

# Ausgepowert

Sabine Hurni | Ausgabe 08 - 2012

Stresssituationen fordern Körper und Geist. Fehlt danach die Erholungszeit, kommt es zu einer Reizüberflutung und im schlimmsten Fall gar zu einem Burn-out. Was wir tun können, damit es nicht so weit kommt.



Zwar ist der Mensch unter bestimmten Umständen zu «Übermenschlichem» fähig, fehlt ihm dann allerdings die nötige Erholungszeit, kann eine anhaltende Stresssituation leicht in eine komplette Überforderung übergehen. Dass wir unter höchstem Druck messerscharf denken und in Sekundenschnelle Entscheidungen treffen können, liegt in unseren Genen. Unsere Vorfahren mussten sofort reagieren können, wenn eine konkrete

Gefahr drohte, wenn es um Leben oder Tod ging. Stand ein Bär vor der Höhle, galt es augenblicklich zu wissen, ob Angriff oder Flucht angezeigt war. Deshalb schüttet der Körper bei Stress Hormone aus, die bewirken, dass sich die Herzfrequenz erhöht, die Durchblutung von Muskeln und Lunge intensiviert wird und sich das Gehirn auf das Hier und Jetzt konzentriert. Ist die Extremsituation vorbei, verlangt der Körper Erholungszeit.

## Auslöser frühzeitig erkennen

Nicht selten neigen sowohl Betroffene als auch ihr Umfeld dazu, eine notwendige Auszeit als Zeichen von Schwäche oder als eigenes Scheitern anzuschauen. Lieber wird weitergekämpft, bis schliesslich die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin das Schlafverhalten negativ beeinflussen, das Immunsystem geschwächt wird und deshalb auch Infektionen häufiger auftreten und langsamer heilen. Erste Anzeichen für eine Überlastung des Nervensystems sind oft Spannungskopfschmerzen mit eingeschränkter Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Auch Gleichgültigkeit, Zynismus, Traurigkeit und Unlust sind Zeichen eines sich ankündigenden Burn-out-Syndroms.

Wer einen neuen Umgang mit Stress erlernen möchte, ist gezwungen, sich mit seinen Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen und den damit verbundenen Gefühlen auseinanderzusetzen; wichtig ist die Analyse der IST-Situation. Fragen wie: «Wie hoch ist mein Arbeitspensum?» «Wie viel Verantwortung trage ich?» «Wie viel Anerkennung und wie viel Unterstützung erhalte ich?» «Wie stark engagiere ich mich bei der Arbeit und in der Familie?» helfen dabei. Ein Coaching, eine Körper- oder Psychotherapie, wenn nötig kombiniert mit einer (beruflichen) Auszeit, können helfen, eigene Muster und Stressfaktoren zu erkennen. In kleinen Schritten kann dann eine Veränderung der belastenden Situation herbeigeführt werden.

## Mit Heilpflanzen unterstützen

Vorbeugend können Heilpflanzen durchaus einen Beitrag zu körperlichem Wohlbefinden und innerer Ruhe leisten. Ein besonders wirksames pflanzliches Stärkungsmittel ist die

Ginsengwurzel. Panax Ginseng stammt aus Ostasien. Es handelt sich bei der Pflanze um ein unscheinbares Gewächs mit einem einzigen Trieb und einem kurzen Rhizom, an dem die fleischigen Wurzeln sitzen. Diese Wurzeln, die auch Kraftwurzel oder Lebensverlängerungswurzel genannt werden, sind die Quelle für das wirkungsvolle Stärkungsmittel.

Während der Weisse Ginseng aus der gebleichten und geschälten Wurzel gewonnen wird, kommt der Rote Ginseng als frisch geerntete Wurzel auf den Markt, die vor dem Trocknen mit Wasserdampf behandelt wurde. Die Wurzeln enthalten ein komplexes Gemisch aus verschiedenen Ginsenosiden und kleine Mengen an ätherischem Öl. Wegen der positiven Wirkung von Ginseng auf die Stimmung sowie auf die physische und intellektuelle Leistungsfähigkeit, die Rekonvaleszenz, den Stoffwechsel und die Immunreaktion hat die chinesische Heilpflanze auch bei uns grosse Bekanntheit bekommen, und wird mittlerweile sogar im Emmental angebaut ([www.panax.ch](http://www.panax.ch)).



Die ideale Tagesdosis beträgt 1 bis 2 Gramm der getrockneten Wurzel oder 200 bis 600 Milligramm Ginsengextrakt. Ginseng kann gekaut, als Tee getrunken oder als Fertigpräparat eingenommen werden. Es ist jedoch eine Heilpflanze, die etwas Zeit braucht, bis sie ihre Wirkung zeigt. Die Behandlung sollte deshalb mindestens ein bis drei Monate lang fortgesetzt werden.