

# FORSCHUNG medizin

## Bewusster Leben



© RusN / iStock / Thinkstock

**Stress wird durch viele Situationen ausgelöst, ist ein ständiger Begleiter. Reizüberflutungen erschweren es, den Alltag bewusst zu erleben. Eine gesunde Balance ist nun gefragt.**

**Stress** – Den Job öfter mal zu wechseln ist heutzutage keine Seltenheit mehr. Auch sollte man möglichst flexibel sein und auf ständige Veränderungen im Alltag achten. Diese Dinge gepaart mit seinen eigenen Ansprüchen, führen bei den Menschen oft zu einer gewissen Unzufriedenheit – denn Familie, Hobby und den Beruf so unter einen Hut zu bringen, dass man ausgeglichen und glücklich ist, gelingt nur den wenigsten.

Die rasante technische Entwicklung bringt viele Vorteile mit sich, sodass man beispielsweise die Welt durch Handy oder Tablet jederzeit in der Tasche mit sich tragen kann. In der Zeit, wo die Belastungen immer mehr zunehmen, zeigt sich, dass Yoga, Meditation oder Auszeiten vom Job immer öfter in den Fokus rücken und das Bedürfnis nach Entschleunigung steigt. Es bleibt die Frage zu klären, ob die gesellschaftlichen Veränderungen und der technische Wandel

dafür verantwortlich sind, dass Stress immer mehr Menschen betrifft und dadurch verbundene Gesundheitsprobleme auftreten.

Die Weleda AG hat sich dieser Frage angenommen und ist ihr mit ihrer aktuellen Trendforschung „Wie bewusst lebt Deutschland“ auf den Grund gegangen. Die forsa-Umfrage unter mehr als 3000 Teilnehmern belegt, dass erfreuliche 53 Prozent der Deutschen nach eigenen Angaben mindestens häufig bewusst im Moment leben. Gleichzeitig sind allerdings 63 Prozent der Befragten bei der Erledigung alltäglicher Aufgaben des öfteren mit ihren Gedanken ganz woanders.

Multitasking zu sein, wie es heutzutage heißt, also gleichzeitig mehrere verschiedene anspruchsvolle Aufgaben zu bewältigen, führt zu Stress und hat irgendwann Auswirkungen auf die Gesundheit.

Achtsamkeitstrainings mit Atemmeditationen oder einfachen Yogaübungen sowie die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung und ein gesunder Lebensstil schützen effektiv vor Stressbeschwerden. Bei stressbedingter Erschöpfung hat sich das anthroposophische Arzneimittel Neurodoron® bewährt. Die 3-fach-Komposition aus den Inhaltsstoffen Kalium phosphoricum, Ferrum-Quarz und potenziertem Gold stabilisiert bei nervöser Erschöpfung und stressbedingter Unruhe mit Nervosität, Angst und Unruhezuständen, depressiven Verstimmungen und Kopfschmerzen. Das Arzneimittel ist ab zwölf Jahren anwendbar.

Die anthroposophische Medizin betrachtet den Menschen ganzheitlich und bezieht schulmedizinische Erkenntnisse mit ein. Gesundheit ist für die integrative Medizin das harmonische Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Auch die Weleda Trendforschung zeigt, dass 73 Prozent der Deutschen zur Selbstmedikation leichter gesundheitlicher Beschwerden rezeptfreie Arzneimittel aus der Apotheke, die die Selbstheilungskräfte fördern, bevorzugen. Und 55 Prozent der Befragten wünschen sich Medikamente mit natürlichen Inhaltsstoffen. ■

### QUELLE

Presse-Frühstück „Wie bewusst lebt Deutschland“  
13. Oktober 2017, Hamburg  
Veranstalter: Weleda AG..