

Anzeichen von Stress

Wie reagieren wir auf Überbelastung?

Der menschliche Organismus reagiert auf eine ungewohnte Situation – egal ob herausfordernd, erschreckend oder ärgerlich – mit der blitzschnellen Ausschüttung von sogenannten Stresshormonen. Unser Körper wird dadurch in Alarmzustand versetzt und löst kurzfristig unter anderem folgende Reaktionen aus:

- ◆ der Blutdruck steigt
- ◆ die Herzfrequenz wird erhöht
- ◆ die Bronchien erweitern sich
- ◆ die Verdauung wird gehemmt
- ◆ der Blutzuckerspiegel steigt

Ursachen nervöser Spannungs- und Unruhezustände

Überlastungszustände können uns aus dem Gleichgewicht bringen. Situationen, die zu einer Mehrbelastung führen können, sind zum Beispiel:

- ◆ Überforderung am Arbeitsplatz
- ◆ Prüfungsdruck
- ◆ familiäre Schwierigkeiten
- ◆ unbewältigte Konflikte oder Krankheiten

Belastungen und Stresssituationen gehören zum täglichen Leben. Doch nicht alle Menschen vertragen sie gleich gut. Kommt es zu langanhaltender Überlastung, kann sich diese negativ auf Körper und Seele auswirken.

Relax: Entspannung

Um körperlichen und psychischen Stresssymptomen wie zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und Nervosität vorzubeugen, sollte man versuchen, auslösende Faktoren einzudämmen. Auch bei starker Belastung sollte man sich jeden Tag bewusst eine Ruhepause, etwa in Form eines Spazierganges, gönnen. Zudem ist auf eine gesunde Ernährung, regelmässige körperliche Betätigung und genügend Schlaf zu achten. Schliesslich können Heilpflanzenpräparate ebenfalls dazu beitragen, Belastungsproben und aussergewöhnliche Situationen zu meistern und die nötige Entspannung zu finden.

Relax in allen Lebenslagen

Relax enthält standardisierte Vollextrakte aus Passionsblume, Pestwurz, Baldrian und Melissenblättern. Sie haben eine beruhigende und krampflösende Wirkung. Passionsblumenkraut und Melisse lindern nervöse Unruhezustände. Baldrian wirkt beruhigend. Pestwurz hat eine krampflindernde Wirkung.

Anwendungsmöglichkeiten

Prüfungsangst, nervöse Spannungs- und Unruhezustände, die sich in krampfartigen Magen- und Darmbeschwerden, aber auch in erhöhter Reizbarkeit und gelegentlichen Ein- und Durchschlafstörungen äussern können.

Relax ist auch für Diabetiker geeignet.