FORSCHUNG

pharma

Achtsamkeit

© francescoch / iStock / Thinkstock

Andauernder Stress kann auf Dauer zu Schlafstörungen, Herzrasen oder Reizdarm führen. Behandlung und Diagnostik sind oft alles andere als einfach.

Stressfrei – Ein Leben ohne körpereigene Rhythmen ist nicht möglich. Verständlich, dass zeitliche Abläufe in der Wissenschaft zunehmend an Bedeutung gewinnen. Wenn Körperrhythmen wie Herzschlag, Atmung oder Temperatur beispielsweise durch Stress gestört werden, entstehen zunächst funktionelle Störungen. Diese sind organisch zwar noch nicht feststellbar, jedoch oft mit einem hohen Leidensdruck verbunden, der die Symptomatik weiter verschärft. Ein Circulus vitiosus, der nicht selten in eine manifeste Erkrankung mündet. Wie wichtig Rhythmus und Schwingungsfähigkeit für die Gesundheit sind, zeigt die sogenannte Herzratenvariabilität (HRV). Je vitaler und kräftiger eine Person ist, desto ausgeprägter ist die HRV. Bei schwereren Erkrankungen oder induziert durch Stress oder psychische Belastungen kommt es dagegen zu einer „Rhythmusstarre“.

Lässt sich eine organische Erkrankung ausschließen, ist ein wichtiger Baustein geklärt. Die Verschreibung von Medikamenten unterdrückt zwar vorübergehend die Symptome, allerdings löst es nicht das eigentliche Problem, es können Nebenwirkungen auftreten.

Gerade bei den Fehlregulationen des Organismus bei Stress ist die Anthroposophische Medizin ein multimodaler Ansatz, der medikamentöse wie auch eine breite Palette von nicht-medikamentösen Maßnahmen beinhaltet. Ziel ist zum einen, die physischen wie psychischen Stressfolgen zu lindern, zum anderen die körperliche Fitness, die mentale Stärke und auch eine realistische Selbstwahrnehmung wiederherzustellen und zu festigen.

Es gibt verschiedene Übungen, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den Stress zu minimieren. Eine empfehlenswerte Möglichkeit ist beispielsweise das Mindful Walking, das die Wahrnehmung des eigenen Zustands, der eigenen Bedürfnisse und Grenzen sowie der Umwelt stärkt. Auch medikamentös kann man den Reaktionen des Organismus auf die Überforderung entgegenwirken. Neurodoron® Tabletten und Calmedoron® Streukügelchen oder Mischung helfen bei stressbedingter Erschöpfung und Unruhe.

Neurodoron®, eine arzneiliche Komposition aus potenziertem Gold, Kalium phosphoricum und Ferrum-Quarz stärkt die Nerven bei Erschöpfung und harmonisiert das bei Stress gestörte Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Ebenen im Organismus. Es sorgt für innere Ruhe, indem es bei nervöser Erschöpfung Angst- und Unruhezustände, Kopfschmerzen und depressive Verstimmung lindert. Die natürlichen Pflanzenauszüge aus Hopfen, Baldrian, Passionsblume und Hafer in Calmedoron® beruhigen bei Unruhe, Nervosität und Einschlafstörungen. Abends eingenommen fördert Calmedoron® das Einschlafen und unterstützt einen erholsamen und entspannten Schlaf. ■

QUELLE

Presse-Club „Neurodoron & Calmedoron“, 28. September 2016, München. Veranstalter: Weleda AG.

Eucerin
UreaRepair
PLUS
10% UREA
+ CERAMIDE & NMF
LOTION
EXTREM TROCKENE HAUT
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE
Eucerin
UreaRepair
PLUS
5% UREA + CERAMIDE & NMF
KÖRPERCREME
SEHR TROCKENE, RAUE HAUT
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE
NEU
JUCKEND
RAU
TROCKEN
SOFORTIGE LINDERUNG
PLUS 48H FREI
VON TROCKENER HAUT
Die Empfehlung für Ihre Kunden mit sehr trockener Haut:
UREA + WEITERE NMF spenden und binden intensiv Feuchtigkeit
CERAMIDE stärken die Hautbarriere, Feuchtigkeit kann nicht entweichen
Lindert die Zeichen trockener Haut sofort und lang anhaltend
Selbst extrem trockene Haut wird wieder glatt und geschmeidig
Optimale Lipidversorgung
Mit Ceramiden
Einzigartiger Repair-PLUS-Komplex
Optimale Feuchtigkeitsversorgung
Mit Urea & Natürlichen Feuchthaltefaktoren (NMF)
Eucerin® Complete Repair heißt jetzt UreaRepair PLUS. Ohne Duftstoffe, Parabene und Paraffine.