Monaten plötzlich und unerwartet. Frau M. leidet an einer intensiven Traurigkeit und Bedrücktheit. Sie kann nicht mehr schlafen und nichts mehr essen.



Die Ursache: Frau M. hat sich mit dem Ende ihres Berufslebens nur schwer abfinden können. Ihr Beruf als Verkäuferin war ein wichtiger Teil ihres Lebens. Seit dem Tod ihres Mannes hat sie das Gefühl, ihr Leben hat keinen Sinn mehr, sie wird von niemanden mehr gebraucht.

Bewährt: Die Heilpflanze Johanniskraut

Johanniskraut ist eine 20-100 cm hohe und in Europa weit verbreitete Arzneipflanze, die gut an ihren leuchtendgelben Blüten zu erkennen ist. Ihren Namen hat sie davon, dass sie normalerweise am Johannistag, dem 24. Juni, in voller Blüte steht. Zerreibt man eine Knospe oder Blüte des Johanniskrautes zwischen den Fingern gibt sie einen Saft ab, der durch die charakteristischen Inhaltsstoffe der Pflanze tiefrot gefärbt ist.



Zur Herstellung von Arzneimitteln werden die oberirdischen Teile der Pflanze – Blüten, Blätter und Stengel – verwendet. Hier finden sich die entscheidenden Inhaltsstoffe, die für die stimmungsaufhellende Wirkung verantwortlich sind. Unter den angebotenen Johanniskraut-Produkten haben Johanniskraut-Extrakte die größte Bedeutung, da sie die an der Wirksamkeit beteiligten Pflanzeninhaltsstoffe in konzentrierter Form enthalten.

Das Johanniskraut ist ein Heilpflanze mit jahrhundertalter Tradition: Seine wohltuenden Wirkungen wurden bereits in der Antike geschätzt. Und auch der berühmte Arzt Paracelsus schreibt z.B. 1525, es vertreibe „dolle Fantasien, die den Menschen zur Verzweiflung bringen“. Inzwischen gehört das Johanniskraut zu den am besten untersuchten Arzneipflanzen und wird heute bei depressiven Verstimmungszuständen und zur Stabilisierung des seelischen Gleichgewichts eingesetzt. Verantwortlich für diese Wirkung ist nach heutiger Kenntnis die Gesamtheit der in hoher Zahl vorhandenen Inhaltsstoffe. Die nachgewiesene Wirksamkeit und die gute Verträglichkeit sind wesentliche Gründe, weshalb Johanniskraut-Präparate auch in der modernen Schulmedizin eingesetzt werden. Bei der Behandlung depressiver Verstimmungen gelten Johanniskraut-Präparate heute als Mittel der ersten Wahl.



Nur in Ihrer Apotheke:

Ein modernes und qualitativ hochwertiges Johanniskraut-Präparat ist Texx[®] 300 von der Firma Krewel Meuselbach GmbH, einem erfahrenen und auf pflanzliche Arzneimittel spezialisierten Unternehmen.



Krewel
Meuselbach

*Wirksam bei
depressiven Verstimmungen*

Texx[®] 300 unterstützt Sie bei der Überwindung Ihres Stimmungstiefs, auch dann, wenn Sie Ihre Lebensfreude schon seit längerer Zeit vermissen.

Der in Texx[®] 300 enthaltene Johanniskraut-Trockenextrakt wirkt bei depressiven Verstimmungen:

- **stimmungsaufhellend**
- **antriebssteigernd und**
- **innerlich ausgleichend**

Die wohltuenden Effekte des Johanniskrauts wirken Ihren seelischen Verstimmungen entgegen. Mit der **Besserung Ihrer Stimmungslage** kommt es gleichzeitig zu einer Besserung Ihrer seelisch-körperlichen Beschwerden.



Texx[®] 300 hilft Ihnen, Ihr **inneres Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung** zurückzugewinnen und zu stabilisieren. So werden Sie gegenüber Ihren täglichen Sorgen und Problemen widerstandsfähiger. Sie können Ihre Schicksalsschläge und Lebenskrisen leichter bewältigen. Ihre Lebensfreude kehrt bald wieder zurück.



Wirksam bei depressiven Verstimmungen

Texx[®] 300 löst nicht nur durch Überforderung und Überlastung verursachte depressive Verstimmungen. Auch durch Einsamkeit, den Verlust eines nahestehenden Menschen oder durch zwischenmenschliche Probleme ausgelöste Beschwerden können Sie mit Texx[®] 300 sehr gut in den Griff bekommen.

Johanniskraut-Präparate – wie Texx[®] 300 – haben sich seit Jahren bei der Behandlung von **Winterdepressionen** bewährt. Viele Betroffene schwören Winter für Winter auf die stimmungsaufhellende Wirkung des Johanniskrauts.

Johanniskraut ist auch sehr gut zur Behandlung seelisch-körperlicher **Wechseljahresbeschwerden** geeignet, sofern diese mit einer gedrückten Stimmungslage einhergehen.

Sehr gute Verträglichkeit

Der in Texx[®] 300 enthaltene Johanniskraut-Trockenextrakt ist ein rein pflanzlicher Wirkstoff: Ein großer Vorteil ist die **sanfte Wirkweise**. Die stimmungsstabilisierende Wirkung und die gute Verträglichkeit schätzen besonders diejenigen Menschen, die unter anhaltenden Beschwerden leiden.

- **Texx[®] 300 kann über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.**
- **Texx[®] 300 macht nicht müde.**
- **Das Reaktionsvermögen bleibt erhalten.**
- **Es entwickelt sich keine Abhängigkeit.**

Bestimmte Inhaltsstoffe des Johanniskrauts können jedoch die **Lichtempfindlichkeit** der Haut erhöhen. Aus diesem Grund sollten sehr hellhäutige und lichtempfindliche Menschen während des Behandlungszeitraumes eine starke Licht- und Sonneneinstrahlung meiden, zum Beispiel im Sonnenstudio oder am Strand.



Ein Johanniskraut-Präparat mit Qualität

Die **Herstellung von Texx[®] 300** unterliegt sehr hohen Qualitätsansprüchen. Schon die Auswahl der Johanniskraut-Pflanzen erfolgt unter strengsten Qualitätskriterien: Für den Johanniskraut-Trockenextrakt in Texx[®] 300 werden nur Pflanzen verwendet, die **aus kontrolliertem Anbau** stammen und zur Blütezeit geerntet werden. Davon werden nur die oberen Pflanzenteile verarbeitet. Diese Maßnahmen sorgen dafür, dass jede Filmtablette Texx[®] 300 einen gleichbleibend hohen Gehalt an wertvollen Johanniskraut-Inhaltsstoffen enthält.

Die **leicht schluckbaren Texx[®] 300 Filmtabletten** sind so beschaffen, dass die Johanniskrautinhaltsstoffe im Magen schnell freigesetzt werden und schnell zum Wirkort gelangen.



Wichtige Hinweise zur Einnahme

Wie bei allen Johanniskraut-Präparaten baut sich die Wirkung von **Texx[®] 300** schonend und allmählich auf. So dauert es etwa ein bis zwei Wochen, bis Sie spüren, wie Ihre Lebensfreude allmählich zurückkehrt.

Schon 2 bis 3 Filmtabletten pro Tag sind ausreichend. Nehmen Sie Ihre **Texx[®] 300 Filmtabletten** über den Tag verteilt ein. Durch die mehrmals tägliche Einnahme kann sich die Wirkung der wertvollen Inhaltsstoffe besonders gut entfalten.

Texx[®] 300: Dosierung

	morgens	mittags	abends
leichte Beschwerden			
stärkere Beschwerden			

Nehmen Sie Ihre **Texx[®] 300** Filmtabletten **täglich und regelmäßig ein: Am besten vor oder zu den Mahlzeiten.**

*Bei einer regelmäßigen Einnahme von **Texx[®] 300** kann sich Ihr inneres Gleichgewicht nicht nur normalisieren, sondern auch ausreichend stabilisieren.*



Für mehr Lebensfreude!

Ein qualitativ hochwertiges Johanniskraut-Präparat wie **Texx[®] 300** hilft Ihnen, Ihre depressiven Verstimmungen in den Griff zu bekommen und Ihre Lebensfreude zurückzugewinnen.



Genauso wichtig wie die Einnahme von **Texx[®] 300** sind **Pausen zum Abschalten**. Nur so wird es Ihnen gelingen, die Ursachen Ihrer Beschwerden an der Wurzel zu packen.

*Wichtig ist, dass Sie sich **regelmäßig** – am besten **täglich** – ein **paar Minuten zur Entspannung** gönnen. Auf diese Weise können Sie **Schritt für Schritt** Ihr Gleichgewicht zwischen **Anspannung und Entspannung** zurückgewinnen.*



Wirkungsvolle Anregungen finden Sie auf der nächsten Seite

10 Tipps für Ihren Weg zu m inneren Gleichgewicht

1 Nehmen Sie regelmäßig
Ihr **Tex[®] 300** ein.



Treiben Sie Sport,
wählen Sie aber eine
Sportart, an der Sie
Freude haben!



Gönnen Sie sich
ab und an ein
entspannendes
Bad mit Ihrem
Lieblingsduft!



Hören Sie **schöne Musik**,
am besten eine
Entspannungs-CD
über Kopfhörer!



Machen Sie einen
Spaziergang
in der Natur!



Nehmen Sie
sich Zeit für
ein Hobby
oder ein
gutes Buch!



Erlernen Sie eine
Entspannungstechnik,
am besten Yoga, autogenes
Training oder progressive
Muskelentspannung!



Treffen Sie sich mit
guten Freunden,
sprechen Sie mit ihnen
über Ihre Probleme!



Halten Sie sich so oft
wie möglich an der
frischen Luft auf - am
besten bei Tageslicht!



Meiden Sie Genußmittel,
wie Kaffee, Alkohol
und Nikotin!



Autor: Dr. Ute Koch

Herausgeber:

Krewel Meuselbach GmbH

Texx[®]-Service

Krewelstraße 2 · 53783 Eitorf

Tel.: 0 22 43 / 87 - 160

Fax: 0 22 43 / 87 - 173

2. Auflage 2001

Diese Broschüre ist urheberrechtlich geschützt. Deshalb sind Vervielfältigungen, Übersetzungen, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen unzulässig und strafbar.

Texx[®] 300

Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. **Anw.:** Körperliche Mißempfindungen seelischen Ursprungs u. nervöse Unruhe. **Hinweise:** Bitte fragen Sie vor dem Therapiebeginn den Arzt, wenn Sie gleichzeitig folgende Arzneimittel einnehmen, da ihre Wirkung abgeschwächt werden kann: Blutgerinnungshemmer vom Cumarin-Typ (Phenprocoumon, Warfarin), Digoxin, Theophyllin u. einige Wirkstoffe zur Depressionsbehandlung. Intensive UV-Bestrahlung (lange Sonnenbäder, Höhensonne, Solarium) vermeiden.

Stand: 04/00-1. Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf

„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Dieser Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch: