

# Abschalten und auftanken

Stress gehört zum Leben, doch zu viel Druck kann krank machen. Umdenken ist unerlässlich, will man dauerhafter Überlastung entrinnen. Helfen Sie Ihren Kunden, wieder zur **Ruhe** zu finden.

**D**er Kleinkrieg mit dem Ex-Partner, die hohen Anforderungen am Arbeitsplatz, die Probleme mit den Kids, die pflegebedürftige Schwiegermutter, die finanziellen Engpässe – Stress hat viele Gesichter. Wohl jeder hat schon Bekanntschaft mit ihm gemacht und weiß, wie es sich anfühlt, wenn einem alles über den Kopf wächst. Je stärker der Druck steigt, umso größer ist auch die Gefahr, dass der Körper rebelliert. Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Verspannungen, nervöse Unruhe und Schlafstörungen gehören oft zu den ersten spürbaren Stresssymptomen. Wer jetzt nicht aufpasst und endlich gegensteuert, riskiert ernsthafte psychische und physische Erkrankungen. Bekannt ist, dass zahlreiche chronische Rückenleiden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Suchterkrankungen & Co. auf das Konto dauerhafter Überlastung gehen. Wenn Apothekenkunden über Symptome wie Spannungskopfwahl, Magenbeschwerden oder Nervosität klagen, sollten Sie als PTA immer auch an ungesunden Dauerstress als Auslöser denken. Im Beratungsgespräch ergibt sich häufig die Chance, Betroffenen hilfreiche



Anti-Stress-Strategien mit auf den Weg zu geben.

**Für Entspannung sorgen**  
Der natürliche Gegenspieler des Stresses ist die Entspannung. Sie

ist erforderlich, um vom Alltag abzuschalten und einen „freien Kopf“ zu bekommen. Vielen Menschen gelingt es bereits durch einfache Maßnahmen – wie joggen, warm baden, Musik hören, mit dem Hund Gassi gehen –, die innere Balance wieder herzustellen. Bewährte Entspannungsmethoden sind unter anderem die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, das autogene Training und die Meditation. Entspannungstechniken lassen sich in Kursen leicht erlernen. Raten Sie gestressten Kunden, sich bei ihrer Krankenkasse oder bei der ortsansässigen Volkshochschule danach zu erkundigen. Gut zu wissen: Menschen, die das Entspannen regelmäßig, idealerweise täglich „trainieren“, können sowohl stressbedingte Beschwerden lindern als auch die Stresstoleranz insgesamt erhöhen.

## Stressfaktoren aufspüren

Wer ständig unter Strom steht und im Alltag offensichtlich überfordert ist, sollte die individuellen Stressauslöser schnellstmöglich enttarnen. Oft sind es anhaltende Konflikte mit Mitmenschen, zu hohe Erwartungen an sich selbst oder die Unfähigkeit Nein zu sagen, die Druck machen. Aber auch eine

unrealistische Terminplanung oder fehlende Struktur im Alltag können Hektik nach sich ziehen. Nicht immer ist es möglich, allein aus eigener Kraft Gegenstrategien zu entwickeln. Gespräche mit der Familie, mit Freunden oder professionelle Hilfe durch Psychologen, Ärzte und Selbsthilfegruppen können dann sinnvoll sein. Ermutigen Sie Ihre Kunden zum Handeln!

**Achtsam sein** Stress lässt sich im Leben nicht immer vermeiden. Umso wichtiger, dass Betroffene in turbulenten Zeiten besonders gut auf sich aufpassen – sich beispielsweise viel an der frischen Luft bewegen und auf ausreichend lange Schlaf- und Erholungsphasen achten. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung, die unter anderem reich an Vitaminen der B-Gruppe, antioxidativen Vitaminen und Magnesium ist, hilft, Nerven und Abwehrkräfte zu stärken. Eventuell kann es sinnvoll sein, gestressten Kunden ein Vitalstoffpräparat zu empfehlen. Um stressbedingte Beschwerden wie nervöse Unruhe und seelische Verstimmungen zu vertreiben, können Sie Ihren Kunden zu pflanzlichen Arzneimitteln mit Kräutern wie Baldrian, Melisse, Johanniskraut und Lavendel raten. Auch homöopathische Komplexmittel mit Wirkkomponenten wie Passionsblume und Hafer können nervöse Beschwerden vertreiben. Jedoch: Gegen die Stressauslöser selbst ist auch die beste Medizin machtlos. Dagegen müssen Ihre Kunden selbst etwas unternehmen. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin