

# FORSCHUNG medizin

## Stress



© Liddy Hansdottir / www.fotolia.com

### Mit natürlichen Arzneimitteln den Organismus bei Stress körperlich und seelisch stabilisieren.

**Anthroposophische Medizin** – Für die meisten Menschen gehören Stresssituationen zum normalen Alltag. Eine Untersuchung der Techniker Krankenkasse ergab, dass 80 Prozent der Deutschen ihr Leben als stressig empfinden und ein Drittel unter dem ständigen Stress leidet. Die Weltgesundheitsorganisation WHO stuft Stress dementsprechend als das entscheidende Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts ein.

Auch wenn jeder Stress anders empfindet, sind die körperlichen Abläufe im Nervensystem bei jedem gleich. Die Reaktionen verlaufen dabei in drei typischen Phasen. Die erste ist die Alarmphase, in welcher der Sympathikus als Teil des vegetativen Nervensystems aktiviert wird und so die Ausschüttung von Adrenalin erhöht. Der Körper reagiert mit einer raschen Leistungssteigerung, mit einem Blutdruckanstieg, einer Atmungs- und Pulsbeschleunigung sowie einer aktivierten Durchblutung der Muskulatur. In der zweiten, der Widerstandphase, regt die chro-

nische Stressreaktion den Hypothalamus und die Hypophyse im Gehirn an. Letztere schüttet Hormone aus, die in der Nebennierenrinde die Bildung von Kortisol erhöht. Dieses stellt Energie bereit, schwächt aber auch das Immunsystem. In der dritten, der Erschöpfungsphase, kann schließlich die anhaltende Belastung zu Gereiztheit, Schlafstörungen, Drogen- und Genussmittelmissbrauch, generalisierten Angststörungen sowie massiven Erschöpfungszuständen bis hin zum Burn-out-Syndrom führen. Hinzu kommen häufig funktionelle körperliche Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wer Stress nicht ernst nimmt, gefährdet sein leibliches, seelisches und geistiges Wohlergehen. Da sich Stress heutzutage aber kaum vermeiden lässt, muss man lernen, wie man damit umgeht. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen der unausweichlichen Anspannung und der notwendigen Entspannung herzustellen, um gesund zu bleiben. Dabei kann die Anthroposophische Medizin helfen. Sie bietet eine Reihe natürlicher Wege, Stress leichter zu bewältigen. Dazu gehören beispielsweise gezielte Entspannungsübungen oder Kunsttherapien. Ziel ist es, den eigenen Rhythmus und die natürliche Balance für sich wiederzufinden. Unterstützend kann dabei auch ein Kombinationspräparat aus drei verschiedenen Wirkstoffen aus dem Metall- und Mineralreich sein: Kalium phosphoricum, Aurum und Ferrum-Quarz. Es wirkt bei stressbedingter Nervosität und Erschöpfung körperlich und seelisch stabilisierend. Außerdem verhilft es wieder zu innerer Ruhe ohne abhängig oder müde zu machen. Das Arzneimittel kann in allen Stadien Beschwerden lindern, auch in der Erschöpfungsphase. Hier wird es häufig in Kombination mit anderen Therapien eingesetzt. Je nach der entsprechenden Symptomatik kann es durch andere anthroposophische oder schulmedizinische Arzneimittel ergänzt werden. ■

### QUELLE

Neurodoron® Anti-Stress-Lounge,  
7. Dezember 2011, Hamburg.  
Veranstalter: Weleda.