

Kreisen Sie die Zahl hinter jedem Symptom ein, mit dem Sie sich identifizieren. Zählen Sie die Punkte für jeden Abschnitt zusammen und vergleichen Sie die Gesamtzahl mit der Grenzpunktzahl. Ist ihr Ergebnis oberhalb der Grenze oder haben Sie zwar nur wenige der Symptome innerhalb einer Gruppe, die Sie (oder Ihnen nahestehende Personen) jedoch grundsätzlich stören, dann sollten Sie ihren Stimmungsmotor wieder in Schwung bringen!

Wenn Sie feststellen, dass Ihr persönlicher Stimmungsmotor aus dem Gleichgewicht geraten ist, dann kommen Sie mit dem Ergebnis zu uns in die Apotheke. Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen, wie Sie wieder zu mehr Schwung und Antrieb gelangen!

## ABSCHNITT 1 Befinden Sie sich unter einer dunklen Wolke?

Mangel an Serotonin, unserem natürlichen Antidepressivum

Neigen Sie dazu, negativ zu denken, das Glas halb leer statt halb voll zu sehen? Haben Sie düstere, pessimistische Gedanken? **3**

Sind Sie häufig besorgt oder verängstigt? **3**

Haben Sie ein geringes Selbstwertgefühl oder mangelt es Ihnen an Selbstbewusstsein? Sind Sie selbstkritisch und fühlen Sie sich schnell schuldig? **3**

Haben Sie zwanghafte, immer wiederkehrende, wütende oder unnütze Gedanken, die Sie einfach nicht abschalten können, wenn Sie beispielsweise versuchen einzuschlafen? **3**

Ist Ihr Verhalten häufig ein wenig oder gar sehr zwanghaft? Sind Veränderungen für Sie schwierig oder fällt es Ihnen schwer, flexibel sein? Sind Sie ein Perfektionist oder ein Kontrollfreak? Ein Computer-, Fernseh- oder Arbeitssüchtiger? **3**

Mögen Sie absolut kein schlechtes Wetter oder haben sie eine eindeutige Winterdepression (SAD)? **3**

Sind Sie häufiger gereizt, ungeduldig, ausfallend oder wütend? **2**

Sind Sie eher schüchtern und ängstlich? Werden Sie nervös oder bekommen Sie Panik bei Höhe, Flügen, geschlossenen Räumen, öffentlichen Auftritten, Spinnen, Schlangen, Brücken, Menschenmengen, beim Verlassen des Hauses oder in ähnlichen Situationen? **3**

Hatten Sie schon einmal Angstzustände oder Panikattacken (Ihr Herz rast, das Atmen fällt schwer)? **2**

Sind Sie hyperaktiv? Leiden Sie an ADHS, mit der Betonung auf der Hyperaktivität? **2**

Sind Sie eine Nachteule oder finden Sie es oft schwierig einzuschlafen, obwohl Sie es wollen?	<b>3</b>
Wachen Sie aufgrund unruhigen oder leichten Schlafs mitten in der Nacht auf oder sind Sie morgens früh wach?	<b>2</b>
Haben Sie nachmittags oder abends (jedoch nicht früher am Tag) regelmäßig Appetit auf süße oder stärkehaltige Snacks, Alkohol, Drogen oder andere abhängig machende Substanzen?	<b>3</b>
Bringt Ihnen Sport Erleichterung von irgendeinem der oben genannten Symptome?	<b>2</b>
Litten Sie einmal unter Fibromyalgie (unerklärlichen Muskelschmerzen) oder unter MAP (Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Kiefergelenks und der Kiefermuskulatur)?	<b>3</b>
Hassen Sie heißes Wetter?	<b>3</b>
Leiden Sie unter PMS oder sind Sie durch die Menopause bedingt launisch (insbesondere Wut oder negatives Denken)?	<b>2</b>
Hatten Sie jemals Suizidgedanken oder -pläne, Selbstverletzungsgedanken oder -handlungen?	<b>3</b>
Hat Ihnen jemals ein auf Serotonin wirkendes Antidepressivum geholfen?	<b>4</b>

---

## **GESAMTPUNKTEZAHL**

Ist Ihre Gesamtpunktzahl höher als 15, dann wird es Zeit, Ihren Serotoninspiegel zu erhöhen!

## ABSCHNITT 2 Fühlen Sie sich „bla“?

Mangel an natürlichen Stimulanzien wie Noradrenalin und dem Schilddrüsenhormon

Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen, auf eine flauere, gelangweilte, apathische Art und Weise – die hier kurz als „bla“ Depression bezeichnet werden soll? **3**

Haben Sie wenig körperliche und geistige Energie? Fühlen Sie sich häufig müde und müssen Sie sich zum Sport zwingen? **2**

Befinden sich Ihr Antrieb, Enthusiasmus und Ihre Motivation eher an einem Tiefpunkt? **2**

Haben Sie Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren? Leiden Sie an ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom)? **3**

Benötigen Sie viel Schlaf? Brauchen Sie lange, um morgens aufzuwachen? **3**

Frieren Sie schnell? Haben Sie kalte Hände oder Füße? **3**

Neigen Sie zu schneller Gewichtszunahme? **2**

Haben Sie das Bedürfnis, sich mit viel Kaffee oder anderen „Aufputschmitteln“ wie Schokolade, Light-Getränken oder Diätpillen aufzumuntern oder zu motivieren? **3**

---

### GESAMTPUNKTEZAHL

---

Ist Ihre Gesamtpunktzahl höher als 6, dann wird es Zeit, Ihre körpereigenen Stimulanzien zu erhöhen!

## ABSCHNITT 3 Ist Stress Ihr Problem?

Mangel an beruhigendem GABA, stabilisierendem Blutzucker und Leistungsfähigkeit der Nebennieren

Fühlen Sie sich häufig überarbeitet, unter Druck bzw. unter Zeitdruck gesetzt?	<b>3</b>
Haben Sie Probleme damit, sich zu entspannen, zu lockern oder einzuschlafen?	<b>1</b>
Neigen Sie zu Verspannungen oder Versteifungen?	<b>1</b>
Sind Sie schnell aufgebracht, frustriert oder eingeschnappt, wenn Sie unter Stress stehen?	<b>2</b>
Fühlen Sie sich häufig überfordert oder so, dass Ihnen einfach alles zu viel wird?	<b>3</b>
Fällt es Ihnen schwer, einen Gang zurückzuschalten, zu meditieren oder zu beten?	<b>2</b>
Fühlen Sie sich gelegentlich schwach, zittrig oder gereizt?	<b>2</b>
Fühlen Sie sich spürbar schlechter, wenn Sie eine Mahlzeit auslassen, eine zu lange Zeit nichts essen oder viel süße und stärkehaltige Nahrung zu sich nehmen?	<b>3</b>
Reagieren Sie empfindlich auf helles Licht, Lärm oder chemische Dämmstoffe? Tragen Sie häufig eine Sonnenbrille?	<b>3</b>
Konsumieren Sie Tabak, Alkohol, Essen oder Drogen um zu entspannen und sich zu beruhigen?	<b>2</b>
<hr/>	
<b>GESAMTPUNKTEZAHL</b>	

Ist Ihre Gesamtpunktzahl höher als 9, dann wird es Zeit, zur Ruhe zu kommen!

## ABSCHNITT 4 Reagieren Sie zu empfindlich auf die Leiden des Lebens?

### Mangel an schmerzstillenden Endorphinen

Schätzen Sie sich oder schätzen andere Sie als übersensibel ein? Trifft Sie seelischer oder vielleicht auch körperlicher Schmerz sehr hart? **3**

Sind Sie schnell den Tränen nahe bzw. weinen Sie schnell, z.B. auch während der Fernsehwerbung? **2**

Vermeiden Sie es, sich mit schmerzhaften Problemen auseinanderzusetzen? **2**

Finden Sie es schwierig, mit Verlust zurechtzukommen oder Trauer zu verarbeiten? **3**

Haben Sie schon sehr viel psychischen Schmerz ertragen müssen? **2**

Erhoffen Sie sich Trost, Freude, Belohnung, Vergnügen oder Betäubung, wenn Sie sich etwas gönnen wie Schokolade, Latte Macchiato, Brot, Wein, Liebesromane, Tabak, Drogen oder Schmerztabletten? **3**

---

### **GESAMTPUNKTEZAHL**

---

Ist Ihre Gesamtpunktezahl höher als 6, dann wird es Zeit, Ihre tröstenden Endorphine zu erhöhen!