

Jeder Dritte steht unter Dauerdruck

Interview mit Dr. med. Cyrus Sami, Lehrbeauftragter an der Ludwigs-Maximilians-Universität in München, Sportarzt und Spezialist für Gesundheitsvorsorge und ganzheitliche Stressbehandlung



DAS INTERVIEW FÜHRTE KLAUS MÜLLER

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Stress, etwa jeder Dritte nahezu permanent. Druck im Job, finanzielle Sorgen, gesundheitliche Probleme, Ärger in der Familie, Lärm und Hektik - Abschalten ist vielen kaum mehr möglich. Kein Wunder, dass manch einer dabei die Nerven verliert.

Stress lässt sich im Alltag kaum vermeiden, ab wann wird die Dauerbelastung aber ungesund?

Wenn die persönlichen Möglichkeiten und Grenzen ständig überschritten werden. Viele Menschen ignorieren erste Befindlichkeitsstörungen. In der Frühphase tritt meist nervöse Unruhe ein. Anzeichen hierfür sind Konzentrationsstörungen, Erregungszustände, Angst- und Schlafstörungen. Der Übergang zur ernstesten Krankheit ist jedoch fließend. Dauerstress kann

schwerwiegende gesundheitliche Konsequenzen haben von Magen-Darmproblemen, über chronische Schmerzen, Tinnitus bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ab wann ist Stress behandlungsbedürftig und was kann man tun?

Wenn man ständig unter Symptomen wie innerer Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafstörungen leidet, sind dies ernsthafte Alarmzeichen, die man beachten und behandeln sollte. Wenn die Beschwerden schon länger bestehen oder es zu einer Verschlechterung gekommen ist, empfiehlt sich zusätzlich eine ärztliche Untersuchung, um körperliche oder seelische Ursachen abzuklären.

Gibt es wirkungsvolle Mittel gegen Unruhezustände, die wenig oder keine Nebenwirkungen haben?

Hier kommen vor allem Komplexhomöopathika infrage. In komplexhomöopathischen Mitteln, wie etwa Neurexan, ergänzen sich mehrere Wirkstoffe aus der Natur in einem ausgewogenen Verhältnis. So kann ein vielschichtiges Erkrankungsbild wie nervöse Unruhe an mehreren Angriffspunkten wirksam behandelt werden. Neben dem

schnellen Wirkeintritt ist dies auch der entscheidende Vorteil gegenüber pflanzlichen Einzelstoffen wie Baldrian oder Johanniskraut. Zudem macht Neurexan nicht müde, die Leistungsfähigkeit bleibt damit erhalten. Nebenwirkungen oder ein Abhängigkeitsrisiko sind nicht bekannt.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei der Behandlung von Nervosität?

„Gestresste“ essen meist hastiger und unregelmäßig. Aus Zeitgründen wird oft zu Fastfood gegriffen. Zudem leiden die Betroffenen nicht selten unter Heißhungerattacken. Das führt oft zu Gewichtszunahme und langfristig zu Stoffwechselerkrankungen. Aufgrund der dauernden Stressbelastung ist von einem höheren Bedarf an Vitami-

nen und Mikronährstoffen auszugehen. Wichtig sind daher regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten mit viel Obst, Gemüse, Fisch und Ballaststoffen. Vitaminpräparate aus der Natur können von Fall zu Fall ergänzend eingesetzt werden.

Was empfehlen Sie zum Stressabbau?

Mit Autogenem Training, Yoga, ausgedehnten Spaziergängen an der frischen Luft, gemäßigtem Laufsport etc., aber auch Hobbies wie Malen lässt sich Stress gut abbauen. Eine bessere Organisation des Alltags ist das A und O. Viele Stresssituationen können so bereits vermieden werden. Wichtig ist zudem sich mit den persönlichen Stressfaktoren auseinanderzusetzen, nur so kann man lernen sich besser vom Stress abzugrenzen.

