

Nr. 7/2008

EUR 2,-

Schweiz sfr 4,30
Belgien EUR 2,40
Frankreich EUR 2,70

Italien EUR 2,35
Luxemburg EUR 2,40
Österreich EUR 2,50

Portugal (con) EUR 2,70
Spanien EUR 2,70

E 4877

www.gesundemedizin.de

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



**Vom Sonnenbad
bis Sonnenspaß**

Schutz für jeden Hauttyp

**Keine Chance für
verborgene Stressquellen**

Erkennen und handeln

Mobbing am Arbeitsplatz

Hilfe & Rat für Betroffene

Das Thema: Gesund im Urlaub

Erst Impf-Check – dann weg
Reiseapotheke richtig packen
Verhaltensregeln am Urlaubsort

Tomate
Rezepte und mehr um
das knackige Kraftpaket



Ganzheitlich Wohlfühlen: Keine Chance für verborgene Stressquellen



Stress ist heute in aller Munde. Und ein jeder fühlt sich mal mehr, mal weniger damit konfrontiert. Nur – was verbirgt sich dahinter außer dem Zeitdruck, von dem so viel die Rede ist? Was kann getan werden, um besser damit umzugehen, so dass der Stress nicht die Oberhand gewinnt und dauerhaft das Leben beeinträchtigt?

Es eilig zu haben, ständig auf die Uhr zu sehen und unter Zeitdruck zu stehen – wohl jeder weiß, wovon die Rede ist, denn für viele ist es fast schon Routine. Morgens fällt oft der erste Blick auf die Uhr und die Zeit beginnt, das Tempo des Tages zu bestimmen. „Beeil' dich!“ oder „Ich komme zu spät!“ – solche Gedanken und Sätze kennt jeder. Dabei ist der Stressfaktor „Zeit“ nicht das einzige, was Druck und Anspannung auslöst. Viele andere belastende Alltagssituationen werden als „Stressauslöser“ schlichtweg übersehen, wie etwa Erfolgsdruck, Ärger mit Kollegen oder Entscheidungsdruck. Sie werden häufig nicht als Stressfaktoren erkannt oder in ihren Auswirkungen unterschätzt und daher abgewertet. Vielfach heißt es dann „da muss ich jetzt durch“ oder „anderen geht es genauso“. Doch die Gefühle von Überlastung, Angst und Unbehagen bleiben.

Individuelle Stressfaktoren wahrnehmen

So wird z.B. auch dem Stress, der durch einen Streit mit dem Partner oder der Familie entsteht, selten Beachtung geschenkt. Dennoch ist er da und hat starken Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden. Ebenso wird durch den Straßenverkehr Stress verursacht; denkt man z.B. an rote Ampeln, den langsamen Vordermann oder den morgendlichen Stau auf dem Weg zur Arbeit – gerade dann, wenn man es eilig hat. Auch der Stress, der durch Lärm hervorgerufen wird, wird oftmals unterschätzt. Wer denkt schon daran, dass der Presslufthammer auf der Baustelle vor dem Büro oder das laute Horn des Krankenwagens in der Innenstadt plötzliche innere Unruhe entstehen las-



All diese Faktoren gehören so selbstverständlich zum Alltag vieler Menschen, dass sie häufig nicht mehr wahrgenommen werden. Das heißt jedoch nicht, dass sie dem Einzelnen auch gut tun.

Jeder Stressauslöser für sich alleine gesehen kann vollkommen gut zu handhaben sein, jedoch kommen in unserer Gesellschaft in der Regel viele zusammen. Die Summe aller Stressfaktoren macht deren Bewältigung oft schwierig und kann dann zu körperlichen und seelischen Belastungen führen. Als Folge der

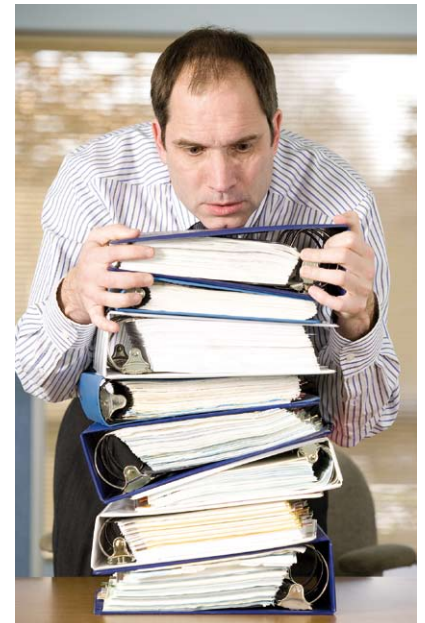
Anhäufung vieler kleiner Stresssituationen im Alltag kann es daher leicht passieren, dass man die „eigene Mitte“, die innere Kraft und Ausgeglichenheit verliert. Manche Menschen wundern sich, weshalb ihre Leistungsfähigkeit nachlässt, es ihnen schwer fällt, sich zu konzentrieren und sie immer gereizter werden. Andere fühlen sich ständig müde und überfordert, oder auch nervös und voller innerer Unruhe. Angst und Unsicherheit nehmen zu und besonders dann haben negatives Denken und Glaubenssätze wie „Das

schaffe ich nie!“ leichtes Spiel. Nicht zu vergessen sind auch körperliche Beschwerden wie etwa Spannungskopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder Rückenschmerzen, um nur einige zu nennen. Nicht selten leiden auch die zwischenmenschlichen Beziehungen. Beispielsweise wenn den Kindern oder dem Partner nicht mehr die Ruhe und Geduld entgegengebracht werden können, weil man sie für sich selbst nicht mehr hat.

Ursachen erkennen und Lösungen finden

Umso wichtiger ist es, die vielen kleinen Stresssituationen des Alltags zu erkennen und ernst zu nehmen. Sie als zweifellos wichtig zu erachten, ihre Ursachen herauszufinden und zu überlegen, wie damit umgegangen werden kann. Im Allgemeinen be-

steht die Auffassung, dass einschneidende Lebensveränderungen wie etwa der Tod eines geliebten Menschen, schwere Krankheit, Scheidung oder der Verlust des Arbeitsplatzes den größten Stress verursachen. Darüber hinaus wird leicht verkannt, dass die Ansammlung vieler



sen? Oder die Geräuschkulisse vieler Menschen unvermutete Gereiztheit hervorrufen kann? So mancher wird erstaunt sein, dass es auch Freizeit-Stress gibt – indem die Freizeit mit übermäßig vielen Aktivitäten angefüllt ist – oder Stress durch schöne, positive Situationen ausgelöst werden kann – der so genannte Eu-Stress. Er beflügelt, steigert das Selbstvertrauen und Wohlbefinden. Jedoch kann zu viel Eu-Stress in Dis-Stress (negativen Stress) umschlagen, wenn keine Zeit bleibt, ihn zu verarbeiten.

„Ruhe bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit, Gleichgewicht und Leichtigkeit bringen inneren Frieden und Gelassenheit.“

(Tschuang-tse)

Neue Hilfe bei Brennen und Harndrang

Blasenentzündungen natürlich behandeln!

Wenn es beim Wasserlassen brennt und schmerzt, ist meist eine Blasenentzündung die Ursache. Sie ist die häufigste bakterielle Infektion bei Frauen. Aber auch Männer sind immer wieder mal davon betroffen.

Neue Ernährungsstudien zeigen, dass in der Cranberry (amerikanische Preiselbeere) natürliche antibakterielle Stoffe stecken, die die Bakterien wie einen Mantel einhüllen, so dass diese sich in der Harnröhre und der Blase nicht mehr festsetzen können.

Doppelt stark: Cranberry plus Kürbiskerne

Mit **Cystorenal® Cranberry** Kapseln (aus der Apotheke) wurde jetzt ein Naturprodukt entwickelt, mit dem gleichzeitig akute und wiederkehrende Infektionen der Harnwege, als auch die Reizblase diätetisch behandelt werden können. Die natürliche **Kombination aus Cranberry- plus Kürbiskern-Extrakten** ist gut verträglich und kann auch langfristig eingenommen werden – ohne Chemie und Nebenwirkungen. **Holen Sie sich Ihre Lebensqualität zurück – auf gesundem Weg.**



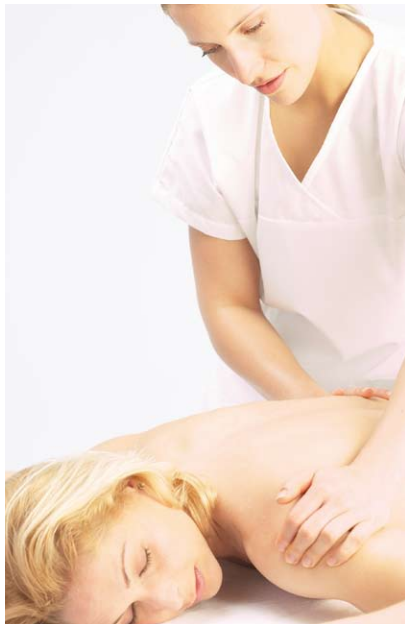
Kostenlose Informationen erhalten Sie unter der Service-Hotline:
0 800.0 78 47 47

www.cystorenal.de

Cystorenal® Cranberry – zur diätetischen Behandlung von leichten (unkomplizierten) Harnwegsinfekten, der asymptomatischen Bakteriurie, der Reizblase. Glutenfrei, lactosefrei. **Exklusiv in der Apotheke.** Packungen mit 60 und 120 Kapseln. **QUIRIS® Healthcare** · 33334 Gütersloh.

kleiner ständiger Sorgen, Überforderungen und Anforderungen an sich selbst durchaus mehr Stress bedeuten können.

Das bewusste Erkennen individueller Stressfaktoren im Alltag verhilft dazu, Veränderungen herbeizuführen – hin zu mehr positiven Erlebnissen und Entspannung. Das kann für jeden etwas anderes sein. Die einen finden Entspannung, indem sie in der Natur spazieren oder walken gehen, meditieren oder sich eine Entspannungs-CD anhören. Anderen helfen Atemübungen, ein Entspannungsbad, ein Kinobesuch oder das Telefonat mit Freunden. Nach einem Streit kann auch ein klärendes Gespräch mit den Beteiligten Erleichterung bringen. Auch das Aufsuchen professioneller Hilfe, wie etwa ein persönlicher Coach, kann helfen, neue Impulse oder eine neue Sichtweise zu erhalten, um besser den individuellen Stress bewältigen zu können. In jedem Fall ist es sinnvoll, in sich „hineinzuhorchen“ und sich selbst die Frage zu stellen „Was brauche ich jetzt am meisten? Wodurch würde ich mich besser fühlen?“ Dabei kommt es weniger darauf an viel zu tun, als viel-



mehr das Richtige zu tun. Das, was einem wirklich gut tut – die Qualität ist entscheidend und das kann eben für jeden etwas anderes bedeuten.

Das Richtige regelmäßig tun

Nicht zu vergessen ist dabei die Regelmäßigkeit. Wer nur für kurze Zeit den positiven Aspekten und Erlebnissen sowie der Entspannung in seinem Leben mehr Aufmerksamkeit schenkt, wird sich auch nur vorübergehend wohler fühlen. Hier heißt das Schlüsselwort „Beständigkeit“. Denn letztendlich geht es darum, die Gesundheit zu schützen und die Lebensqualität dauerhaft zu verbessern – so dass sich der Alltag leichter bewältigen lässt, innere Kraft, Zuversicht und Zufriedenheit spürbar werden und wieder mehr Leichtigkeit und Freude ins Leben einkehren. Weshalb also nicht Tag für Tag etwas dafür tun, damit Harmonie und Balance Einzug im Leben halten können? ■

Michaela Zach,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Dipl. MentalCoach,
www.leben-in-balance.info



Anti-Stress-Tipps:

CD's von Dr. Arnd Stein, z.B. „Stress abbauen“ (Tiefensuggestion und Musik zum Entspannen und Wohlfühlen), ISBN 3-89326-856-1

Atemübung

Um innerlich zur Ruhe zu kommen, ist folgende Atemübung hilfreich.

Atmen Sie langsam durch die Nase ein. Lassen Sie dabei den Bauch hervortreten und füllen Sie die Lungen auf. Dann langsam wieder ausatmen. Sie können dabei die Augen schließen und in Ihren Körper hineinspüren. Mit jedem Einatmen Ruhe und Entspannung einatmen, mit jedem Ausatmen Druck und Anspannung loslassen. Sie werden merken, wie sie ruhiger werden. Zusätzlich können Sie eine Affirmation (positive gedankliche Ausrichtung) nutzen, die Sie sich innerlich sagen oder auf einen kleinen Zettel schreiben, z.B. „Ruhe und Gelassenheit breiten sich mehr und mehr in mir aus.“



Mach mal Pause

„Lass es dir gut gehen und gönn' dir täglich eine halbe Stunde der Ruhe und Entspannung – außer wenn du so beschäftigt bist, dass du keine Zeit für eine Pause hast. Dann solltest du dir eine ganze Stunde nehmen – mindestens!“

(Jochen Mariss)