

Unser Thema in diesem Monat : „**Mentale Gesundheit**“

Gesunder Geist – Gesunder Körper. Viele Menschen wünschen sich heute eine nachhaltigere und ganzheitlichere Herangehensweise an Gesundheit, die mehr ist, als die Abwesenheit von Krankheit. Innere Anspannung, das Gefühl, überfordert zu sein und die Angst, es keinem gerecht zu machen, rauben uns die Freude am Tag. Doch in hektischen Zeiten fehlt oft die Zeit, uns zu entspannen und Kraft für die täglichen Anforderungen zu schöpfen. Die Ursachen für Nervosität und Unruhe sind unterschiedlich, die Folgen sind fast immer gleich. Körper und Geist fehlen die notwendige Erholung. Dabei ist gerade dann die innere Ruhe wichtig, wenn wir vor neuen Aufgaben stehen, sei es in der Familie, am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis.

Nervosität und Schlafstörungen sind oft gepaart. Durch die Anspannung am Tag kommen wir auch am Abend nicht zur Ruhe und finden nicht den erholsamen Schlaf. Durch den daraus resultierenden Schlafmangel wird der folgende Tag zur Qual. Ein Kreislauf stellt sich ein, den wir nur schwer durchbrechen können. Meistens helfen einfache Maßnahmen, um Ruhe und inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen. Die Natur hält darüber hinaus eine Vielzahl an Arzneipflanzen bereit, die uns helfen, entspannter durch den Tag zu gehen oder abends besser abschalten zu können.

Unser Natürlich-Angebot sind pflanzliche Arzneimittel zur Beruhigung bei nervöser Unruhe. Lesen Sie heute in unserer Natürlich-Gesundheits-Zeitung, welche 7 Heilpflanzen aus der Natur, wovon einige auch in unserer Gegend vorkommen, am häufigsten zur Linderung der inneren Unruhe genutzt werden. Diese sind auch in der Aesculap – Apotheke erhältlich. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.



Gutschein
für einen Smartphone-bzw.
Tabletstift

AESCULAP APOTHEKE

Unser Produkt des Monats:



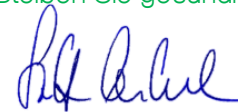
Sie sparen 18 %

19,95 €

Tabletten-Produktinfo-
siehe Rückseite

Wer durch innere Unruhe, Nervosität oder dauerhafte Anspannung nicht zur Ruhe kommt, dem können Arzneimittel aus der Apotheke helfen. Schwerwiegende psychische Störungen und organische Erkrankungen müssen von einem Arzt behandelt werden. Leiden Sie schon länger unter Unruhezuständen oder Ängsten, so klären Sie bitte mit Ihrem Hausarzt eventuelle Erkrankungen ab.

Bleiben Sie gesund!



Ihr Apotheker Steffen Quellmalz
und das Team der
Aesculap - Apotheke Aue.

Alle Texte und die Gesundheitszeitung nochmal unter www.apotheke-aue.de

