

Wenn unsere Energie aus der Balance gerät

Nehmen Sie sich Zeit zu leben!

Stress kann die Würze des Lebens sein, aber auch krank machen. Um gesund zu bleiben, braucht jeder Mensch eine ausgewogene Balance aus Anspannung und Regeneration. Was kann man tun, wenn der Alltag zu viel Energie abzapft?

Von URSULA BURGHERR

«Es ist wichtig, sich nicht selber zu übergehen», sagt **Dr. Andreas Schmid**, Leitender Arzt an der Klinik Schützen in Rheinfelden mit Spezialabteilung für Burnout-Patienten. **Innehalten und auf sich selber hören: damit sind viele**



Foto: zVg

«GUTE ERFAHRUNGEN MIT SCHÜSSLER-SALZEN BEI ERSCHÖPFUNGSSYMPTOMEN.»

FABIENNE EGGER, Apothekerin und Homöopathin, Bellevue Apotheke Zürich

Menschen im Alltag total überfordert und kommen doch nicht drum herum, es früher oder später zu lernen. Wie aber kaputtliert man sich aus der Leistungsspirale, wenn Beruf- und Alltagsleben einen aufs Äusserste beanspruchen?

BATTERIEN LADEN – ABER WIE?

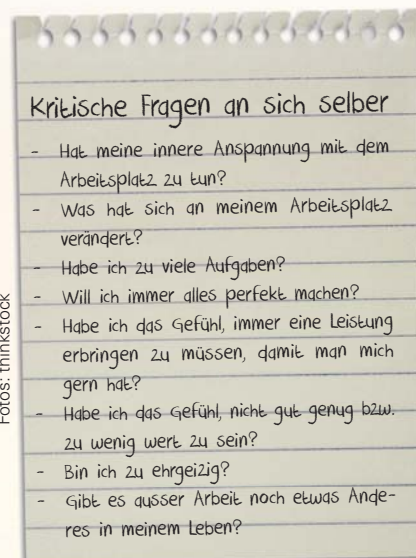
«Pausen zwischen der Arbeit sind unerlässlich», sagt **Psychotherapeut Christian Sommerhalder** aus Winterthur und rät auch, mal ein Wochenende nicht zu verplanen, um sich in aller Ruhe überlegen zu können, woran man jetzt Freude hätte. Wobei **das Dolce far Niente nicht das Mass aller Dinge** ist, um die Batterien wieder aufzuladen. «Eine intensive Betätigung ist oft stimulierender und gibt mehr Energie als Langeweile und Nichtstun», berichtet Schmid und Sommerhalder doppelt nach: «Es



Foto: zVg

«IN SICH SELBST HINEINHÖREN UND HERAUSFINDEN, WAS EINEM GUT TUT.»

CHRISTIAN SOMMERHALDER, Praxis für Psychotherapie, Winterthur



Fotos: thinkstock

Gestresst? Angespannt? Konzentrationsschwierigkeiten?

Der heutige Alltag verlangt viel von uns. Kaum im Geschäft angekommen, werden wir mit etlichen Dingen konfrontiert, die wir im Verlaufe des Tages erledigen sollten. Wo aber beginnen?

Einen kühlen Kopf bewahren, lautet das Erfolgsrezept. Aber nicht nur! Um solche Tage besser zu überstehen, können Schüssler-Salze helfen. Das Kombi-Präparat Kalium phosphoricum Nr. 5 plus zum Beispiel ist im Sachet erhältlich und enthält die Schüssler Salze Nr. 2, 5, 7 & 22. Diese Nummern sind bewährt bei

übermässiger Belastung, Stress und Hektik, aber auch bei Nervosität und innerer Anspannung. Zudem unterstützt es Kinder beim Lernen und fördert die Konzentration in der Schule.

Schüssler Kalium phosphoricum Nr. 5 plus ist magenfreundlich, geschmacksneutral und löst sich schnell in Wasser auf. Kalium phosphoricum Nr. 5 plus gibt es in ei-

ner 30er Packung und ist für die ganze Familie geeignet. Eine ausführliche Beratung erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie.



gibt keine Patentrezepte für einen ausgewogenen Energiehaushalt. Jeder muss in sich selbst hineinhören und herausfinden, was ihm gut tut oder schadet.»

PFLANZLICHE MITTEL HELFEN

Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Verdauungsschwierigkeiten, Schweissausbrüche, Muskelzuckungen, Krämpfe, leichte Übelkeit: **Die ersten Anzeichen, dass die Energiebalance aus dem Gleichgewicht geraten ist, sind oft subtil** und spezifisch nicht zuzuordnen. Gemäss **Apothekerin Fabienne Egger** können pflanzliche Heilmittel eine vorübergehende Verbesserung bringen. So empfiehlt

sie Produkte mit Rosenwurz, Ginseng, Schwarzhafer und Passionsblume, um das Nervenkostüm zu kräftigen. Baldrianpräparate fördern den Schlaf und Johanniskraut gilt als wirksamer Stimmungsaufheller.

Die Fachfrau aus der Zürcher Bellevue-Apotheke macht **auch mit Homöopathie, Schüssler-Salzen und Bachblütmischungen positive Erfahrungen** bei der Klientel, die unter leichten Stress- oder Erschöpfungssymptomen leidet. Als gute

«Nervennahrung» gelten des Weiteren der ganze Vitamin-B-Komplex, Magnesium sowie Nachtkerzenöl. «Die Supplemente helfen aber auf Dauer nicht, wenn der Betroffene seine Lebensführung nicht ändert», erklärt Egger mit Nachdruck.

RECHTZEITIG HILFE HOLEN

Vorsicht ist bei Alkohol- und Tablettenkonsum geboten. «Gestresste Men- ▶





Fotos: fotolia/superfood, fotolia/Printemps, thinkstock

Wär das etwas für mich?

Atemübungen bringen Ruhe und Gelassenheit. Nervosität und Anspannungen werden dank dieser Entspannungstechnik abgebaut. Puls und Blutdruck beruhigen sich.

Die **Progressive Muskelrelaxation** verbessert die eigene Körperwahrnehmung, hilft, seelische Anspannungen zu lösen und wirkt beruhigend auf Herz und Kreislauf.

Autogenes Training kann blutdrucksenkend wirken, die Konzentrationsfähigkeit verbessern und die Durchblutung anregen. Zudem wird es erfolgreich zur Behandlung von Ängsten, Depressionen, Kopfschmerzen, Tinnitus und Schlafstörungen eingesetzt.

Regelmässiges **Meditieren** fördert den gelasseneren Umgang mit Problemen und Stresssituationen. Zudem führt Meditation zu mehr Achtsamkeit und der Konzentration auf das Hier und Jetzt.

schen belohnen sich oft mit ein paar Gläsern Bier. Oder sie nehmen Tranquilizer, um besser zu schlafen», weiss Sommerhalder aus der Praxis, «diese Substanzen wirken am Anfang sehr gut, aber man bleibt damit in seiner Problematik stecken. Zudem ist die Suchtgefahr riesig.» Wer dauerhaft nicht mehr schlafen kann, oder zunehmend mehr arbeiten muss, um das zu kompensieren, was er nicht mehr erledigen kann, sowie den normalen Alltag grundsätzlich nur noch mit grosser Überwindung bewältigt, sollte sich unbedingt fachliche Hilfe holen. **«Ich rate, als erstes den Hausarzt zu konsultieren.** Wichtig ist, das man handelt und nicht

einfach alles schleifen lässt, bis gar nichts mehr geht», betont Schmid.

PRIORITÄTEN ANDERS SETZEN

Gute soziale Kontakte sind gemäss Andreas Schmid genauso wichtig für ein glückliches und gesundes Leben, wie körperliche Bewegung. Allerdings sollte jemand, der gestresst ist, sich **beim Sport nicht noch zusätzlich unter Leistungsdruck setzen.** «Auch mit einem zu ehrgeizigen Freizeitprogramm kann man sich übernehmen», erläutert Sommerhalder. Ob Yoga, Achtsamkeitstraining, Atemtherapie, Schwimmen, Krafttraining und so weiter – erstens: Es soll Freude machen. Zweitens: Nur regelmässige Übung macht den Meister. Von heute auf morgen funktioniert nichts.

«Stress ist ein Bestandteil des Lebens. Keinen Stress zu haben ist illusorisch», bekundet Schmid überzeugt. Dem täglichen Ausgleich – wo immer man ihn auch findet – sollte man deshalb oberste Priorität geben. Und immer wieder mal innehalten, seine Lebenssi-



Foto: z/vg

«WICHTIG IST, DASS MAN HANDELT UND NICHT EINFACH ALLES SCHLEIFEN LÄSST»

DR. ANDREAS SCHMID,
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
Leitender Arzt Klinik Schützen Rheinfelden

tuation prüfen (siehe Kästchen «Kritische Fragen an sich selber») und **den Moment mit allen Sinnen wahrnehmen,** statt nonstop in der Weltgeschichte herumhetzen wie ein Hamster, der endlos im Rad dreht. Kurz gesagt: Genug Zeit investieren, um zu leben. Soviel muss man sich im Minimum wert sein! ■



Passionsblume

Johanniskraut

Ginseng