

Die Gesundheitsseite

Stress



Sie haben Kopfweg, sobald Sie am Arbeitsplatz eintreffen, Sie vernachlässigen Ihre sozialen Kontakte, schlafen schlecht und sind dauernd am Essen... Empfehlungen, wie Sie dem Alltagsstress entkommen

Wie der Körper reagiert

Angesichts unmittelbarer oder potenzieller Gefahren reagieren Körper und Geist mit Stress. Eine völlig normale Reaktion, ausgelöst durch positive, negative, emotionale, unerwartete oder geplante Ereignisse.

In der Schweiz fühlt sich etwa ein Drittel der berufstätigen Bevölkerung häufig oder sogar sehr häufig gestresst. Einer vom Staatssekretariat für Wirtschaft SECO 2010 in Auftrag gegebenen Studie zufolge hat sich diese Zahl in den letzten zehn Jahren um 30% erhöht. Im Vergleich zu den Zahlen der vorherigen Studie ist die Anzahl jener Personen, die ihren Stresspegel komplett unter Kontrolle haben, um 11% zurückgegangen (von 31% auf 20%). Stress öffnet Tür und Tor für Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Schwächungen des Immunsystems, Migräne, Rückenschmerzen und andere Muskelverspannungen, Erkrankungen der Atemwege wie Asthma, Verdauungsstörungen und Hautprobleme (vor allem Ekzeme). Gelegentlich zeichnet Stress sogar verantwortlich für Unfruchtbarkeit, Depression, ja sogar Krebs oder kardiovaskuläre Erkrankungen. Permanenter Stress führt zu physischen, psychischen und emotionalen Symptomen, die Einfluss auf unser Verhalten nehmen – vor allem auf das Ess- und Sozialverhalten – und zur Sucht führen können (Tabak, Alkohol, Drogen...).

Was Sie tun können

- Reden Sie darüber! Mit der Familie, Freunden oder Ihrem Apotheker, einfach mit jemandem, der Ihnen zuhört. Das hilft, um Stresssituationen aufzulisten, nach Prioritäten einzuordnen und einer Lösung zuzuführen.
- Homöopathie, Aromatherapie, Spagyrik, verschiedene Essenzen... Fragen Sie Ihren pharmacieplus Apotheker um ganz individuellen Rat. Er hilft Ihnen, in der Alternativmedizin ein geeignetes Mittel zu finden, das Ihre Stresssymptome lindert.
- In der Phytotherapie ist vor allem Ausschau zu halten nach Präparaten auf der Basis von Anti-Stress-Pflanzen wie Passiflora, Rosenwurz, Baldrian, Hopfen, Melisse...
- Finden Sie Ihre innere Ruhe mit Hilfe von Entspannungstechniken wie Yoga, Sophrologie, Shiatsu...
- Gehen Sie zu Fuss, schwimmen Sie, laufen Sie, fahren Sie Ski... Mit einem Wort: Bewegen Sie sich! Das ist gut für Körper und Geist.

Plus Tipp

Stress macht sich im Nacken, auf den Schultern und im Rücken bemerkbar... Die betroffene Zone verspannt, gelegentlich bis zum Schiefhals und schmerzt bei jeder Bewegung. Je nach Bedarf empfiehlt Ihnen Ihr Apotheker entzündungshemmende Mittel als Tabletten oder Salbe, in sanfter Massage aufzubringende Urtinkturen oder Arnikaöl, gegebenenfalls auch Wärmepflaster. Die Homöopathie hat verschiedene wirksame Mittel anzubieten, unabhängig davon, ob der Schmerz durch Drehbewegungen des Kopfes verschlimmert wird, langsame, progressive Bewegungen die Situation bessern oder Probleme rheumatisch bedingt sind. Gegebenenfalls verschreibt Ihnen Ihr Arzt ein Muskelrelaxans.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

