

Gemütsver Stimmung



Gedrückte Stimmung

Ereignisse, die uns besonders nahe ans Gemüt gehen, beeinflussen direkt unsere Stimmung. Sind es negative Ereignisse, so kann eine gedrückte Stimmung die Folge sein. Wie lange die gedrückte Stimmung bei uns anhält, ist abhängig davon, wie schnell wir die negativen Ereignisse verarbeiten können.

Im Falle der Trennung einer langjährigen Beziehung durch Meinungsverschiedenheiten, Konflikte oder gar Todesfall, kann der Prozess der Verarbeitung Wochen, häufig sogar Monate gehen. Die Ungewissheit, wie man aus dieser Gefühlslage herauskommt, macht das Problem besonders schwierig und unangenehm. Denn unabhängig davon, ob wir eine gedrückte Stimmung haben oder nicht, müssen wir uns allen täglichen Lebensaufgaben und Herausforderungen stellen.

Stimmungsschwankungen

Es gibt Phasen in unserem Leben, in denen, hervorgerufen durch körperliche Veränderungen, unsere Gefühle und Stimmungen ins Schwanken geraten.

Ein Beispiel für eine solche Veränderung ist das Ausbleiben der Regel bei der Frau mit zunehmendem Alter (Menopause). Mit dem Ausbleiben der Regel verändert sich der Hormonhaushalt, was körperliche Beschwerden und auch Gefühlsveränderungen mit sich bringen kann. Die betroffenen Frauen werden von sich abwechselnden Gefühlen hin- und hergerissen,

und unangenehme Stimmungsschwankungen können die Folge sein. Die Mitmenschen stellen dann fest, dass die Betroffenen leichter reizbar und phasenweise niedergeschlagen sind.

Auch Männer erleben Phasen in ihrem Leben, während denen sie durch Veränderungen gefühlsmässig ungewohnt stark hin- und hergerissen werden. Die damit verbundenen Stimmungsschwankungen sind ungewohnt und unangenehm. Beispiele für solche Phasen können extreme Formen der sogenannten Midlife-crisis und die erste Zeit nach der Pensionierung sein.

Innere Unruhe

Beziehungskonflikte und Enttäuschungen in der Liebe vermögen unsere Gedanken und Gefühle besonders stark aufzuwühlen – wir verspüren eine innere Unruhe. Diese Unruhe ist unangenehm und schwer beeinflussbar. Plötzlich kommen Gedanken und Gefühle hoch, die unsere innere Ruhe und Ausgeglichenheit aus dem Gleichgewicht bringen.

Ängstlichkeit

Wer von uns kennt nicht den Zustand der Verunsicherung und Ängstlichkeit, wenn wir das Gefühl haben, der Boden sei uns unter den Füßen weggezogen worden. Eine Lebenssituation, in der wir alle, unabhängig von unserer Veranlagung, wahrscheinlich ähnlich empfinden ist zum Beispiel die Kündigung der Arbeitsstelle und die damit verbundene Arbeitslosigkeit. Existenzängste sowie Gefühle der Enttäuschung und Minderwertigkeit können die Folge sein.

Spannungszustände

Das Leistungs- und Profitdenken unserer Gesellschaft bedingt, dass wir in immer weniger Zeit mehr leisten müssen bzw. wollen. Dieser Leistungs- und Prüfungsdruck kann dazu führen, dass sowohl im Berufs- als auch im Familienleben zeitweilig Phasen auftreten können, in denen unser Körper einseitig belastet wird.

Unser inneres Gleichgewicht kann dann gestört werden und dadurch ins Ungleichgewicht gebracht werden. Dieses Ungleichgewicht kann in der Folge zu inneren Spannungen führen. Halten diese Spannungszustände über längere Zeit an, so können gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit, innere Unruhe und Ängstlichkeit die Folge sein.

Was dagegen tun?

Der beste Lösungsansatz ist immer die Ergründung und Beseitigung der auslösenden Ursachen. Ist dies nicht oder nur bedingt möglich, so kann eine medikamentöse Unterstützung hilfreich sein. Geeignet dazu sind Heilmittel auf pflanzlicher Basis.

ReBalance – und das Leben erblüht

ReBalance enthält pro Dragée 250 mg des standardisierten Johanniskraut-Vollextraktes aus den zur Blütezeit geernteten oberirdischen Teilen des Johanniskrautes. Durch die Standardisierung des Extraktes wird die Qualität der ReBalance-Dragees garantiert. Das Johanniskraut stammt aus kontrolliertem Eigenanbau der Firma Zeller in Romanshorn.

ReBalance ist auch für Diabetiker geeignet.

Johanniskraut

Johanniskraut ist bei uns in Europa heimisch und wächst an trockenen und sonnigen Standorten. Sein Name deutet auf den 24. Juni (Johannistag), an dem es kurz nach der Sonnenwende in voller Blüte steht. Das Johanniskraut wird während dieser Blütezeit geerntet, weil dann am meisten Wirkstoffe in der Pflanze enthalten sind.