

## SEDARISTON®-TIPPS

*So finden Sie Tag für Tag zu mehr innerer Stärke*



### Bewahren Sie sich Ich-Zeiten

- Lassen Sie sich nicht ausnutzen, sagen Sie Nein.
- Genießen Sie die kleinen Glücksmomente.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten am Tisch ein.
- Meiden Sie Nörgler und Energieräuber.



### Pflegen Sie einen gesunden Lebensstil

- Ernähren Sie sich ausgewogen:
  - frische Zutaten wählen,
  - auf Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente achten.
- Trinken Sie reichlich Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter-/Früchtetees.
- Bewegen Sie sich so oft wie möglich.
- Gehen Sie sparsam mit Genussmitteln (Kaffee, Alkohol) um.



### Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf, Ihre wertvollste Ich-Zeit

- Meiden Sie vor dem Schlafengehen:
  - Koffein und Tein (ab 17 Uhr),
  - schwer verdauliche Speisen,
  - intensiven Sport,
  - einen Krimi im TV oder als Lektüre.
- Wählen Sie eine angenehme Raumtemperatur.
- Dunkeln Sie den Schlafraum ausreichend ab.

40022349 / 201608



# STÄRKE-FIBEL

*Ihr Wegweiser zu Stabilität  
und innerer Stärke*

Mehr Infos unter:  
[www.sedariston.de](http://www.sedariston.de)

So haben andere Frauen ihr Leben  
in Belastungssituationen gemeistert:  
[www.innere-stärke.info](http://www.innere-stärke.info)

**Nur in Ihrer Apotheke.** Sedariston® Konzentrat. (Ap). Wirkstoffe: Trockenextrakte aus Johanniskraut und Baldrianwurzel. Zur unterstützenden Behandlung von leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe und nervös bedingten Einschlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (Stand November 2013). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8 – 10, 13435 Berlin.

Arzneimittel meiner Wahl



Ein Service von Sedariston®

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ob im Privat- oder Berufsleben: Belastende Lebensphasen bleiben fast niemandem erspart. Daher ist es wichtig, die richtigen Strategien zu kennen, wenn das Leben einmal seine nicht so guten Seiten zeigt. Die Anlässe können unterschiedlich sein – anhaltende Überlastung, zwischenmenschliche Probleme, ein Schicksalsschlag und vieles mehr. Genau für solche Situationen haben wir diese Broschüre geschrieben. Sie soll Ihnen zu ausreichend innerer Stärke verhelfen, wenn Sie diese dringend brauchen.

In der Psychologie Resilienz genannt hilft innere Stärke dabei, die Widrigkeiten des Lebens zu meistern, ohne

sich dabei selbst zu vernachlässigen. Das Gute daran: Innere Stärke haben wir schon in unserer Kindheit erworben und wir können sie ständig weiterentwickeln. Nur müssen wir dafür die richtigen Strategien kennen. Dazu gehören regelmäßige Ich-Zeiten zum Abschalten und Entspannen. Welche das sind und wie Sie diese mühelos in Ihren Alltag einbauen können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Dort lernen Sie zudem eine wirksame Hilfe aus der Natur kennen – Sedariston® Konzentrat mit der pflanzlichen Formel für innere Stärke.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Zukunft alles Gute, vor allem die dafür notwendige innere Stärke.

## INHALT

	
<b>STÄRKE FINDEN</b>	
Das Gleichgewicht wieder finden .....	4
Die fünf Säulen der Identität .....	6
	
<b>RESILIENZ</b>	
Lernen wieder „aufzustehen“ .....	8
	
<b>TIPPS</b>	
Wieder zu innerer Stärke finden .....	10
Tipps und Informationen „Gesunder Schlaf“ .....	12
	
<b>EXPERTEN</b>	
Psychologische Strategien von Dr. Oliver Urban .....	14
Achtsamkeitsmeditation und Atemübungen von Karin Wolf .....	16
	
<b>SELBSTTEST</b>	
Wie stark sind Sie belastet .....	18
	
<b>NATÜRLICH</b>	
Die pflanzliche Sedariston® Wirkformel .....	22



# INNERE STÄRKE IST NICHT IMMER VERFÜGBAR

Fast jeder Mensch erlebt Phasen, in denen sich das Leben von der unschönen Seite zeigt. Das ist ganz normal, negative Emotionen gehören genauso zu uns wie positive. Überwiegen jedoch über längere Zeit die Negativerlebnisse, kann unsere Gesundheit darunter leiden.

## PSYCHISCHE UND KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Der Organismus reagiert auf außergewöhnliche Belastungen, indem er Stresshormone (z. B. Adrenalin) produziert. Diese aktivieren Körperfunktionen (z. B. das Reaktionsvermögen), um unsere Leistungsbereitschaft zu steigern. Kurzzeitig hilft uns dieser Zustand, auf Dauer schadet er uns jedoch. Wer anhaltend unter Belastung steht, wird innerlich unruhig, nervös, gereizt, unkonzentriert, erschöpft und antriebslos. Schlaflose Nächte kommen hinzu, weil die Probleme des Tages mit ins Bett genommen werden. Ist die Nacht nicht erholsam, leidet die innerliche Stärke am Folgetag darunter – ein tückisches Wechselspiel

ist die Folge. Und nicht zuletzt können körperliche Beschwerden auftreten, etwa Magendrücken, Herzrasen oder schmerzhaft Muskelverspannungen.

## TIEFPUNKTE SIND NICHT VERMEIDBAR

Die Widrigkeiten des Lebens machen nahezu jedem von uns zu schaffen: allein die hohen Anforderungen in Beruf und/oder Privatleben sowie der ständige Druck, alles perfekt und pünktlich erledigen zu müssen. In einer solch dauerhaft angespannten Situation laufen wir Gefahr, dass uns schon kleine Alltagsprobleme aus der Bahn werfen, erst recht ein Schicksalsschlag.

### TIPP

Negative Gefühle prägen sich stärker in unser Bewusstsein ein als positive. Konzentrieren Sie sich deshalb auf die Glücksmomente in Ihrem Alltag, auch auf die aller kleinsten. Nehmen Sie diese als Ihre persönlichen Ich-Zeiten wahr und genießen Sie diese ganz bewusst. Sie helfen Ihnen, innerlich stark zu bleiben oder zu werden.

## ZUFRIEDENHEIT GIBT UNS HALT

Wie leicht wir in eine verstimmte Gefühlswelt geraten können, sehen wir an den fünf Säulen der Identität. In ihrer Gesamtheit bestimmen sie unsere Zufriedenheit, somit auch unser Selbst-

wertgefühl und unsere innere Stärke. Mit anderen Worten: Sind eine oder mehrere dieser Säulen mit unerwünschten Ereignissen belastet, laufen wir Gefahr, dass unsere Gefühlswelt aus den Fugen gerät.





# DIE FÜNF SÄULEN DER IDENTITÄT\*

\*modifiziert nach H.G. Petzold

Unser seelisches Gleichgewicht ruht auf fünf Säulen: Körper und Gesundheit, sozialen Bindungen, der beruflichen Situation, der materiellen Sicherheit und den persönlichen Wertvorstellungen. Büßt eine dieser Säulen ihre Tragfähigkeit ein, ist die innere Balance bedroht. Finden Sie heraus, welche Lebensbereiche Ihnen den notwendigen Halt bieten und welche Sie stärken sollten.

**TIPP**

Machen Sie sich bewusst, welche Säulen der Identität Sie besonders zufrieden machen. Vernachlässigen Sie dennoch die anderen Säulen nicht. Deren Halt benötigen Sie, wenn einer der für Sie bedeutenden Lebensbereiche „bröckelt“. Je stabiler alle fünf Säulen sind, desto mehr innere Stärke haben Sie in schwierigen Zeiten.



## IDENTITÄT

## GEFÄHRDET DURCH... (BEISPIELE)

1

**Körper und Gesundheit**  
(Psyche und körperliche Gesundheit)

Krankheiten, Unfälle, Dauerbelastung,  
„angeschlagenes“ Selbstwertgefühl

2

**Soziale Beziehungen**  
(Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen)

Scheidung, Todesfall,  
Umzug in eine fremde Stadt

3

**Arbeit und Leistungsfähigkeit**  
(Anerkennung, Erfolgserlebnisse)

Verlust des Arbeitsplatzes,  
Wegfall von Ehrenamt oder Hobby

4

**Materielle Sicherheit**  
(Finanzielle Absicherung, Lebensstandard)

Arbeitslosigkeit, Schulden, unzureichende  
Altersvorsorge, alleinerziehend

5

**Werte und Ideale**  
(Erlaubtes, Verbotenes, Rituale, Moral)

Konflikte mit Andersdenkenden,  
Streitigkeiten



# INNERE STÄRKE AUS PSYCHO- LOGISCHER SICHT

Einigen Menschen scheint das Leben nichts anzuhaben. Andere verzweifeln schon an den kleinen Hürden des Alltags. Wer eher zu den Dünnhäutigen gehört, muss nicht verzweifeln. Innere Stärke haben wir in der Kindheit mitbekommen und wir können sie ein Leben lang weiterentwickeln.



## DER FACHBEGRIFF HEISST RESILIENZ

Resilienz ist abgeleitet vom lateinischen Wort „resilire“, das soviel wie ‚zurückspringen‘ oder ‚abprallen‘ bedeutet. Damit gemeint ist die psychische Widerstandsfähigkeit. Genau gesagt: unsere Fähigkeiten, eine Krise zu erkennen, diese zu bewältigen und unbeschadet oder sogar gestärkt aus ihr hervorzugehen.

In der Physik haben elastische Werkstoffe Resilienz, weil sie nach jeder Verformung in ihre Ausgangsform zurückkehren. Ein Mensch hat Resilienz (innere Stärke), wenn er sich durch die Widrigkeiten des Lebens nicht entmutigen lässt. Er kehrt nach schwierigen Phasen wieder zu seinem gewohnten Wohlbefinden zurück.



Resiliente (innerlich starke) Menschen werden umgangssprachlich Stehaufmännchen genannt.

## JEDER HAT INNERE STÄRKE

In gewissem Maße zeigen wir schon in unseren ersten Lebensjahren innere Stärke. Das beste Beispiel hierfür ist ein kleines Kind, das laufen lernt. Obwohl es dabei hinfällt und sich weh tut, steht es unermüdlich wieder auf. Im Laufe des Lebens kommen weitere Herausforderungen (z. B. Prüfungen, der erste Urlaub ohne Eltern) hinzu, die wir meistern und die uns erfahren und innerlich stark machen.

Dennoch gibt es irgendwann Situationen, in denen uns unsere innere Stärke scheinbar verlässt. Häufig dann, wenn wir ohnehin schon unter Druck stehen und noch weitere Schwierigkeiten hinzukommen. Dann fühlen wir uns in einer Sackgasse und sind gegenüber jeglichen Problemlösungen blind. Lassen Sie sich dann keinesfalls entmutigen, Ihre innere Stärke können auch Sie wieder spüren.



# TIPPS

## FÜR MEHR INNERE STÄRKE

Resilienz beziehungsweise innere Stärke sind unser seelisches Immunsystem. So wie das körperliche Immunsystem, das uns beim Überstehen und der Abwehr von Infekten hilft, lässt sich auch das seelische ein Leben lang trainieren:

Akzeptieren Sie Ihre Schwächen und Grenzen. Nicht alles muss auf die Minute genau und perfekt erledigt werden.

Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun, die zupackende Helfer, gute Ratgeber und Optimisten sind. Meiden Sie die ewigen Energieräuber und Nörgler.

Schaffen Sie sich ein Netzwerk aus Gleichgesinnten. So können Sie sich gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Vertrauen Sie sich jemandem an: Ihrer besten Freundin, einer guten Kollegin, Ihrem Hausarzt, einer Apothekerin, einem Anwalt, Coach oder einer Beratungsstelle. Oftmals reicht schon ein einziges Gespräch, um wieder Licht am Ende des Tunnels zu sehen.

Verwenden Sie Ihre Energie und Zeit für die Zukunft. Die Vergangenheit lässt sich nicht mehr ändern. Gedanken daran binden Kraft, die Sie für Ihre Zukunftspläne viel dringender benötigen.

Lassen Sie sich nicht ausnutzen. Lernen Sie Nein zu sagen, wenn Sie zu den viel zu Gutmütigen gehören.



## TIPP

**Achten Sie auf Ihre Ich-Zeit. Davon hält Ihr Alltag mehr bereit, als Sie auf Anrieb denken. Allein eine Mahlzeit (bewusst am Tisch eingenommen) und der Schlaf sind wertvolle Pausen zur Entspannung. Schenken Sie diesen so viel Aufmerksamkeit wie nur möglich. Auch die auf dieser Seite genannten Tipps bergen viele Chancen für mehr Ich-Zeit.**

# 5 ANTWORTEN

zum Thema „Gesunder Schlaf“



*Gute Tage beruhen auf ruhigen Nächten mit einem gesunden Schlaf. Vor allem in Lebensphasen, die nicht ganz frei von innerer Spannung sind. Die Antworten auf folgende Fragen können dann helfen.*

## WANN SPRICHT MAN VON EINER EINSCHLAF- UND WANN VON EINER DURCHSCHLAFSTÖRUNG?

Wer mindestens viermal in der Woche länger als 30 Minuten zum Einschlafen braucht, leidet unter einer Einschlafstörung. Und eine Durchschlafstörung hat, wer mehr als dreimal die Woche nachts wach wird und länger als 30 Minuten zum Wiedereinschlafen benötigt.

## IN WELCHEN FÄLLEN BEEINFLUSST NERVOSITÄT NACHHALTIG UNSEREN SCHLAF?

Insbesondere bei sensiblen Schläfern – also bei Menschen, die nur unter ganz bestimmten Bedingungen gut schlafen können – kann Nervosität den nächtlichen Schlaf phasenweise stark beeinträchtigen. Mein Ziel ist es, zu verhindern, dass sensible Schläfer zu Schlafgestörten werden.

## WAS FÖRdert DAS EIN- UND DURCHSCHLAFEN?

Die Schlafhygiene, sprich bestimmte Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, spielt eine wichtige Rolle. So sollte man für optimale Schlafbedingungen sorgen: gute Ausstattung der Betten, gut gelüftetes Schlafzimmer, nicht zu warme Raumtemperatur (nicht über 18°C), möglichst Ruhe und Dunkelheit. Kein Koffein und Tein am späten Nachmittag und Verzicht auf intensiven Sport in den Abendstunden tragen zu einer erholsamen Nacht bei. Auch das persönliche Schlafumfeld ist dabei entscheidend: ob jemand allein schläft, mit dem Partner oder dem Kind. Sensible Schläfer schlafen grundsätzlich am besten allein.

## GIBT ES EINSCHLAF-RITUALE UND WIE SIND SIE ZU BEWERTEN?

Der Einsatz von Schlafritualen kann äußerst nützlich sein – Hauptsache, die Gesundheit leidet nicht. Wenn der laufende Fernseher ein Einschlafmittel ist, dann sollte er im Schlafzimmer nicht fehlen. Aber nicht vergessen, den Sleptimer einzustellen, damit sich das Gerät nach einer gewissen Zeit von selbst ausschaltet. Sonst wacht man nachts vom Geflimmer auf und das Einschlafproblem beginnt von vorn.



### TIPP

**Bauen Sie einen kleinen Spaziergang in die Abendgestaltung ein oder lesen Sie vor dem Schlafengehen ein paar Seiten Ihres neuen Buches (jedoch keine Krimis und fesselnden Romane, die aufwühlen). Finden Sie Ihr ganz persönliches Ritual für ein besseres Einschlafen. Was zählt, ist, dieses auch beizubehalten.**

# PSYCHOLOGISCHE STRATEGIEN

Von Dr. Oliver Urban



*Dr. Oliver Urban, Arzt mit Schwerpunkt Psychosomatik, hat in seiner Praxis oft mit Unruhe-Patienten zu tun. Für ihn ist ein ganzheitliches Konzept wichtig, bestehend aus einer Änderung der Ernährungs-, Bewegungs- und Lebensgewohnheiten, um zu innerer Stärke zu gelangen.*

Dazu gehört auch, mehr Bewegung ins Leben zu bringen. Sportliche Betätigung hilft uns, in Belastungssituationen stabil zu bleiben. Wenn wir im Alltag keine Zeit für einen sportlichen Ausgleich finden, sollten wir wenigstens einen 30-minütigen Spaziergang am Abend machen.

Darüber hinaus ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Nehmen wir zu wenig Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zu uns, fühlen wir uns schnell schlapp und kraftlos. Deswegen ist auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischen, gesunden Zutaten zu achten. Und die letzte Mahlzeit des Tages sollte weder zu spät erfolgen noch zu schwer sein.

## FREI VON DER SEELE

Es kann helfen, sich eine belastende Situation von der Seele zu schreiben. Zum Beispiel, indem wir Tagebuch führen oder einen Brief schreiben, den wir an uns persönlich richten. Handelt es sich um ganz banale Dinge, die wir nicht vergessen wollen, erstellt man eine To-do-Liste für den nächsten Tag. Die Gedanken auf dem Papier sind dann raus aus dem Kopf und beschäftigen uns nicht während der Nacht.

## VERÄNDERUNG INS LEBEN BRINGEN

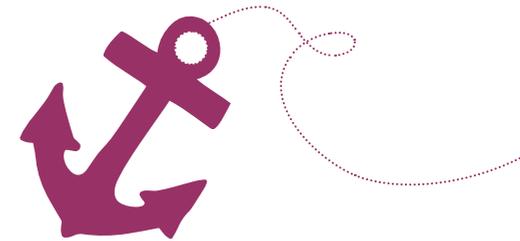
Nervosität, Schlafstörungen und muskuläre Verspannungen sind eine häufige Auswirkung unserer modernen Industriegesellschaft. Um derartige Symptome in den Griff zu bekommen, stehen uns diverse therapeutische Optionen zur Verfügung. Doch es ist nicht verkehrt, zuerst die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern.

## POSITIVES VERANKERN

Das „Anker“-Prinzip gibt uns die Möglichkeit, im Alltag problemlos eine entspannte Situation abzurufen und uns selbst ein positives Gefühl zu vermitteln. Ein Moment, der von uns als angenehm und ruhig empfunden wird, verfestigt sich dann, ausgelöst durch Gerüche, Musik oder Bewegungen. Ein Beispiel: Wir erinnern uns an einen schönen Augenblick (z. B. im Urlaub), während wir mit dem Zeigefinger den Daumen berühren. Führen wir die Bewegung häufiger aus, verbindet unser Gehirn sie automatisch mit unserer Wahrnehmung, sodass wir sie auch in einer belastenden Situation ganz einfach abrufen können.

## PSYCHOTHERAPIE

Möglicherweise gelangen wir schließlich an einen Punkt, an dem wir allein nicht mehr weiter wissen. Dann ist eine Psychotherapie in Erwägung zu ziehen. Dabei lernen wir mehr über unsere Persönlichkeit und haben die Chance, an uns zu arbeiten, um in Belastungssituationen besser auf uns achtzugeben.



TIPP

**„Ich“-Zeiten kommen in der Regel zu kurz. Dabei ist es kein Geheimnis: Wenn wir im Alltag viel leisten, müssen wir unserem Körper genügend Auszeiten zur Regeneration geben. Schieben Sie den Alltagstrott beiseite, schalten Sie Ihr Handy aus, seien Sie bewusst einmal nicht erreichbar – genießen Sie einfach die Stille und die Entspannung.**

# ACHTSAMKEITS- MEDITATION UND ATEMÜBUNGEN



Von Karin Wolf

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Ihre Wirkung ist wissenschaftlich belegt und gut erforscht. Durch Achtsamkeit nehmen wir unsere Präsenz in der Gegenwart des Augenblicks besser wahr und können die Dinge so erleben, wie sie sind, ohne sie zu bewerten. Wir nehmen unvoreingenommen wahr, was der Fall ist – Termindruck im Beruf, Probleme in der Partnerschaft, Magendrücken. Durch Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick spüren wir rechtzeitig, dass es zu einer belastenden Situation kommt. Wir nehmen den Moment bewusst wahr und fällen eine klare Entscheidung. Die inneren Antennen sind auf Empfang gestellt, gewohnte Reaktionsmuster werden unterbrochen. Achtsamkeit verschafft uns in schwierigen Situationen den Zugang zu innerer Stärke. Sie ist die Basis für emotionale und geistige Freiheit.

In unserer Gesellschaft sind persönliche Auszeiten eher die Ausnahme, während es immer häufiger zu belastenden Lebensphasen kommt. Es gibt meditative Techniken, mit derartigen Situationen bewusster umzugehen. Als besonders wirkungsvoll gilt die Achtsamkeitsmeditation, die auf den Erkenntnissen der MBSR basiert. Diese Abkürzung steht für „Mindfulness Based Stress Reduction“, übersetzt

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und sein Team an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelten vor 40 Jahren ein entsprechendes Trainingsprogramm. Als ganzheitlicher Ansatz verbindet MBSR Erkenntnisse östlicher Konzepte der Geistes- und Körperschulung mit Forschungsergebnissen aus Medizin und Psychologie.

## MBSR ERWEIST SICH IN VIELEN FÄLLEN ALS BESONDERS WIRKSAM:

- Bei andauernden Belastungssituationen
- Bei innerer Unruhe und Nervosität
- Bei Schlafstörungen
- Bei Unkonzentriertheit
- Bei Psychosomatischen Beschwerden

### TIPP

Setzen Sie sich. Sitzen Sie möglichst aufgerichtet, entweder auf einem Stuhl oder mithilfe einer Wand im Rücken.

...

Schließen Sie die Augen, wenn Sie es als angenehm empfinden. Sitzen Sie still und atmen Sie mehrfach tief aus und ein.

...

Wenden Sie sich Ihrem Atem zu, tun Sie es mit freundlicher Aufmerksamkeit.

...

Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen leicht dehnt und beim Ausatmen sanft wieder senkt.

...

Kehren Sie immer wieder zu Ihrem Atem zurück, wenn Ihnen die Gedanken davon laufen.

...

Nach 10 Minuten lösen Sie sich von dieser Übung und wenden sich wieder bewusst Ihrer Umgebung zu.

# WIE STARK SIND SIE BELASTET?



Belastung bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Manche Situationen sind unproblematisch, wenn sie hin und wieder auftreten und ein gesundes Maß nicht übersteigen. Belastungen werden als leidvoll erlebt, wenn sie lange andauern und damit zum Dauerzustand werden.

## Testen Sie sich selbst.

Dieser Test zeigt Ihnen Ihre Belastungen und Ihre individuellen Energiespender. Er hilft Ihnen dabei herauszufinden, was Ihnen persönlich gut tut.

## WELCHE DINGE BELASTEN SIE?

► Körperliche Belastung

► Seelische Belastung

► Berufliche Belastung

## WANN TRETEN SIE AUF?

## WELCHE DIESER SYMPTOME PLAGEN SIE BESONDERS OFT?

Umkreisen Sie die Symptome, die häufiger auftreten:

Unruhe

Erschöpfung

Schlafstörung

Nervosität

Einsamkeit

Angst

Unaufmerksamkeit

Herzrasen

Reizbarkeit

Magendrücken

Schwitzen

Gemütsschwankungen

Viele dieser Symptome sind typisch für andauernde Belastungssituationen.

## WELCHE EMPFINDUNGEN HÄTTEN SIE GERN HÄUFIGER?

Bitte kreisen Sie die passenden Begriffe ein:

Ausgeglichenheit  
 Sicherheit      Leichtigkeit  
**Stolz**      **Innere Stärke**  
 Harmonie      Zugewandtheit  
**Liebe**      Freude  
 Gleichgewicht      Gelassenheit  
 Spaß      Inspiration  
    Zuwendung

## WAS KÖNNEN SIE DAFÜR TUN?

Schreiben Sie es dazu.

---



---



---

## WIE TANKEN SIE NEUE KRAFT?

---



---

## WIE VIEL ZEIT IN DER WOCHE NEHMEN SIE SICH DAFÜR?




---



---

## KÖNNTEN SIE ES HÄUFIGER TUN? WANN?

---



---



---



---

### TIPP

Ein kraftvolles Zitat kann Ihnen in belastenden Situationen helfen, sich ein wenig zurückzulehnen. Solche ermutigenden Zitate sind z. B.:

*„Die Fähigkeit, das Wort Nein auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.“*

Nicolas Chamfort

# DIE PFLANZLICHE FORMEL FÜR INNERE STÄRKE

Die Tipps in dieser Broschüre lassen erkennen, dass es viele und sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu mehr innerer Stärke gibt. Jeder von uns muss selbst entscheiden, welche Strategie am besten zu ihm passt und zum persönlichen Wohlergehen führt. Auch die moderne Pflanzenheilkunde kann dazu beitragen, wieder optimistischer in die Zukunft zu blicken.

## REZEPTFREI AUS DER APOTHEKE

Bei anhaltender Belastung oder in einer vorübergehenden Lebenskrise hat sich Sedariston® Konzentrat mit der pflanzlichen Formel für innere Stärke bewährt – und das schon seit Jahrzehnten. Die kleinen Kapseln enthalten eine einzigartige Kombination wertvoller Pflanzenstoffe. Deren Zwei-Phasen-Wirkung hilft Ihnen, in einer schwierigen Lebensphase innerlich stark und stabil zu bleiben oder es zu werden. Zudem unterstützt Sie die einzigartige Pflanzenkombination dabei, Ihren Alltag selbstbestimmt zu meistern und da-

durch mehr Ich-Zeit zum Entspannen zu gewinnen. Alles in allem können Sie immer dann Sedariston® vertrauen, wenn Sie eine längere und außergewöhnliche Belastungsphase im Beruf und/oder im Privatleben überwinden müssen. Bereits nach wenigen Tagen der Einnahme werden Sie die wohltuende Wirkung der pflanzlichen Formel für innere Stärke spüren können. Die Wirksamkeit und Verträglichkeit des pflanzlichen Arzneimittels Sedariston® haben klinische Studien bestätigt.



Die pflanzliche Formel für innere Stärke.

## WIRKT STIMMUNGS-AUFHELLEND

Ihre Motivation und Ihr Aktivitätsbedürfnis nehmen zu, die Erschöpfung klingt ab. So gehen Ihnen Ihre täglichen Verpflichtungen in Beruf und/oder Familie leichter von der Hand.

## IST GUT VERTRÄGLICH

Das pflanzliche Sedariston® macht nicht abhängig, auch dann nicht, wenn Sie es längerfristig einnehmen. Zudem werden Sie davon tagsüber nicht müde. Ihr Leistungs- und Konzentrationsvermögen im Alltag bleibt erhalten.

### SEDARISTON® KUR

Wer über längere Zeit in einer belastenden Lebenssituation war oder noch ist, benötigt etwas Zeit, bis er sich wieder innerlich stark fühlt. Daher sollten Sie Sedariston® Konzentrat (4 Kapseln täglich) zunächst einmal so lange einnehmen, bis Sie sich wieder gut fühlen. Idealerweise noch eine gewisse Zeit darüber hinaus. Sie können die kleinen Kapseln bedenkenlos längerfristig einnehmen oder bei Bedarf jederzeit wieder.

## FÖRDERT DAS EINSCHLAFEN

Sie gelangen am Tage zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Dadurch können Sie zum Abend leichter abschalten und somit schneller und ruhiger einschlafen. Ihr Nachtschlaf wird zunehmend erholsamer und Sie tagsüber wieder belastbarer.

## BERUHIGT DIE NERVEN

Das übererregte Nervensystem kehrt zu seiner gewohnten Balance zurück. Dadurch nehmen innere Unruhe, Nervosität, Gereiztheit und Konzentrationschwäche spürbar ab.

## Stabil in Belastungssituationen mit Sedariston®:

- Beruhigt die Nerven.
- Fördert das Einschlafen.
- Wirkt stimmungsaufhellend.

Die pflanzliche Formel für innere Stärke.



Für innere Stärke.

ARISTO

Nur in Ihrer Apotheke. Sedariston® Konzentrat. (Ap). Wirkstoffe: Trockenextrakte aus Johanniskraut und Baldrianwurzel. Zur unterstützenden Behandlung von leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe und nervös bedingten Einschlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. (Stand November 2013). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8 – 10, 13435 Berlin.