

Ratgeber

aus Ihrer Apotheke

Ratgeber aus Ihrer

Apotheke

15. Oktober 2007

amphora

 Telefonaktion

Schluss mit nervöser Unruhe

Ständiger Stress und Leistungsdruck führen oft zu innerer Unruhe und Nervosität. Schließlich droht ein Burnout: die körperliche und seelische Erschöpfung. Diese ernste Krise lässt sich verhindern – durch frühes Gegensteuern.



Legen Sie regelmäßig eine Pause ein. Naturheilmittel helfen beim Abschalten.

Keine Zeit, Hektik, Termindruck, Kopfzerbrechen: Das tägliche Pensum wird größer und größer – gleichzeitig vergehen 24 Stunden scheinbar immer schneller. Viele Menschen beschleicht das Gefühl, als ob die Welt ständig beschleunigen würde. Immer gibt es dringend etwas zu tun, die Anforderungen am Arbeitsplatz steigen ständig, zu Hause bleibt notgedrungen vieles liegen, Familie und Freizeit kommen chronisch zu kurz.

In unserer modernen Wissens- und Dienstleistungsgesellschaft hat zwar die körperliche Belastung abgenommen, aber der psychische Druck steigt stetig. Fast alle Berufstätigen werden von einem anschwellenden Strom an Aufgaben und Informationen überwältigt, die permanent nach Wichtigkeit und Dringlichkeit zu sortieren sind. Weil diese Flut kaum noch zu kontrollieren ist, wächst die Angst, etwas zu verpassen.

Auch Mütter und Hausfrauen sind Burnout-gefährdet. Als Familienmanagerinnen sind sie permanent gefordert, kennen keinen Sonn- und Feiertag. Das geht unweigerlich an die Substanz.

Ständig bleibt etwas unerledigt

Chronische Zeitnot, Leistungsdruck und Reizüberflutung setzen immer mehr Menschen unter Stress. Die täglich geforderte, permanente Anspannung bleibt nicht ohne Folgen: Fehlen ausreichende Erholungsphasen, entwickeln sich häufig zunächst körperliche Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Magenverstimmungen oder Rückenbeschwerden.

Schließlich lässt die Konzentrationsfähigkeit nach, und es schleichen sich Fehler und Schuldgefühle ein: Immer öfter plagt die Sorge, nicht genug getan zu haben. Das Gefühl, dass ständig Dinge unerledigt bleiben oder Wichtiges versäumt wurde, macht die Betroffenen zunehmend nervös; sie verspüren eine innere Unruhe, fühlen sich gehetzt und gereizt.

Schleichende Krise

Werden innere Anspannung, Nervosität und Stress zum Dauerzustand, droht schließlich das so genannte Burnout-Syndrom: Die Patienten fühlen sich „ausgebrannt“ und innerlich leer, sind sowohl körperlich als auch seelisch erschöpft. Ernste Gesundheits-

störungen wie Herz-Kreislauf-Probleme und Depressionen können die Folge sein.

Burnout steht am Ende einer langen Entwicklung – die Krise schleicht sich langsam ins Leben. Diese allmähliche, schrittweise Zuspitzung kann heimtückisch sein: Viele der Betroffenen versuchen lange Zeit, immer mehr zu leisten und die eigenen Bedürfnisse zu verdrängen, sie ignorieren Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen, vernachlässigen soziale Kontakte – bis zum Zusammenbruch. Andererseits eröffnet die schleichende Krankheitsentstehung auch Chancen: Wer die ersten Anzeichen beachtet und ernst nimmt, kann rechtzeitig gegensteuern.

Typische Alarmsignale

Wichtige Warnhinweise für ein erhöhtes Burnout-Risiko sind:

- eine innere Anspannung, die auch ohne konkreten Anlass anhält;
- zunehmende Nervosität und Gereiztheit – schon Kleinigkeiten können den ganzen Tag verderben;
- eine nachlassende Konzentrationsfähigkeit – tagsüber tritt gehäuft ein Gefühl der Müdigkeit auf;
- häufiges Grübeln: Die Gedanken kreisen auch nach Feierabend, abends und am Wochenende um den Beruf;

- mangelnde Erholung in der Nacht: besonders das Einschlafen fällt immer öfter schwer;

- fehlender Spaß an der Arbeit – Phasen der guten Laune werden seltener;
- körperliche Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Magenverstimmungen oder Kopfschmerzen.

Schalten Sie rechtzeitig ab

Regelmäßige Entspannung ist das wichtigste Mittel, um dem Burnout vorzubeugen. Der tägliche Spaziergang, Sport, ein Bad, Saunagänge und Massagen wirken Unruhe und Nervosität entgegen. Gezielte Entspannungsmethoden wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Yoga, Tai Chi oder Meditation helfen dabei, Hektik und Zeitdruck besser zu meistern und Stressreaktionen abzubauen. Auch Pausen sind wichtig: Regelmäßiges, bewusstes „Abschalten“ für fünf Minuten trägt zur Stressbewältigung bei. Genauso wichtig sind ausreichende Regenerationsphasen im Kreis der Familie und Freunde.

Gegen Unruhe, Anspannung und Nervosität helfen außerdem sanfte Arzneien aus der Natur. So kann zum Beispiel mit einem homöopathischen Komplexmittel die innere Balance wiederhergestellt und eine allgemeine Beruhigung erreicht werden. ■



**Haben Sie noch Fragen?
Bitte rufen Sie an!**

Stress, Erschöpfung, Burnout: Was hilft gegen nervöse Unruhe?

Wenn Sie zum Beispiel wissen wollen,

- welche Warnzeichen darauf hindeuten, dass der Stress überhand genommen hat,
 - wie Sie zwischendurch immer mal wieder zur Ruhe kommen,
 - wie Sie Stress-Situationen besser meistern können,
 - was die wirksamsten Entspannungsmethoden sind oder
 - wie sich Nervosität und Unruhe mit natürlichen Mitteln dämpfen lassen,
- dann fragen Sie unser Expertenteam.

**Donnerstag, 25. Oktober 2007,
zwischen 15 und 17 Uhr
Telefon 0800/375 275 3**

Der Anruf ist für Sie kostenlos!



Dr. Astrid Heint und Dr. med. Cyrus Sami
beantworten gerne alle Ihre Fragen.

