



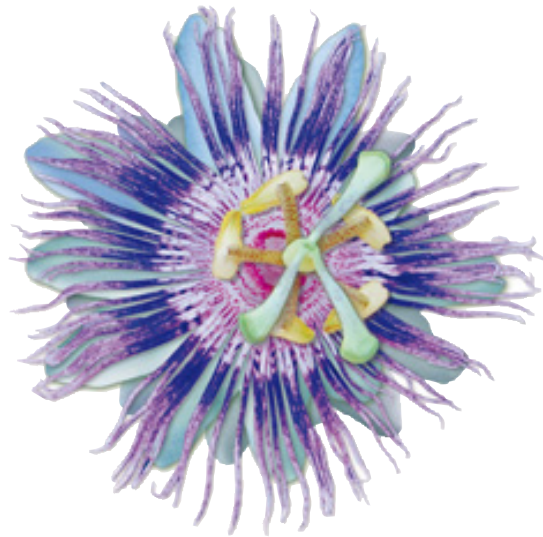
Nervöse Unruhezustände

Das ABC der natürlichen Behandlung



Ein Service von www.passionsblume.info

Das Informations- und Serviceportal für mehr Entspannung im Leben
mit der Passionsblume.



Einleitung	4
A – Atemübungen	5
B – Besser schlafen	6
C – Chemische Medikamente?	7
D – Dauerstress begegnen	8
E – Essen genießen	9
F – Feldenkrais-Methode praktizieren	10
G – GABA: stimmungsbildenden Transmitter positiv beeinflussen	11
H – Hilfe suchen: Heilpraktiker und Co.	12
I – Inseln der Ruhe schaffen	13
J – Jacobsens Entspannung	14
K – Kräuterbad genießen	15
L – Lampenfieber angehen	16
M – Meditation	17
N – Nein! sagen	18
O – Ordnung schaffen	19
P – Pflanzliche Behandlungsansätze nutzen	20
Q – Quälende Gedanken verbannen	21
R – Reisen stressfrei beginnen	22
S – Selbsttest	23
T – Tagebuch führen	24
U – Unruhezustände erkennen	25
V – Vitamine gegen Stress	26
W – www.passionsblume.info	27
X – X ... oder 10 gute Gründe für Passionsblume	28
Y – Yoga praktizieren	29
Z – Zeitmanagement verbessern	30

Einleitung

Hohe Anforderungen im Job, ständige Termine, Existenzängste aufgrund drohender Arbeitslosigkeit, persönliche Krisen oder stetige Belastung durch Beruf, Familie und eigenen Bedürfnissen: Ganz individuelle Auslöser zerren an den Nerven vieler. Denn jeder fünfte Erwachsene leidet unter Angst und nervlicher Anspannung¹¹, weil er vom Alltag überfordert ist und er unter Leistungsdruck steht. Und sogar Kinder und Jugendliche sind betroffen: Bei vielen macht sich der Erfolgsdruck bereits in der Schule, oft in Form von Prüfungsangst, bemerkbar.

Wer empfindlich auf Stress reagiert und es nicht mehr schafft, abzuschalten und Ruhephasen in einen hektischen Alltag einzubauen, gerät aus dem seelischen Gleichgewicht – nervöse Unruhestände können zum ständigen Begleiter werden. Oft sind Symptome wie Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen und Verspannungen körperliche Folgen der Nervosität, inneren Anspannung und Überreizung.

Dieses ABC soll Ihnen als Wegweiser im Umgang mit nervösen Unruhezuständen dienen und natürliche Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen. Manche Tipps und Tricks lassen sich einfach in Ihren Alltag integrieren. Was also oft einen kleinen Schritt für Sie darstellt, ist in der Summe ein großer Erfolg für Ihre innere Ausgeglichenheit.

Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht
www.passionsblume.info

¹¹ Südwestfunk, Manuskriptdienst „Risiko im Kopf“, 2010

Atemübungen

A

Bei chronischem Stress, dauerhafter Anspannung und in Angstsituationen verändert sich die Atmung - das gewohnte Atemmuster gerät aus dem Gleichgewicht. Betroffene atmen dann meistens flach im oberen Brustkorbbereich, also nicht mehr tief bis in den Bauchraum hinein. Je flacher die Atmung, desto schneller ist sie und desto höher ist in der Regel auch die Herzfrequenz, die Nervosität steigt weiter an. Durch gezieltes ruhiges Atmen haben Betroffene in Stress- und Angstsituationen die Möglichkeit, Ihren Körper durch die Atmung zu beeinflussen und in einen entspannteren Zustand zu versetzen:



Daher gilt:

- Achten Sie besonders in Stresssituationen auf eine entspannte, ruhige Atemfrequenz mit etwa 6 bis 10 Atemzügen pro Minute.
- Dabei sollten Sie auf eine möglichst lange und tiefe Ausatmung achten. Hilfreich ist die sog. „Lippenbremse“, eine Technik, die das Ausatmen entschleunigt und die Entspannung fördert (die Luft entweicht durch die minimal geöffneten Lippen).
- Atmen Sie möglichst immer durch die Nase ein. Damit unterstützen Sie die tiefere Bauchatmung.
- Stellen Sie sich folgendes vor: Mit dem Einatmen nehmen Sie Energie auf, mit dem Ausatmen geben Sie Angst und Anspannung ab.
- Öffnen Sie das Fenster! Denn frische Luft tut gut.

Besser Schlafen: Gute Nacht!

Dauerhafter Stress und seelische Belastungen rauben vielen Betroffenen mit nervösen Unruhezuständen die nächtliche Ruhe. Die Folge: Schlafstörungen! Wer sich nachts im Bett hin und her wälzt und keine Erholung findet, ist morgens gerädert: Schlaflose Nächte führen zu Erschöpfung. Ein Teufelskreis beginnt, denn die Bewältigung von täglichen Aufgaben – sowohl im Berufs- als auch im Familienleben – fällt nach wachen Nächten noch schwerer. Neben der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität wird auch die körperliche Gesundheit von Betroffenen weiter beeinträchtigt.



Wichtig für eine „Gute Nacht!“:

- Für Entspannung sorgen: autogenes Training, Yoga, aber auch Fernsehgerät & Co. aus dem Schlafbereich verbannen!
- Einschlafrituale pflegen: Entspannungsbad, beruhigende Musik, Kräutertees.
- Gutes Schlafklima schaffen: dunkel, ruhig, frisch gelüftet, bequeme Matratze.
- „Einschlafkiller“ meiden: üppige und scharfe Speisen am späten Abend, Koffein ab nachmittags, kein Alkohol und Nikotin vor dem zu Bett gehen.
- Auf pflanzliche Extrakte mit beruhigender Wirkung, wie aus Baldrianwurzel, Passionsblumenkraut und Melissenblättern, setzen.

Wenn Schlafdauer und Schlafqualität allerdings über einen längeren Zeitraum beeinträchtigt sind, sollte medizinische Hilfe eingeholt werden.

C Chemische Medikamente?

Bei Ängsten und nervösen Unruhezuständen werden häufig chemische Beruhigungsmittel, beispielsweise Benzodiazepine, eingesetzt. Jedoch bekommen Naturarzneien, um deren beruhigende und angstlösende Wirkung man schon seit Jahrhunderten weiß, eine immer größere Bedeutung – auch als Alternative zu chemischen Arzneimitteln. So bewährt sich beispielsweise die Passionsblume in der

Naturmedizin seit langem: Ängstlichkeit und die damit verbundene nervöse Unruhe können schnell gemildert werden. Der Extrakt des Passionsblumenkrauts wird daher heute zur Behandlung von nervöser Unruhe empfohlen und somit auch optimal bei Anspannung, Ruhelosigkeit und nervösen Einschlafstörungen eingesetzt. Denn mit Passionsblumen-Extrakt zeigten sich ähnlich beruhigende Effekte wie z. B. bei Benzodiazepinen, die zur Behandlung von Ängsten eingesetzt werden. Zusätzlich weist diese pflanzliche Behandlungsoption deutlich geringere Nebenwirkungen auf. Ein Abhängigkeits- und/oder Gewöhnungsrisiko ist im Gegensatz zu chemischen Behandlungsoptionen nicht bekannt. Auch einer längeren Anwendung steht nichts im Wege, wenn diese in Absprache mit dem behandelnden Therapeuten durchgeführt wird.

Tipp:

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker die Möglichkeiten einer pflanzlichen Behandlungsalternative, die Ihnen hilft, Ihre nervösen Unruhezustände dauerhaft in den Griff zu bekommen.



Dauerstress begegnen!

Stress ist die persönliche Reaktion auf sogenannte „Stressoren“, also Stress auslösende Faktoren, wie z. B. Leistungs- und Termindruck im Arbeitsalltag, Hektik im Privatleben oder familiäre Pflichten. Die Folge sind typische Anzeichen einer Stress-Antwort, die sich unter anderem durch einen steigenden Blutdruck und beschleunigten Herzschlag bemerkbar macht. Wenn stressige Zeiten nicht mehr durch entspannende Phasen abgelöst, sondern zum Dauerzustand werden, können nervöse Unruhezustände die Folge sein. Daher gilt: Eine dauerhafte Stressbelastung vermeiden!

So kommen Sie stressfrei durch den Alltag:



- Setzen Sie sich klare Ziele – sowohl für den konkreten Tag, als auch für die nächste Zeit.
- Planen Sie einen bewussten Umgang mit Ihrer Zeit.
- Nehmen Sie sich Zeit für soziale Kontakte in angenehmer Atmosphäre.
- Konzentrieren Sie sich auf eine Sache, also nicht gleichzeitig telefonieren, essen, E-Mails lesen...
- Handy am Feierabend abschalten!
- Lassen Sie los und lernen Sie, auch Aufgaben abzugeben.
- Atmen Sie, wenn auch nur 1 Minute am Tag, bewusst.
- Schon 15 Min. Sport am Tag können hilfreich sein.
- Nehmen Sie Entspannungsangebote in Anspruch – egal ob autogenes Training, Yoga oder Tai Chi.
- Hören Sie bei vermeidlich wichtigen Entscheidungen auf Ihren Bauch.
- Versuchen Sie, schöne Momente bewusst zu genießen.

Essen genießen

„Essen hält Körper und Seele zusammen“ – diesem Sprichwort kommt in der heutigen Zeit, in der die meisten Menschen über zu viel Stress klagen, immer weniger Bedeutung zu. Denn in einem hektischen Alltag wird oft vernachlässigt, in Ruhe zu essen! Ein Croissant im Auto auf dem Weg zur Arbeit, ein belegtes Brötchen vor dem Computer und nach einem hektischen Tag eine Pizza vor dem Fernseher verzehrt – so sieht der traurige Essensalltag vieler in einer hektischen Leistungsgesellschaft aus. Werden häufig Mahlzeiten unregelmäßig unter Stress und Zeitdruck eingenommen, können auch der Körper und die Seele aus dem Gleichgewicht geraten: Es kann zu Magen-Darbeschwerden, Verstopfungen, Durchfall und Sodbrennen, aber auch zu Appetitlosigkeit kommen.



Ihr Essen können Sie am besten genießen, in dem Sie ...

- ...morgens 10 Minuten früher aufstehen – so können Sie noch in Ruhe eine Tasse Kaffee, Orangensaft und ein frisches Brötchen genießen.
- ...Ihr Mittagessen nicht am Arbeitsplatz einnehmen – Anrufe und E-Mails können auch noch 30 Minuten warten.
- ...eine schöne Atmosphäre erzeugen, schließlich isst das Auge mit!
- ...in angenehmer Gesellschaft mit Kollegen, Freunden oder Familie speisen.
- ...nicht mehr zu spät abends üppig essen, denn mit vollem Magen schläft es sich nicht gut!

Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode, die sanfte Bewegungen mit bewusster Aufmerksamkeit verbindet, um die Bewegungsqualität zu verbessern.

Die Feldenkrais-Methode fördert eine positive Körpererfahrung, wodurch die Koordination verbessert, die Konzentration erhöht und die Lebensfreude gefördert wird.

Daher werden mit Hilfe der Feldenkrais-Methode oft erstaunliche Verbesserungen bei Unruhe, Anspannung, Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und Depressionen erzielt.

Feldenkrais kann entweder in der Gruppe oder in Einzelarbeit unter entsprechender Anleitung praktiziert werden.



GABA als beruhigenden Nervenbotenstoff positiv beeinflussen

Für die Beruhigung und Entspannung ist in unserem Nervensystem ein bestimmter Botenstoff (Neurotransmitter) zuständig – Gamma-Aminobuttersäure oder kurz GABA. Dieser Botenstoff wird im Gehirn von Nervenendigungen ausgeschüttet und über einen Spalt zwischen den Nerven an die nächste Zelle weitergeleitet. Diese verfügt über Rezeptoren, also Erkennungsstellen für GABA. Bindet der Neurotransmitter an die Zelle, werden angstlösende und beruhigende Effekte ausgelöst. Liegt ein Mangel an GABA vor, reagieren Betroffene viel ausgeprägter auf Stress, Leistungsdruck und Hektik.

Daher ist GABA der wichtigste Angriffspunkt in der Behandlung von Angstempfindungen und nervös bedingten Schlafstörungen. So zeigen beispielsweise pflanzliche Arzneimittel aus Passionsblumen-Extrakt positive Effekte auf diesen Botenstoff mit beruhigender und angstlindernder Wirkung.



Tipp:

Stärken Sie Ihr Nervenkostüm durch pflanzliche Wirkstoffe wie Passionsblumen-Extrakt, die stimmungsbildende Botenstoffe beeinflussen!

Hilfe suchen: Heilpraktiker und Co.



Herzrasen, Schweißausbrüche vor wichtigen Momenten, kreisende Gedanken um wachsende Aufgaben sowie von Sorgen und Ängsten geprägte Nächte - wer über einen längeren Zeitraum hinweg unter nervösen Unruhezuständen leidet, sollte sich nicht scheuen, Hilfe vom Fachmann in Anspruch nehmen. Gerade wenn die Symptome bereits mit körperlichen Beeinträchtigungen, wie z. B. Verdauungsbeschwerden oder Rückenschmerzen einhergehen, sollten die zu Grunde liegenden Ursachen mit dem Arzt besprochen und eine entsprechende Behandlung eingeleitet werden. Aber auch eine Vorstellung beim Heilpraktiker verspricht großen Erfolg, denn für Diagnose und Therapie werden hier häufig Methoden der Naturheilkunde oder der Alternativmedizin angewandt. Mögliche Verfahren können sich im Fall von Unruhezuständen von Atemtherapie über die Homöopathie bis hin zur Phytotherapie erstrecken.



Inseln der Ruhe schaffen

Lärm belästigt nicht nur unsere Ohren, er ist auch ein Stressor und kann unseren Schlaf stören: Kein Wunder, dass vor allem empfindliche Menschen mit Stress, Nervosität oder Niedergeschlagenheit auf Lärm reagieren. Doch unsere Umwelt wird immer lauter: Flugzeuflärm, Windkraftträder, Autolärm, der Krach der vielen kleinen Alltagsgeräte und Freizeitlärm.

Wer dem Stressor Lärm entkommen und entspannen will, sollte versuchen, sich Inseln der Ruhe zu schaffen!

Unsere Tipps für ein stilleres Leben:

- Beim nach Hause kommen nicht gleich Radio oder Fernsehgerät einschalten: Genießen Sie die Ruhe!
- Suchen Sie sich einen ruhigen Platz in der Natur: Egal ob Blumenwiese oder Wasser – neben der Stille tragen die sanften Naturbewegungen zum Ruheempfinden im Gehirn bei.
- Stecken Sie abends für eine Stunde das Telefon aus und schalten den PC ab – so gönnen Sie Ihrem Gehirn eine „Ruhepause“, um die Sinneseindrücke des Tages zu sortieren.
- Bei Bedarf Gehörschutz verwenden, z. B. beim Rasen mähen, Heimwerken oder bei der Arbeit.
- Vermeiden Sie Freizeitaktivitäten, bei denen Sie großen Schall- und Lärmpegeln ausgesetzt sind.
- Lärmendes Spielzeug aus dem Kinderzimmer verbannen – das schont nicht nur Ihr Gehör und das der Kinder, sondern auch Ihre Nerven!

Jacobson Entspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, auch Jacobson Entspannung, ist eine der gängigsten und wirksamsten Entspannungstechniken. Der Mediziner E. Jacobson fand heraus, dass innere Spannungszustände wie Angst und Stress zu einer Anspannung der willkürlichen Muskulatur des Bewegungsapparats sowie der unwillkürlichen Muskulatur innerer Organe führen. Er konnte nachweisen, dass die Herabsetzung der Muskelspannung die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden des Menschen positiv beeinflusst. Denn wenn sich der Körper entspannt, folgt immer auch die Psyche – und andersherum. So können durch diese Entspannungsmethode unter anderem mehr Ruhe und innere Ausgeglichenheit sowie der Abbau von Ängsten und Schlafstörungen erreicht werden.

Und so geht's:

Nach und nach wird trainiert, Unterschiede in der Muskelspannung wahrzunehmen und bei Bedarf gezielt zu entspannen. Begonnen werden die Übungen mit einer aktiven Anspannung eines Muskelbereichs für einige Sekunden (z. B. rechte Faust ballen) und der bewussten Konzentration auf den Spannungszustand (hier Hand / Unterarm). Anschließend erfolgt die Entspannung des Muskelbereiches, was beim „Loslassen“ durch eine physiologisch bedingte Muskeldehnung von selbst geschieht. Nachfolgend werden verschiedene Muskelgruppen (Hände/Arme, Schultern, Gesicht, Bauch, Rücken, Po und Beine) nacheinander an- und wieder entspannt.

Anleitungen zur Durchführung gibt's auf verschiedenen CDs mit Begleitheft oder in speziellen Kursangeboten.

Anleitungen zur Durchführung gibt's auf verschiedenen CDs mit Begleitheft oder in speziellen Kursangeboten.



Kräuterbad genießen

Für Entspannung und Wohlbefinden sind - nicht nur in der kühlen Jahreszeit - Wohlfühlbäder ein Genuss für Körper und Seele, denn mit Kräuterbädern lassen sich gute heilende und vorbeugende Wirkungen erzielen.

Hier ein paar Vorschläge:

- Für ein allgemein beruhigendes Baldrian-Bad oder ein Nervosität linderndes Melisse-Bad ein bis zwei Handvoll getrocknete Kräuter mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Nach dem Durchsiehen den Kräutersud in die mit Wasser gefüllte Wanne gießen.
- Für ein stimmungsaufhellendes Vanille-Ölbad einfach 25 Tropfen Vanille-Öl, 50 ml natives Olivenöl und 1,5 l Milch ins Badewasser geben.
- Ein Lavendelbad, das die Seele beruhigt, kann aus 30 Tropfen Lavendelöl, 50 ml Basis-Öl und Lavendelblüten hergestellt werden. Einfach Öle mischen und diese zusammen mit den Blüten ins Badewasser geben. Vorsicht: Die Blüten möglichst spät ins Badewasser geben, damit Sie das volle Aroma beim Baden ausnutzen können! Um den Kreislauf zu schonen sollte eine Temperatur von 38 Grad nicht überschritten werden.



Lampenfieber angehen

Ein wichtiger beruflicher Termin, ein Vorstellungsgespräch, eine Präsentation - Lampenfieber kann nicht nur für Schauspieler vor großen Auftritten zum Problem werden! Auch nervös veranlagte Menschen leiden vor großen Momenten unter zitternden Händen, Schwitzen, Harndrang, Hyperventilation und einer zitternden Stimme, also Symptomen, die auf eine verstärkte Ausschüttung von Stresshormonen zurückzuführen sind.



So begegnen Sie Ihrem Lampenfieber erfolgreich:

- Spüren Sie im Vorfeld, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihre Aufgabe erfolgreich gemeistert haben – die Aussicht auf dieses Gefühl wird Sie motivieren.
- Atem- und Entspannungsübungen können helfen, den Körper in einen entspannteren Zustand zu versetzen.
- Bereiten Sie sich richtig vor: Vom Leitfaden durch Ihre Rede über Kleidung, die Ihnen Selbstsicherheit verleiht, bis hin zum Kugelschreiber, der das Zittern Ihrer Hände überdeckt, ist alles erlaubt – auch ein Talisman in der Tasche!
- Suchen Sie Blickkontakt im Publikum. Ein wohlgesonnener, freundlich Verbündeter wird Sie motivieren und Ihnen Sicherheit verleihen.
- Die beruhigende Wirkung der Passionsblume kann Ihnen ebenfalls helfen, Ihr Nervenkostüm vor wichtigen Momenten zu stärken.

Meditation: Der Weg zu Ruhe und Gelassenheit

Wessen Leben durch Stress, Sorgen und ewig kreisende Gedanken geprägt ist, wird nervös, unruhig und verspannt. Hier kann Meditation helfen, zur Ruhe zu kommen und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Im Wesentlichen geht es darum, den Geist zu beruhigen und Sorgen und Ängste loszulassen. Dadurch wird Entspannung, innerer Frieden und Gelassenheit gefördert und das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden gesteigert.



“Meditation ist die Kunst, sich jedem Augenblick mit ruhiger Bewusstheit zu öffnen.”
Victor N. Davich

Und so geht's:

- Nehmen Sie sich täglich etwa 10 Minuten Zeit.
- Sorgen Sie für Ruhe - kein Telefon sollte Sie jäh aus der Entspannung reißen.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Duftlampen und Co können zur angenehmen Atmosphäre beitragen.
- Meditationssitz, liegend oder auf einem Stuhl - suchen Sie die für sich ideale Meditationshaltung aus.
- Schließen Sie die Augen, öffnen Sie den Mund leicht und entspannen Sie Ihren Kiefer.
- Um in die Ruhe und Besinnlichkeit der Meditation zu kommen hilft es beispielsweise, sich auf die Atmung zu konzentrieren oder wiederkehrend an einen bestimmten Begriff (z. B. „Entspannung“) zu denken.

N

Nein sagen!

Stress im Job - für viele Beschäftigte gehört der zum Arbeitsalltag. Dabei ist der permanente Druck häufig hausgemacht - vor allem, wenn Sie am Arbeitsplatz nicht „Nein“ sagen können. Die Folge: Sie halsen sich zu viel auf!

So können Sie freundlich, aber bestimmt auch Aufgaben ablehnen:



- Das „Nein“ erklären: Stellen Sie dar, warum Sie eine Aufgabe nicht übernehmen können. Dann fühlen sich andere nicht gleich vor den Kopf gestoßen.
- Aufgaben können delegiert werden, wenn die Zuständigkeiten klar geregelt sind und die Aufgaben nicht ins eigene Gebiet fallen. Da brauchen Sie gar nicht lange argumentieren.
- Um Bedenkzeit bitten,

wenn Sie als notorischer „Ja“-Sager eine neue Aufgabe übernehmen sollen – so laufen Sie nicht Gefahr, von einer solchen Bitte überrumpelt zu werden. Ausnahme: Wenn das „Nein“ von Ihnen beschlossene Sache ist, kann die Antwort gleich gegeben werden!

- Die Angst vor dem „Nein“ überwinden! Oft steckt übertriebener Perfektionismus dahinter, wenn Beschäftigte nicht „Nein“ sagen können. Denn oft haben Ja-Sager Angst davor, dass ihnen eine Absage als Schwäche ausgelegt wird. Diese Angst ist oft unbegründet, denn auch einmal „Nein“ zu sagen, kann sogar souveräner wirken.

O

Ordnung schaffen

Um Stress abzubauen und die Leistungsfähigkeit und Kreativität zu verbessern, ist ein gut sortiertes und organisiertes Arbeitsumfeld entscheidend. Daher gilt: Ein sinnvolles Ablagesystem einrichten!

Hierbei können Sie sich an einem amerikanischen Ex-Präsidenten orientieren. Die sog. „Eisenhower-Regel“ beschreibt, dass Aufgaben in vier Gruppen aufgeteilt werden sollen – zu Beginn also bitte entsprechenden Platz für vier Stapel frei räumen!

- **1. Stapel:** Alles, was in Ablage „P“, also den Papierkorb, gehört. Egal ob Werbung, alte Rundschreiben, Zeitungen oder Protokolle, die Sie nur zur Kenntnis erhalten haben.
- **2. Stapel:** Hier werden Dokumente gesammelt, die zur Erledigung an andere Kollegen weitergegeben werden können.
- Der **3. Stapel** enthält alle wirklich wichtigen Schriftstücke und solche Aufgaben, die in Kürze von Ihnen selbst erledigt werden müssen.
- Auf den **4. Stapel** gehört alles, was unmittelbar abgearbeitet werden kann, beispielsweise durch ein Telefonat, eine E-Mail, ein Fax oder auch durch das richtige Abheften und Ablegen

Jetzt sollen Sie festlegen, wie und wo Sie künftig die sortierten Schriftstücke aufbewahren. Nehmen Sie immer das heraus, was Sie im Moment brauchen. Dies schafft auch Ordnung und Freiheit in Ihrem Kopf – für mehr Leistung und weniger Stress!



P

Pflanzliche Behandlungsansätze nutzen

Mit zunehmender wissenschaftlicher Erkenntnis über die Wirksamkeit pflanzlicher Behandlungsansätze steigt der Stellenwert von Naturheilverfahren. Gerade Patienten, die unter Ängsten und Depressionen leiden, scheuen oft vor der Einnahme chemischer Antidepressiva und Anxiolytika zurück und lassen sich eher auf Therapieoptionen mit pflanzlichen Wirkstoffen ein.

Bewährte pflanzliche Behandlungsansätze sind:

- Johanniskraut: wirkt gemütsaufhellend und antidepressiv.
- Baldrianwurzel: hat beruhigende und einschläffördernde Wirkung, wirkt ebenso krampfmildernd bei Magen-Darm-Beschwerden.
- Melisse/Zitronenmelisse: wirkt beruhigend, zeigt zusätzlich krampflösende Eigenschaften.
- Hopfen: wirkt stimmungsaufhellend, beruhigend und fördert den Schlaf.
- Passionsblume: ist die Arzneipflanze des Jahres 2011, wirkt schnell entspannend und beruhigend bei nervösen Unruhezuständen und erhöhter Reizbarkeit, fördert die Konzentration und Gelassenheit und unterstützt bei innerer Anspannung und Ängsten.



Lassen Sie sich von Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker beraten, welches pflanzliche Arzneimittel für Sie passend ist.

Q

Quälende Gedanken verbannen!

Kennen Sie das auch? Nachts können Sie nicht einschlafen, weil Sie ihre Gedanken quälen und tagsüber sind Sie unkonzentriert und ruhelos, weil Ihre Gedanken abschweifen?

Egal ob eine anstehende Präsentation, eine Prüfung oder die Organisation einer großen Feier – manchmal haben die Gedanken konkrete Ursachen. Manchmal ist es aber auch schwierig zuzuordnen, woher die immer wiederkehrenden, quälenden Gedanken kommen.



Ob man die Gedanken nun zuordnen kann oder nicht - die Konsequenz ist die gleiche: Ruhelosigkeit und Konzentrationsschwäche. Gesteigert werden können diese Probleme noch durch Schlafstörungen. Denn wer nachts ständig aus dem Schlaf gerissen wird, beginnt den nächsten Tag gerädert.

Unser Tipp für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit bei quälenden Gedanken:

Sobald Sie quälende Gedanken übermannen, nehmen Sie sich einen Stift und einen Zettel zur Hand. Notieren Sie in Stichpunkten, was Sie beschäftigt. Die Reihenfolge oder die Wichtigkeit der Punkte spielt keine Rolle. Schreiben Sie einfach alles auf, was Sie beschäftigt.

Damit lösen Sie zwar nicht das Problem, aber Sie bekommen den Kopf frei, indem Sie einige Gedanken auslagern. Übrigens kommt die Lösung des Problems oft schon allein beim Aufschreiben.

Reisen stressfrei beginnen!

Unzählige Besorgungen, organisatorische Details und Packen, bevor es losgeht, Flugangst oder kilometerlange Staus bei der Anreise: Die „schönste Zeit des Jahres“ beginnt für viele – besonders für Frauen – mit purem Stress.



Versuchen Sie, Ihre Reise ohne Hektik und Stress zu beginnen.

Daher gilt:

- Legen Sie fest, was wirklich erledigt werden muss – manche Dinge haben Zeit bis nach den Ferien! Vielleicht kann Ihnen jemand eine Aufgabe abnehmen?
- Jedes Familienmitglied kann seinen Koffer selber packen!
- Planen und besprechen Sie Blumen-, Garten- und Hausbetreuung nicht erst am Abreisetag.
- Versuchen Sie, zwischen letztem Arbeitstag und Abreise ein wenig Luft zu lassen und legen Sie Ihre Abfahrt nicht ans Ende einer langen anstrengenden Woche.
- Meiden Sie – wenn möglich – Anreisetage mit hohen Stauprognosen.
- Wenn Sie ungerne in ein Flugzeug steigen, können Sie sich bereits im Vorfeld die beruhigende Wirkung von Passionsblumen-Extrakt zu Nutzen machen.

Selbsttest

Sie fühlen sich nervöser und ängstlicher als sonst? Sie regen sich leicht auf und bekommen das Gefühl, in Panik zu geraten? Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich ohne erkennbaren Grund fürchten? Sie wollen diese Tatsachen aber nicht beim Arzt oder Apotheker ansprechen? Dann könnte Ihnen vielleicht ein Selbsttest bei der Einschätzung helfen, ob Sie möglicherweise unter einer Angsterkrankung leiden. Denn nur wer erkennt, dass Ängste seinen Alltag bestimmen, findet einen Weg aus der Angstfalle heraus.



Tipp:

Im Servicebereich der Homepage www.passionsblume.info finden Sie einen Fragebogen, der Ihnen eine Orientierung über die Ausprägung Ihrer Angstsymptome geben kann. Aber Vorsicht: Der Fragebogen ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose.

Tagebuch führen

Wer unter nervösen Unruhezuständen und Ängsten leidet, sollte täglich sein Befinden notieren, um die Entwicklung seines Seelenlebens besser einzuschätzen und sowohl positive als auch negative Einflüsse auf das Wohlbefinden zu erkennen.

Drei Schritte, wie Sie Ihr Befinden dokumentieren können:

- **Bewerten:** Wie fühlen Sie sich zu den verschiedenen Tageszeiten? Bewerten Sie die Stärke Ihrer Beschwerden von 0 = beschwerdefrei bis 10 = sehr stark ängstlich / extreme Unruhezustände.
- **Beschreiben:** Wenn Sie den Auslöser Ihrer Unruhe ausmachen können, notieren Sie die mögliche Ursache: In welchen Situationen traten diese auf? Welches war der Auslöser?
- **Bewältigungsstrategie:** Beurteilen Sie, ob und wie Sie aus der Unruhe-situation einen Ausweg gefunden haben. Haben Ihnen Atemübungen, Gespräche oder Medikamente geholfen?

So können Sie oder der Ansprechpartner Ihres Vertrauens sich einen Überblick über Ihre Gemütslage verschaffen und Sie können negative, aber auch positive Einflüsse auf Ihr Seelenleben besser ausfindig zu machen und zukünftig mögliche Auslöser meiden!

Tipp:

Im Servicebereich auf www.passionsblume.info finden Sie ein Symptomtagebuch zum Download!

<http://www.passionsblume.info/service/symptomtagebuch-nervose-unruhezu-staende-und-aengste/>



Unruhezustände erkennen

Herzrasen oder Schwindelgefühl – die Anzeichen für nervöse Unruhezustände und Ängste sind individuell unterschiedlich.

Erkennen Sie das ein oder andere Anzeichen in Stresssituationen bei sich selbst?

- Sie fühlen sich nervös, ängstlich und regen sich leicht auf?
- Sie sind unruhig und können nicht still sitzen?
- Die Konzentration auf eine Sache fällt Ihnen schwer?
- Vor wichtigen Momenten zittern Ihre Beine und Arme?
- Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind Ihre ständigen Begleiter?
- Ihr nächtlicher Schlaf ist unruhig und morgens sind Sie abgeschlagen und müde?
- Sie leiden unter Schwindelgefühlen?
- Sie schwitzen und frösteln gleichzeitig?
- Ihr Herz rast in Stresssituationen?
- Sie sind verspannt und leiden unter Kopfschmerzen?
- Magen-Darm-Probleme begleiten Sie häufig?

Sollten Sie mehrere Anzeichen bei sich erkennen, sollten Sie einen Fachmann um Rat fragen!



Vitamine gegen Stress

„Du bist, was Du isst!“ – Dies wusste schon der Philosoph Ludwig Feuerbach. Und in der Tat können auch Vitamine und Mineralstoffe ihren Beitrag dazu leisten, das Nervenkostüm bei Stress und Ängsten zu stärken.



Berücksichtigen Sie daher folgende Vitamine und Mineralstoffe im Speiseplan:

- Vitamin A / Vitamin C / Vitamin E: Schutz vor Radikalen, die in Angst- und Stressphasen verstärkt gebildet werden.
- Vitamin B1: Stabilisierung der Nerven; Gewinnung von Energie, die in Angst- und Stresssituationen in hohen Maßen verbraucht wird.
- Vitamin B2: Vermindert Aktivität der Stresshormone; Optimierung der Energieverwertung aus der Nahrung (bei erhöhtem Energiebedarf durch Angst und Stress).
- Vitamin B6: Stärkung des Nervensystems; Vorbeugung vor schneller Erschöpfung bei Angst und Stress.
- Vitamin B12: Stärkung des Nervensystems.
- Kalzium: Entspannt die Nerven.
- Magnesium: Stärkt die Nerven.
- Kalium: Stärkt die Nerven.

Essen Sie also öfter mal:

Karotten (Vit A), rote Paprika (Vit C), Nüsse (Vit E), Weizenkeime (Vit B1), Geflügel (Vit B2), Eier (Vit B6), Fleisch (B12) Milchprodukte (Kalzium), Vollkornprodukte (Magnesium) und Bananen (Kalium)!

www.passionsblume.info

Ob nervöse Unruhezustände oder Ängste, der Bedarf an zuverlässigen Informationen aus dem Internet ist sehr groß: Wer Prüfungsangst, Lampenfieber oder Herzrasen in Stresssituationen kennt, kann solchen Situationen gelassener begegnen, wenn er um die geeigneten Behandlungsstrategien weiß. www.passionsblume.info bietet Betroffenen und Interessierten aktuelle Informationen zu Themen rund um die Seelengesundheit. So können hier umfangreiche Auskünfte über die schnelle Wirkweise dieser beruhigenden und angstlösenden Naturarznei abgerufen werden.

Individuelle Fragen zur seelischen Gesundheit beantworten Experten sowohl per E-Mail (experten@passionsblume.info) als auch in der wöchentlichen Telefonhotline kostenlos unter 0800 - 1009578. Zahlreiche Serviceelemente, unter anderem einen interaktiven Angstcheck oder ein Symptomtagebuch bei nervösen Unruhezuständen und Ängsten, ergänzen das Serviceangebot der Webseite. Aber auch das „Hörbuch Angst – ich höre auf mich zu fürchten“ kann helfen, in rastlosen Zeiten das seelische Gleichgewicht wiederzufinden.



X ... oder 10 gute Gründe für Passionsblume

Passionsblumen-Extrakt zeigt positive Effekte auf den beruhigenden Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure, wodurch das Nervengewebe gestärkt wird.



10 gute Gründe sprechen dafür, bei nervösen Unruhezuständen auf das bewährte Mittel aus der Natur zurückzugreifen, denn Passionsblumen-Extrakt ...

- ...entspannt.
- ...beruhigt.
- ...fördert die Konzentration.
- ...steigert die Gelassenheit.
- ...unterstützt bei Angst.
- ...wirkt schnell.
- ...ist sehr gut verträglich.
- ...ist auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet.
- ...hat sich seit Jahrhunderten als Heilpflanze bewährt.
- ...ist die Arzneipflanze des Jahres 2011!

Yoga praktizieren

Stress und fehlende Entspannung – dies ist der Preis eines hektischen Alltags. Die Folge: nervöse Unruhezustände, Schlafstörungen, aber auch innere Blockaden. Dann können Entspannungstechniken helfen, gelassener zu werden – im Allgemeinen, aber auch in akuten Stress-Situationen. Eine bewährte Entspannungsmethode zur Stressbewältigung ist Yoga.



Aber was ist Yoga überhaupt? Yoga ist eine Wissenschaft vom Wesen der Menschen und gleichzeitig eine Kunst, die mit viel Freude den Körper trainiert, Emotionen harmonisiert und den Geist erweckt. Yoga trägt dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern und dem Leben mehr Tiefe zu schenken. Ursprünglich aus Indien stammend, hat diese Entspannungstechnik eine jahrtausendlange Tradition und setzt sich aus Muskelübungen, Atemübungen und der so genannten Tiefenentspannung zusammen.

Yoga hilft unter anderem dabei ...

- ...zu einem ausgeglichenen Gemütszustand beizutragen.
- ...stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen und sich bei Stress nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.
- ...Alltagsanforderungen gelassener gegenüberzustehen.
- ...besseren Schlaf zu finden.
- ...Dinge klarer zu sehen und schneller zu lösen.

Zeitmanagement für Gelassenheit

Zu viele Aufgaben und der daraus resultierende Zeitmangel sind eine der Hauptursachen von negativem Stress. Mit einer guten Planung und etwas Selbstdisziplin können Betroffene sich jedoch freie Zeit zurückerobern. Lernen Sie „Nein!“ zu sagen, wenn man Ihnen noch mehr Arbeit aufbürden will.

Das ist gut für Sie und Ihren Terminkalender:

- Machen Sie eine Prioritätenliste und geben Sie Aufgaben ab, die Sie nicht unbedingt selbst erledigen müssen.
- Ordnen Sie wiederkehrenden Aufgaben einen festen Platz im Tagesablauf zu: Reservieren Sie zum Beispiel morgens die erste Stunde am Schreibtisch für E-Mails und andere Korrespondenz.
- Genügend Zeit zwischen zwei Terminen einplanen, denn neben einer stressfreien Fahrt ist auch eine kurze Vorbereitungszeit sinnvoll.
- Die Zeit für einzelne Aufgaben großzügig bemessen, dann haben Sie etwas Luft, wenn sich z. B. die Post verspätet.
- Planen Sie ihre Termine – Je nach Vorliebe können Sie einen Terminplan an die Wand hängen, die Software auf Ihrem PC oder Ihr Smartphone nutzen.



Vorsicht:

Stress vermeiden kann nur derjenige, der die gewonnene Zeit mit Erholung und Entspannung verbringt!

Impressum

Herausgeber

PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH
Schiffenberger Weg 55
35383 Giessen

Internet: www.pascoe.de
info@pascoe.de

Text und Redaktion

CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH, Eschborn
www.cgc-pr.com

Bildquellen

© fotolia.de

i love images: A young woman standing in the desert with a sheet; Inspiredme: A breath of fresh air; Bernd_Leitner: Junge Frau mit Bademantel schläft; Anfor: Frauenmantel im Mörser; cultura2: woman in a hammock, laughing; EastWest Imaging: Enjoying Dinner; Meddy Popcorn: Stärkung; aktiver rezeptor; ISO K° - photography: Allgemeinmedizin; Picture-Factory geheimnis bewahren; Engine Images: Woman sitting on an exercise ball; die-exklusiven: wellness at home; ant236: man giving speech in presentation room; i love images: A woman meditating by a pool; fotomaedchen: No; Falko Matte projekte, planung, termine; Fotolial: Fountain pen and diary; i love images: A businesswoman listening to music on a flight; Mindwalker: Abhacken; i love images: Woman writing a diary or journal at home; Gina Sanders: Schlaflos mit Uhr in der Nacht. Frau kann nicht sc; Jola B.: Gesundes Frühstück; Jonas Glaubitz: Frau macht Yoga im Sand; Kai Krueger: Kalender mit Deckblatt „Wochenplan“

Gestaltung

Christopher Wahrenberg, Wehrheim
www.cwahrenberg.de

Leistungsdruck?

Prüfungsstress?



Entspannung aus der Natur!

- direkte Wirkung
- bei nervöser Unruhe
- kein bekanntes Abhängigkeitspotenzial



PASCOFLAIR® 425 mg.

Überzogene Tabletten. Wirkstoff : Passionsblumenkraut-Trockenextrakt **Anwendungsgebiete:** Bei nervösen Unruhezuständen. Enthält Sucrose und Glucose. (Stand: Januar 2011)

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen · info@pascoe.de

www.pascoe.de