

Telefon-Ratgeberaktion für WOCHEN-KURIER-Leser

# Der Ausweg aus dem Stress-Karussell

Was kann ich im Hinblick auf Sport und Ernährung tun – können natürliche Mittel nervöser Unruhe sanft entgegenwirken?

Egal in welchem Alter – mehr denn je bestimmen Termindruck, Stress und Hektik unseren Alltag. Arbeit und Freizeit gehen nahtlos ineinander über. Unser Mail-Programm steht ständig auf Empfang und über Handy ist jeder rund um die Uhr erreichbar. Häufig kommen finanzielle Sorgen, familiäre Probleme und Zukunftsängste hinzu. Das heißt: Körper und Geist sind permanent unter Anspannung. Frauen in den Wechseljahren werden durch die hormonelle Umstellung zusätzlich aus dem inneren Gleichgewicht gebracht. Nervosität, Gereiztheit und innere Unruhe sind spürbare Folgen der dauerhaften Überforderung in Beruf und Familie. Ist das Nervenkostüm erst einmal angekratzt, fällt es schwer,

einen Ausweg aus dem Stress-Karussell zu finden. Denn nach der Unruhe folgt Erschöpfung, die wiederum das Gefühl der Überforderung weiter verstärkt – ein Teufelskreis.

## Permanente Unruhe macht krank

Bei Stressbelastung schüttet der Körper vermehrt Hormone wie Kortisol und Adrenalin aus. Sie sorgen dafür, dass Herzfrequenz und Blutdruck steigen und der Stoffwechsel angekurbelt wird. Kurzfristig wird dadurch die Leistungsfähigkeit verbessert. Werden Stress, Überlastung, Sorgen und Ängste jedoch zum Dauerzustand, kann dies

mit der Zeit körperliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen. Denn permanent erhöhte Hormonspiegel gehen mit einer Schwächung des Immunsystems und der Nerven sowie mit Müdigkeit und Erschöpfung einher. In der Nacht stellen sich zudem nicht selten Schlafstörungen ein. Ungelöste Konflikte können dabei in einen regelrechten „Grübelzwang“ münden und die Nachtruhe empfindlich stören.

## Komplexe Naturarznei steigert die Lebensqualität

Mit andauernden Schlafstörungen ist nicht zu spaßen: Wenn Körperzellen und Gehirn nicht ausreichend regenerieren können, ist

der gesamte Organismus erschöpft und die Lebensqualität massiv beeinträchtigt. Konzentration, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit leiden unter dem Schlafmangel, der deshalb so früh wie möglich behandelt werden muss. Allerdings bedeutet dies nicht gleich den Griff zu klassischen Schlaftabletten. Neben vitaminreicher Kost, bewusster Entspannung, moderater Bewegung und einem geregelten Tagesablauf ist es auch mit so genannten Komplexhomöopatika wie Neurexan möglich, Unruhezuständen ebenso sanft wie effektiv entgegen zu wirken. Aufeinander abgestimmte Wirkkomponenten sorgen dabei dafür, dass die gut verträglichen Arzneimittel sowohl am Tag als auch in

der Nacht angewendet werden können. Sie beruhigen ohne zu einer Abhängigkeit zu führen und machen am Tag nicht müde.

## Fragen Sie die Experten

Wie bekomme ich meine innere Unruhe so sanft wie möglich in den Griff? Machen homöopathische Mittel nicht auch müde, wenn sie sowohl am Tag als auch in der Nacht wirksam sind? Muss ich Angst haben, dass ich mich an Medikamente gewöhne? Was kann ich im Hinblick auf Sport und Ernährung tun, um meine innere Ruhe wieder zu finden?

Diese und andere Fragen können WOCHEN-KURIER-Leser am Donnerstag, 9. Oktober, zwischen 10 und 16 Uhr an vier ausgewiesene Experten richten.

## Am Telefon sitzen für Sie:

**Dr. med. Cyrus Sami** – Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie und Akupunktur in einer Münchner Privatpraxis und Lehrbeauftragter der Ludwig-Maximilians-Universität München. Schwerpunkte: Sportmedizin, Akupunktur, ganzheitliche Stressbehandlungen sowie Gesundheitsvorsorge.

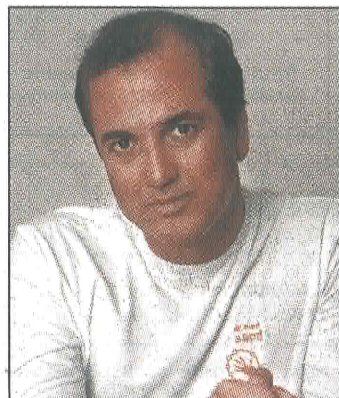
**Dr. med. Rainer G. Hübner** – Niedergelassener Arzt für Allgemeinmedizin in einer auf Naturheilverfahren spezialisierten Praxis in Landau/Pfalz. Schwerpunkte: biologische Medizin, Flugmedizin, Präventionsmedizin, Ganzheitsmedizin.

**Dr. med. Richard Schader** – Arzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren in einer Gemeinschaftspraxis in Prien am Chiemsee. Mannschaftsarzt der deutschen Freestyle- und Skicross-Nationalmannschaft. Schwerpunkte: Sportmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur und Schmerztherapie.

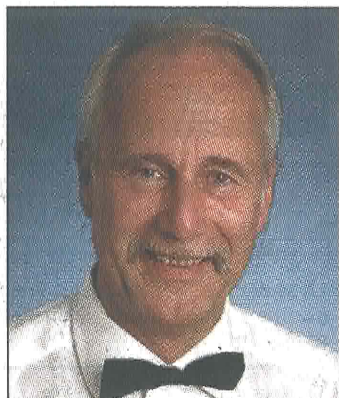
**Apotheker Mark Enz** – Selbstständiger Apotheker in einer auf alternative Heilmittel spezialisierten Apotheke in Dachau. Schwerpunkte: großes Kräuterangebot im klassischen Bereich.

## Rufen Sie an!

Am kommenden **Donnerstag, 9. Oktober, zwischen 10 und 16 Uhr** – Ihr persönlicher Expertenrat unter der kostenfreien Rufnummer **0800/0005532** berät Sie gern!



Dr. med. Cyrus Sami



Dr. med. Rainer G. Hübner



Dr. med. Richard Schader



Apotheker Mark Enz (Fotos: djd)