

# FORSCHUNG medizin

## Chronischer Stress



**Stress ist ein Krankheitsrisiko. Natürliche Arzneimittel können eine Hilfe beim Einstieg in eine Stresstherapie sein.**

**Gesundheitsrisiko** – Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit schwinden immer mehr. Neue Arbeitsformen und moderne Kommunikationstechnologien tragen in starkem Maße zur Auflösung starrer Arbeitsstrukturen und streng hierarchischer Ordnungen bei. Zugleich werden die Anforderungen und Belastungsmuster im Arbeitsleben immer komplexer. Am stärksten gefordert durch diese Veränderungen sind die heute 35- bis 50-Jährigen. Bei ihnen werden zunehmend chronischer Stress und Erschöpfungszustände diagnostiziert. Angesichts der demografischen Entwicklung, die mit einer Erhöhung des Durchschnittsalters in den Betrieben in den nächsten Jahren verbunden sein wird, geht es künftig mehr denn je darum, gesunde Arbeitsbedingungen für die Mitarbeiter zu schaffen. Im Vordergrund steht dabei eine verbesserte Life-Balance durch die intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben,

was sich positiv auf die gesundheitliche Verfassung auswirkt. Um Erschöpfungszustände zu vermeiden und die Arbeitszufriedenheit zu verbessern, sollte wieder eine deutliche Trennung von Arbeit und Privatleben erreicht werden. Aber auch der Einzelne kann durch Selbstreflexion, Eigenverantwortung, Achtsamkeit und einen gesunden Lebensstil zu einer guten Life-Balance beitragen. Eine verbesserte Life-Balance ist wichtig, denn chronischer Stress kann krankmachen. Stress ist ein seit langem allgemein akzeptierter Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen. Das gilt umso mehr, wenn Stress mit Bewegungsmangel und Fehl- oder Überernährung einhergeht. So erhöht sich das Risiko für Herzinfarkt bei psychosozialen Stress um den Faktor 2,6. Zum Vergleich: Diabetiker haben ein um den Faktor 2,3, Bluthochdruckpatienten ein um den Faktor 1,9 erhöhtes Herzinfarktrisiko.

Im Kampf gegen Stress und seine Folgen gibt es kein Allheilmittel. Bewährt hat sich vielmehr ein integratives Konzept, das individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt ist und eine ganze Palette an Maßnahmen umfasst - angefangen von körperlicher Aktivität über gesunde Ernährung bis hin zu speziellen Entspannungstechniken. Medikamente können für viele Patienten eine gute Unterstützung beim Einstieg in eine Stresstherapie sein, um so mit der nötigen Ruhe und Gelassenheit die persönlichen Problemfelder zu identifizieren. Viele Patienten bevorzugen natürliche Arzneimittel wie beispielsweise ein Komplexpräparat mit Wirkstoffen aus der Passionsblume, Hafer, Kaffeesamen und Zinkvalerianat. Es entspannt rasch, ohne jedoch die Arbeits- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Fahrtüchtigkeit zu beeinflussen. ■

### QUELLE

.....  
Pressekonferenz zum Tag der inneren Balance 2013 „Eine Gesellschaft auf Speed! Wege zur Entschleunigung und besseren Life-Balance“, 27. August 2013, Hamburg. Veranstalter: Biologische Heilmittel Heel GmbH.



Sodbrennen



Magenschmerz



(Völlegefühl)

Wird der Magen dir zur Last

# Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam

## Iberogast®

beruhigt  
die Magennerven

entspannt  
die Magenmuskeln

reguliert  
die Magenbewegung

normalisiert  
die Säurebildung

schützt die  
Magenschleimhaut



\*Quelle: TDW2012

**Iberogast®. Zusammensetzung:** 100 ml Flüssigkeit enthalten folgende Wirkstoffe: Auszüge aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume - Frische Ganzpflanze) (1 : 1,5-2,5) 15,0 ml, Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V); Angelikawurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Kamillenblüten (1 : 2 -4) 20,0 ml; Kümmelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Mariendistelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Melissenblättern (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Pfefferminzblättern (1 : 2,5-3,5) 5,0 ml; Schöllkraut (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Süßholzwurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Auszugsmittel für alle Arzneidroge: Ethanol 30 % (V/V). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit (Allergie) gegen die Wirkstoffe von Iberogast®. Bei Kindern unter 3 Jahren darf Iberogast® nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen. Schwangerschaft und Stillzeit: Aus den vorliegenden Daten lassen sich keine Hinweise für Bedenken hinsichtlich der Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit ableiten. Gleichwohl soll Iberogast® während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. **Nebenwirkungen:** Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden auftreten. Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollte das Präparat abgesetzt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen entscheiden. **Warnhinweis:** Das Arzneimittel enthält 31 Vol.-% Alkohol. **Stand der Information:** 10/2010. **Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.** [www.iberogast.de](http://www.iberogast.de)