

Stress, Nervosität, Alltagsängste

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Eine gewisse Dosis an Stress kann das Leben interessanter und weniger langweilig machen. Zu viel Stress jedoch kann schädlich sein und Krankheiten oder Unfälle verursachen.

In unserer modernen hektischen Zeit fehlt vielen Menschen die Ruhe und Konzentration, die für ein gesundes körperliches und geistiges Gleichgewicht notwendig ist. Durch Lärm, Reizüberflutung, Überforderung und gesellschaftliche Zwänge ist es schwierig, die innere Ruhe zu finden.

Die Folgen sind Nervosität, Ängste, Schlafstörungen, chronische Übermüdung. Es entsteht ein Teufelskreis, aus dem man ohne fremde Hilfe nur sehr schwer ausbrechen kann.

WAS IST EIGENTLICH STRESS?

Ursprung	Das Wort Stress ist zu einem Schlagwort geworden und ist heute in aller Munde. Seinen Ursprung hat das Wort im Lateinischen - 'strictus' und bedeutet 'angezogen, stramm, gespannt'. Das englische Wort Stress meint 'etwas betonen', 'etwas akzentuieren'.
Eustress Distress	Stress ist eine selbstverständliche körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Der Mensch braucht für eine normale körperliche und seelische Entwicklung angemessene Belastungen, die zum Handeln, zur Anpassung zwingen. Diese Art Stress wird als <i>Eustress</i> (eu: gut, schön) bezeichnet. Stress kann aber auch krank machen, wenn die Beanspruchungen übermässig sind, wenn sich der Körper fast ständig in erhöhter Alarmbereitschaft befindet. Dieser ungesunde Stress heisst <i>Distress</i> (dis: schlecht, krankhaft). <i>Anspannung</i> im Wechsel mit der nötigen <i>Entspannung</i> sind Voraussetzungen für das Wohlbefinden und daher ein Grundprinzip des Lebens. <i>Verspannungen</i> gilt es zu lösen oder noch besser zu verhindern.

WELCHE FAKTOREN VERURSACHEN STRESS?

Beinahe alle Situationen, die auf irgendeine Weise zu einer Mehrbelastung führen, können Stress auslösen. In unserer „modernen“ Gesellschaft gehören zu den häufigsten Ursachen:

Stresssituationen	Berufliche oder familiäre Probleme, Konfliktsituationen und Streit, zu viel Arbeit, Überforderung am Arbeitsplatz, in der Schule oder zu Hause, Frustrationen, seelische Erschütterungen oder Lebensumstellungen (Geburt, Scheidung, Trauer, Arbeitslosigkeit, Pensionierung) können zu nervlicher Erschöpfung führen. Neben dem Gefühl des <i>Ausgebranntseins</i> (<i>Burnout</i>) können auch <i>Angststörungen</i> auftreten.
Krankheiten	Infektionen, Hormonstörungen, Vitamin- und Mineralstoffmangel (Vitamin B Gruppe, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Zink, Selen), neurologische Erkrankungen (Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall), Tumoren
Missbrauch	Übermässiger Genuss von Alkohol, Nikotin und Drogen

WELCHES SIND DIE SYMPTOME UND FOLGEN VON STRESS?

Dauernder Stress wirkt sich sehr negativ auf verschiedene Organsysteme aus; es können daraus sogenannte Folgekrankheiten entstehen. Den Betroffenen ist dabei oft nicht bewusst, dass ihre Beschwerden durch Stress verursacht werden. Am häufigsten treten auf:

psychische Symptome	Nervosität und innere Unruhe, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, Schlafstörungen, unbestimmte Ängste, depressive Verstimmung, Unlust, Heissunger oder Appetitlosigkeit.
körperliche Symptome	Stress kann auch körperliche Symptome auslösen wie z.B. Magen-Darm-Beschwerden (Sodbrennen, Magen-Darm-Geschwüre, Verstopfung, Durchfall oder Übelkeit), Atembeschwerden (Atemnot, Heiserkeit), Herz-Kreislauf-Probleme (Bluthochdruck, Herzklopfen, Herzinfarkt, Schwindel), Übergewicht, sexuelle Probleme, Migräne und Spannungskopfschmerzen, Ekzeme, Immunschwäche (häufige Erkältungen, Grippe, andere Infektionen), Asthma.

WAS KANN MAN GEGEN STRESS UND DESSEN FOLGEERSCHEINUNGEN UNTERNEHMEN?

Vorbeugung	Besonders in der heutigen Zeit ist es wichtig, dass Sie sich genügend Zeit für Entspannung, Familie, Freunde und Hobbies nehmen. Versuchen Sie, Konflikte nicht „totzuschweigen“, sondern anzusprechen. Gönnen Sie sich auch bei starker Belastung jeden Tag bewusst eine Ruhepause. Achten Sie auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse, Salaten und Früchten, regelmässige körperliche Betätigung und genügend Schlaf.
Beratung	Bei leichteren stressbedingten Beschwerden erhalten Sie in der Apotheke eine kompetente Beratung. Bei körperlichen Beschwerden kann der Arzt die nötigen Abklärungen vornehmen, um eine Erkrankung auszuschliessen. Gespräche mit einem Psychologen oder bei einer Beratungsstelle können ebenfalls hilfreich sein.
Therapie	Die Empfehlungen zur Vorbeugung gelten selbstverständlich auch für die Selbstbehandlung. Ergänzend dazu können z.B. pflanzliche, homöopathische oder spagyrische Arzneimittel mit beruhigender, entspannender oder angstlösender Wirkung eingesetzt werden.

MEDIKAMENTÖSE BEGLEITTHERAPIE

Nervosität Schlafstörungen	Baldrian, Hopfen, Hafer, Lavendel, Melisse, Passionsblume, Orangenblüten: Urtinkturen- oder Teemischung und diverse Fertigpräparate zur Beruhigung, Entspannung und Schlafförderung, wie zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • Phytomed MFT Valeriana-, Lupulus-, Avena sativa-, Lavandula-, Melissa- und Passiflora Urtinktur • Bollwerk spagyrische Schlaf Tropfen und Tabletten • Bollwerk Schlaflosigkeitstee • Bollwerk MFT Schlaftropfen, MFT Nerventropfen • Zeller Schlaf- oder Entspannungsdrageés B-Vitamine zur Nervenstärkung; Magnesium (auch in homöopathischer Form); Schüssler Mineralstoffe (bioenergetische Energieschaukel: Nr. 2 + 5 + 7)
Erschöpfung	Maca, Ginseng, Taigawurzel, Strath Aufbaumittel, Avenaforce Nervenberuhigungstropfen, Schüssler Mineralstoffe (Bioenergetische Energieschaukel: Nr 2 + 5 + 7), Rosenwurz
Depression	Die Behandlung von echten Depressionen gehört in die Hand des Arztes. Vorübergehende depressive Verstimmungen, wie sie bei längerdauernden Stresssituationen möglicherweise auftreten, können z.B. mit einem pflanzlichen Arzneimittel behandelt werden. Das Johanniskraut ist hierbei das Mittel der Wahl (siehe unten). Es ist wichtig, sich über Anwendung, Nebenwirkungen und Interaktionen mit anderen Medikamenten in der Apotheke beraten zu lassen.

JOHANNISKRAUT, LAT. HYPERICUM PERFORATUM - EIN PFLANZLICHES ANTIDEPRESSIVUM

Pflanzliches Antidepressivum zur Behandlung leichter und mittelschwerer Depressionen.	Zur Behandlung leichter bis mittelschwerer Depressionen hat sich in den letzten Jahren Johanniskraut (lat. Hypericum perforatum) als sehr erfolgreiches pflanzliches Antidepressivum erwiesen. Standardisierte, das heisst auf einen konstanten Wirkstoffgehalt eingestellte, und hoch dosierte Johanniskrautpräparate wurden in zahlreichen klinischen Studien erforscht und ihre antidepressive Wirkung nachgewiesen. Einschlafstörungen, depressive Stimmung und Angst sprechen sehr gut auf Johanniskraut an. Johanniskrautpräparate sollten ununterbrochen mindestens 4-6 Wochen eingenommen werden. Schlafstörungen sprechen bereits nach 1 Woche an, die depressiven Symptome nach 10-14 Tagen . Johanniskraut hat im Vergleich mit den synthetischen Antidepressiva praktisch keine Nebenwirkungen und macht nicht müde . Hellhäutige Personen sollten während einer Behandlung direkte Sonnenbestrahlung meiden, weil eine Lichtsensibilisierung in der Haut entstehen kann. Achtung: Informieren Sie uns, wenn Sie Medikamente wie Blutverdünner, Immunsuppressiva, HIV-Medikamente, Zytostatika, Digoxin oder andere Medikamente einnehmen müssen, deren Wirkung durch Johanniskraut beeinflusst werden kann. Produkte: Jarsin*, Hyperiplant*, ReBalance*, Remotiv (alle hochdosiert), Hyperiforce, Hyperimed* (mittlere Dosierung), Phytomed Hypericum MFT (homöopathische Urtinkturen), Hypericum spagyrisch. * diese Produkte werden bei ärztlicher Verschreibung von den Krankenkassen als Pflichtleistung übernommen
--	---

WEITERE THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Spagyrik	Hypericum comp.- oder Goldkomplextropfen gegen Depressionen. Angst-, Beruhigungs-, Herzberuhigungs-, Schlaf-, Viscum comp.-, Piper methysticum- (angstlösend) Topfen
Gemmotherapie	Hängebirke: antidepressiv, nervenstärkend. Feigenbaum: antidepressiv, angstlösend. Sommerlinde: angstlösend, beruhigend, nervenstärkend, schlaffördernd. Olive: stärkend bei Müdigkeit und Erschöpfung
Homöopathie	Komplexmittel zur Beruhigung, bei nervösen Beschwerden, Schlafstörungen (Similasan, Omida) etc. sollten nur vorübergehend bei leichten Beschwerden angewendet werden. Bei tiefer liegenden Störungen ist eine individuelle Behandlung durch einen Homöopathen empfehlenswert.
Entspannung	Stress abbauen, abschalten, Distanz gewinnen, meditieren, spazieren, Sport, die freie Natur geniessen...
Lichttherapie	Winterdepressionen sprechen gut auf Lichttherapie an.
Psychotherapie	Gespräche mit einem Psychiater helfen, seelische Ursachen von Ängsten, Schlafstörungen, Erschöpfung und einer Depression zu finden und zu behandeln.

Bollwerk Apotheke
Für Ihre natürliche Gesundheit