**Pressemeldung**

**Weltfrauentag: Mehr Balance für Körper, Geist und Seele**

**Depressive Verstimmungen als Ergebnis unseres Frauenbildes?**

Viele Frauen haben Angst vor dem Älterwerden. Warum eigentlich? In vielen Kulturen wird Altern z.B. mit einer Reifung der Persönlichkeit verbunden und hat insgesamt eine sehr positive Bedeutung. Diese positive Sicht wirkt sich auch auf die Psyche der Frauen aus.

Bei uns dagegen werden Alterungsprozesse eher negativ wahrgenommen. Viele Frauen vergleichen sich mit gängigen Schönheitsidealen und fühlen sich weniger wert, wenn sie diesen nicht entsprechen. Verstärkt wird dies durch die Traditionen in manchen Berufen. Am Theater und im Film gibt es viel mehr Rollen für junge Frauen oder es werden jüngere Frauen so geschminkt, dass sie älter wirken, statt tatsächlich eine Schauspielerin in dieser Altersklasse zu engagieren. In der Pubertät werden neben den körperlichen auch die emotionalen Entwicklungsprozesse akzeptiert. Mit zunehmendem Alter werden psychische Veränderungen dagegen eher ignoriert oder sogar unterdrückt.

**Hinweis der Seele**

Eine depressive Verstimmung ist oft auch als Hinweis der Seele auf unterdrückte und unverarbeitete Gefühle wie Trauer, Schuld, Wut und Angst zu sehen. Frauen haben in jedem Alter mit solchen Gefühlen zu tun. Sie gehören zum Menschsein und schaden nicht, wenn sie wahrgenommen, ausgedrückt und akzeptiert werden. Um das zu erreichen, muss sich die betroffene Frau auf den Weg machen, die Initiative ergreifen, um sich selbst zu helfen.

**Pflanzliche Medikamente können unterstützen**

Pflanzliche Antidepressiva wie Neurapas® balance können bei diesem Entwicklungsprozess unterstützen. Neurapas® balance ist eine intelligente Dreierkombination mit Johanniskraut, Passionsblume und Baldrian. Johanniskraut hellt die Stimmung auf, Passionsblume und Baldrian tragen zur Beruhigung bei. Dabei gibt es keine Hinweise auf eine Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit. Ein Abhängigkeitspotential ist nicht bekannt. Neurapas® balance wird in Deutschland hergestellt und ist eine kleine, leicht zu schluckende Tablette. Das natürliche Arzneimittel ist glutenfrei, enthält kein Titandioxid und ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Auch mit einer Veränderung des Lebensstils kann man die Stimmungsaufhellung unterstützen. Hier ein paar konkrete Tipps:

**Trinken Sie wenig oder keinen Alkohol**

Regelmäßiger Alkoholkonsum kann eine depressive Verstimmung verstärken und hartnäckig werden lassen.

**Treiben Sie regelmäßig Sport**

Die große Bedeutung von Bewegung für die psychische Gesundheit ist seit Jahrzehnten bekannt. Kommt der Kreislauf in Schwung, erhöht sich auch der Serotoninspiegel und die Stimmung hellt sich auf. Serotonin gehört zu den Botenstoffen im Gehirn, die für unser Glücksgefühl mitverantwortlich sind.

**Gehen Sie so viel wie möglich an die frische Luft und tanken Tageslicht**

Wandern, Spazieren gehen oder sich den Wind um die Nase wehen lassen – wer die Möglichkeit hat, sollte sich regelmäßig im Freien aufhalten. Es stärkt nicht nur das Immunsystem und fördert die körpereigene Produktion von Vitamin D, sondern hilft zudem zur Ruhe zu kommen.

**Das Team von Pascoe wünscht allen Frauen auf dieser Welt Frieden und Gesundheit!**

**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 Ihren Arzt oder Apotheker.**

Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

**Pascoe Naturmedizin**

Stefanie Wagner

Unternehmenskommunikation

Schiffenberger Weg 55

35394 Gießen

Telefon: +49 (0) 641 7960-330

E-Mail: stefanie.wagner@pascoe.de