



MÜDE? ERSCHÖPFT? ALLES ZU VIEL?

Tipps und Tricks zur Bewältigung
stressiger Phasen

Präsentiert von:
rhodioLoges®



**UNTER-
SCHEIDEN
SIE PFLICHT
UND KÜR**

1

Managen Sie Ihre Zeit effektiv

24 Stunden hat der Tag – für keinen von uns mehr oder weniger. Sieben bis acht Stunden dieser Zeit verschlafen wir, und das ist auch gut so. Was vom Tag übrig bleibt, gilt es zu nutzen. Und zwar so, dass Ihre Pflichten und das, was Ihnen Freude macht in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Neudeutsch ist häufig von der sogenannten Work-Life-Balance die Rede.

Doch wie gelingt das harmonische Zusammenspiel von Beruf, Familie und Freizeit? Indem sie richtig mit der Resource Zeit umgehen, beziehungsweise

diese bewusst einteilen. Und indem Sie erkennen, dass »Zeitmangel« oft ein Zeichen dafür ist, dass Prioritäten falsch gesetzt sind und wieder zurechtgerückt werden müssen. Die gute Nachricht: Wenn sie sich mit der Thematik auseinandersetzen und ein paar einfache Tipps beherzigen, dann sind sie auf dem besten Wege, der Stressfalle zu entkommen. Auf den folgende Seiten finden Sie geeignete Fragen zur Selbstreflexion und Sie erfahren, was das Paretoprinzip mit dem Thema Zeitmanagement zu tun hat.

FRAGEN SIE SICH ?

- Wie realistisch sind die Ziele, die ich mir stecke?
- Kann ich Dinge liegen lassen, ohne dass es schadet?
- Habe ich mir vieles unnötig schwer gemacht?
- Welche Aufgaben fallen mir in ihrer Durchführung besonders schwer? Kann das vielleicht jemand anderes übernehmen?
- Wo verausgabe ich mich umsonst?
- Versuche ich dort perfekt zu sein, wo es vielleicht gar nicht erforderlich ist?
- Stört mich etwas, das nicht durch mich beeinflussbar ist?
- Ärgert mich etwas, das ich ändern könnte?

PARETOPRINZIP ODER AUCH 80-20-REGEL

Muss es denn immer perfekt sein? »Der Durchschnittsmensch bewältigt in zwanzig Prozent seiner Zeit achtzig Prozent seiner Aufgaben. Für die restlichen zwanzig Prozent der Aufgaben bringt er achtzig Prozent seiner Zeit auf.«

Eine ebenso provokante wie interessante Aussage des italienischen Wissenschaftlers Vilfredo Pareto. Denn sie stellt infrage, ob eine perfekte 100%ige Erledigung unserer Aufgaben wirklich sinnvoll ist. Viele Menschen verbringen ihren Tag mit zahllosen Beschäftigungen, die am Ende jedoch von wenig Erfolg gekrönt sind. Der Einsatz steht in keinem Verhältnis mehr zum Ergebnis. Perfektionismus kann sehr kräftezehrend sein, daher sollten Sie sich regelmäßig fragen:

»Ist das wirklich wichtig für mich?«

»Reichen auch 80% aus?«

Lernen Sie den Unterschied zwischen »wichtig« und »dringend« zu erkennen. Erledigen Sie Dringendes schnell, damit Sie mehr Zeit für Wichtiges haben, und nehmen Sie ausreichend private Aktivitäten in die Kategorie »wichtig« auf. Prüfen Sie stets, ob nicht jemand anderes mit einem Teil Ihrer Aufgaben betraut werden kann, dem sie vielleicht sogar noch leichter fallen. Seien Sie nicht zu streng mit sich. Verzeihen Sie sich außerdem, wenn Sie mal einen Tag oder auch mehrere Tage weniger effektiv im Verfolgen Ihrer Ziele waren. Dann haben Sie vielleicht einfach mal Zeit für das Zurechtrücken der Work-Life-Balance gebraucht.



**SCHAFFEN
SIE
ORDNUNG**

2

Ordnung ist das halbe Leben

Beim Griff in den Kleiderschrank fallen Ihnen schon die Pullis entgegen, in der Küchenschublade herrscht heillooses Chaos und wenn Sie nur daran denken, was sich alles im Keller tummelt, sind Sie dann schon genervt und gestresst? Zum Glück lässt sich dieser Zustand durch eine Aufräum- und Entrümpelaktion mehr oder weniger leicht beheben. Sie werden staunen, wie sehr äußere Ordnung auch in Ihrem Inneren für mehr Durchblick sorgt. Wie befreit Sie

sich fühlen, wenn Sie endlich Dinge aufräumen, die Sie gar nicht mehr brauchen. Geradezu therapeutisch wirkt das. Im Grunde logisch, denn wenn man in ständiger Hektik und Überforderung zu versinken droht, ist es immens hilfreich, sich ein geordnetes Umfeld zu schaffen. Die Übersicht, die Sie damit um sich herum haben, überträgt sich automatisch auf ihren Geist. Und natürlich sparen Sie auch wertvolle Zeit, die Sie im Chaos zum Suchen aufbringen müssten.

GUT GEPLANT IST HALB GESCHAFFT

Sie kennen möglicherweise auch jene Zeitgenossen, die sich immer alles aufschreiben, was Sie zu erledigen haben. So manchen mag ein solcher Tages- oder Wochenplan abschrecken. »Das ist ja noch mehr Stress ...«. Ist es nicht, ganz im Gegenteil. Planen spart Ihnen Energie. Unter anderem jene, sich mehrfach täglich zu fragen, wie und womit Sie nun weitermachen sollen. So hält Ihnen Planen den Kopf frei, verhindert, dass wichtige Dinge liegen bleiben oder sich kurz vor Feierabend bedrohlich aufürmen und sorgt stets für guten Überblick. Kurzum: Planen ist Stressabbau. Idealerweise ist die To-do-Liste bereits mit Prioritäten versehen.

Beispielsweise können Sie Prioritäten in drei Kategorien einteilen:

- 1.** Muss in jedem Fall erledigt werden
- 2.** Kann auch auf morgen verschoben werden
- 3.** Ist weniger wichtig und kann abgearbeitet werden, wenn die anderen Aufgaben erledigt sind

Wichtig bei der Planung ist auch, Zeitpuffer einzubauen. Für all das, was unerwartet auf Sie zukommt. Der Kollege mit »Könnten Sie vielleicht kurz... « oder der Partner mit »Schatz, würdest du bitte mal ...« und auch unerwartete Schwierigkeiten bringen dank eines Puffers nicht sofort den kompletten Zeitplan durcheinander.

SIND UNANGENEHMES UND ANGENEHMES AUSGEWOGEN?



Wo wir gerade beim Listenschreiben sind: Nehmen Sie sich mal ein Blatt Papier und machen darauf in der Mitte einen Strich von oben nach unten. In der einen Hälfte notieren Sie, welche Dinge Sie ungerne tun und für welche Sie keine Anerkennung erhalten. In der anderen Hälfte schreiben Sie die Beschäftigungen auf, die Ihnen Spaß und Sie zufrieden machen. Eine solche Analyse ist sehr hilfreich, um sich über seine momentane Situation klarer zu werden. Leider überwiegen meist die unangenehmen Dinge. Dann besteht Bedarf zu überlegen, wie und wodurch die Bilanz wieder ausgeglichen werden kann.

A man with a beard and short brown hair, wearing a dark blue suit jacket, a light blue dress shirt, and a grey tie. He is leaning back with his hands behind his head, smiling broadly and looking upwards and to the right. The background is a blurred office setting with light-colored walls and windows. The text is overlaid on a white square frame in the center of the image.

**SAGEN SIE
AUCH MAL
»NEIN«**

3

Entwickeln Sie Eigensinn

Anders formuliert: Denken Sie mehr an sich selbst und weniger daran, was von Ihnen erwartet wird. Nehmen Sie ihre eigenen Bedürfnisse ernst und setzen Sie diese durch. Vertreten Sie Ihre Standpunkte und lassen Sie diese nicht zerreden. Prüfen Sie genau, ob neue Aufgabenstellungen und Anfragen von Ihnen erfüllt werden können. Lehnen Sie durchaus ab und sagen Sie auch mal »Nein«.

Sagen Sie sich selbst regelmäßig folgenden Satz: »Ich gehe eine stärkere Verpflichtung mir selbst gegenüber ein.«

Er ist eine gute Hilfe, um Eigensinn zu entwickeln, denn er macht Ihnen stets aufs Neue bewusst, dass Sie besser auf sich und Ihre Wünsche achten sollten. Dass Sie nicht nur für Ihre Arbeit und für andere da sein müssen, sondern auch und vor allem für sich selbst. Wichtig ist hier ein gewisses Maß an Achtsamkeit: Versuchen Sie, mehr im Hier und Jetzt zu leben und den Momenten mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Leider tun wir das oft nicht oder viel zu wenig. Durch Achtsamkeit kann es gelingen, allgemein mehr Gelassenheit zu entwickeln.

A photograph of a person's feet resting in a small white boat on a calm sea at sunset. The water is a deep golden-brown color, and the sky is a lighter, hazy yellow. The boat is in the foreground, and the person's feet are visible, resting on the edge of the boat. The overall mood is peaceful and contemplative.

**LASSEN SIE
LOS**

4

Die Kunst der Muße lernen

Viele Menschen müssen erst lernen, wie es geht, dieses »Entspannen«. So eigenartig es klingt, gehört diese vermeintlich einfache Aufgabe zu den schwierigsten Übungen überhaupt. Wer stets aktiv und leistungsbereit sein muss oder glaubt, es sein zu müssen, hat verständliche Mühe damit, auf Knopfdruck exakt das Gegenteil davon zu tun. Vielfach wird der Abbau von Stress deshalb auch beinahe als Verlust empfunden. Ein Verlust der Kontrolle über sich und die Umwelt, der geradezu Entzugserscheinungen

hervorrufft. Jenes Phänomen, das sich oft zu Beginn des Urlaubs oder an Wochenenden einstellt, wenn der Schalter auf »Erholung« umgelegt werden soll. Dass die Herzinfarkttrate gerade in solchen Zeiten steigt, kommt nicht von ungefähr*. Zu all dem gesellt sich die Gefahr, dass sich durch Entspannung die emotionalen Wellen glätten und Gedanken an die ruhigere Oberfläche kommen, die man lieber weiter im Verborgenen wissen würde.

*Psychosomatic Medicine, 2000 Sep-Oct; 62(5): 608-12.

A person is shown in a meditative pose, lying on their back with their hands in a mudra (prayer position). The background is a soft, warm, out-of-focus light. A white square frame is overlaid on the image, containing the text "NUTZEN SIE ENTSPANNUNGS-TECHNIKEN" in white, bold, uppercase letters.

**NUTZEN SIE
ENTSPANNUNGS-
TECHNIKEN**

5

Finden Sie Ihren eigenen Weg

Entspannung lernen braucht Zeit. Ein oft über Jahrzehnte abgespultes Programm lässt sich nicht von heute auf morgen ändern. Bei der Verwirklichung des Prinzips »Entspannung« kommt es wesentlich darauf an, diese nicht als Sofortmaßnahme gegen Stress zu begreifen. Vielmehr gilt es, Entspannung zu kultivieren – im Zuge einer Lebensführung, die sich einem gesundheitsbewussten Umgang mit sich selbst verschrieben hat. Müßiggang und Achtsamkeit sind insofern auch als eine

Art Ritual zu begreifen, das, ähnlich wie die Körperpflege, seinen festen Platz im täglichen Leben erhält: Auch Ihre Seele will täglich gepflegt werden.

Entspannungstechniken fehlen in keinem Behandlungskonzept zur besseren Stressbewältigung. Vollkommen zu Recht, denn diese Methoden tragen ganz erheblich zur Besserung des Befindens bei. Besonders empfehlenswert und bewährt sind autogenes Training und progressive Muskelrelaxation.

AUTOGENES TRAINING

Beim autogenen Training findet statt, was biologisch prinzipiell nicht möglich ist: Atmung, Herzschlag, Blutdruck und andere Prozesse willentlich zu beeinflussen. Denn diese Funktionen unterliegen der Kontrolle des vegetativen Nervensystems. Und dieses agiert autonom – sprich, es lässt sich nicht bewusst beeinflussen. Es sei denn, Sie machen, was ein deutscher Psychologe Mitte der dreißiger Jahre entdeckte: Gehen Sie einen Umweg über das Gehirn. Das autogene Training ist ein auf Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) beruhendes Entspannungsverfahren. Die eigene Vorstellungskraft kann beim

autogenen Training eine intensive Entspannung des gesamten Körpers hervorrufen und so zu einer Stabilisierung der unwillkürlichen Körperfunktionen beitragen. Das Nervensystem wird also gewissermaßen ausgetrickst. Die Methode ist heute international als wirksame Behandlung zahlreicher Beschwerden anerkannt. Kaum eine alternative Heilmethode ist so eingehend untersucht, wie die autogenen Ruheformeln. Diese befähigen nicht nur dazu, sich zu entspannen und Stress abzubauen. Sie sind zudem auch eine wirksame Medizin bei vielen körperlichen und psychischen Beschwerden.

PROGRESSIVE ENTSPANNUNG

Wer gelernt hat, sich progressiv zu entspannen, ist für stressige Situationen besser gewappnet. Denn mit den Muskeln können Sie überall und jederzeit spielen, auch ohne dass Ihr Gegenüber überhaupt etwas bemerkt. Die progressive Muskelentspannung oder Muskelrelaxation geht auf den amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson zurück. Ihm war bereits vor neunzig Jahren klar, dass anhaltender Stress sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirkt. Darauf baute er sein Therapiekonzept auf, demzufolge das

gezielte Anspannen und abruptes Entspannen bestimmter Muskelgruppen eine tiefgehende »Relaxation« herbeiführen kann. Ein einfaches Prinzip – durch die kräftige Anspannung kommt es zu einer verstärkten Durchblutung des betreffenden Muskels. In der anschließenden Entspannungsphase wird dies als angenehme Wärme empfunden. Diese durchströmt schließlich den gesamten Körper und bewirkt eine umfassende Entspannung.



**SCHLAFEN
SIE GUT
UND AUS-
REICHEND**

6

Schlaf ist die beste Medizin

Wir alle wissen, dass Schlaf unerlässlich für die Regeneration von Körper, Geist und Seele ist. Und zwar nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität des Schlafs. Dennoch gönnen sich die meisten Menschen zu wenig davon und achten nicht ausreichend auf eine schlaffördernde Umgebung. Die wichtigen Regenerationsphasen werden so nach und nach verkürzt und die Batterien können nicht ausreichend aufgeladen werden. Anhaltende Tagesmüdigkeit und Antriebslosigkeit sind die unmittelbaren Folgen. Leider können wir morgens nicht einfach so lange schlafen, wie wir möchten oder nötig hätten. Der simple Trick: Be-

ginnen Sie die Nachtruhe früher. Dieser Plan wird häufig durch die Freuden der Medien vereitelt. Laut der Studie Digital in 2017* sitzen die Deutschen täglich durchschnittlich 148 Minuten vor dem Fernsehgerät, 282 Minuten werden über PC oder Tablet im Internet verbracht. Auch die Nutzung des Internets über das Smartphone nimmt weiterhin zu und lag 2017 bei 76 Min pro Tag. Die starke Mediennutzung hindert uns oft daran, rechtzeitig ins Bett zu gehen. Versuchen Sie, sich eine bestimmte Uhrzeit für die Bettruhe vorzunehmen und nehmen Sie keine Elektrogeräte mit ins Schlafzimmer.

SO FINDEN SIE SCHNELLER IN DEN ERHOLUNGSMODUS



Diese Tipps helfen schneller in den Erholungsmodus zu finden:

- Verzichten Sie vor dem Zubettgehen auf Alkohol, Nikotin und Koffein
- Für das Abendessen gilt: nicht zu viel, nicht zu schwer, dafür eiweißreich
- Bereiten Sie sich mit beruhigenden, entspannenden Tätigkeiten auf die Nacht vor – ideal ist ein abendlicher Spaziergang
- Sorgen Sie für frische Luft und ausreichende Abdunkelung im Schlafzimmer
- Halten Sie den Schlafbereich kühl (14 bis 18 °C), aber vermeiden Sie Zugluft
- Gewöhnen Sie sich regelmäßige Zubettgehzeiten an, um einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus zu fördern
- Sehen Sie nachts nicht auf die Uhr, wenn Sie nicht einschlafen können oder zwischendurch wach werden und schalten Sie nach Möglichkeit kein Licht ein

SCHLAFHYGIENE = SAUBERE LAKEN?

Schlafhygiene – Nein, Schlafhygiene hat nichts mit frischgewaschenen Laken zu tun. Forscher verstehen darunter Gewohnheiten, die einen gesunden und erholsamen Schlaf fördern. Trotz aller Tipps (siehe links) bewerten rund 34% der Bundesbürger ihre Schlafqualität als mittelmäßig bis sehr schlecht und leider unter Schlafproblemen.*

Nach einer unruhigen Nacht fühlen sich viele Menschen regelrecht gerädert. In diesen Fällen kann ein sogenannter Powernap Abhilfe verschaffen. Was für unsere Großeltern noch eine Selbstverständlichkeit war, ist in unserer Leistungsgesellschaft mittlerweile verpönt: das kurze Nickerchen zwischendurch. Dabei wirken sich 15-20 Minuten Mittagsschlaf durchaus positiv auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Die Batterien werden wieder aufgeladen und wir fühlen

uns fast so fit wie nach einer durchgeschlafenen Nacht.

Auch unsere Verhaltensweisen, die wir tagsüber pflegen, wirken sich auf unsere Nachtruhe aus. Multitasking ist heute ein geflügeltes Wort und tatsächlich machen wir häufig viele Dinge parallel: Beim Mittagessen das Sitzungsprotokoll korrigieren, auf dem Weg zum nächsten Termin noch schnell ein paar Telefonate führen ... das kann mal notwendig sein, sollte aber nicht zur Dauereinrichtung werden. Singletasking heißt hier das Zauberwort. Wer gedanklich bei einer Sache bleibt und eine Aufgabe nach der anderen bewältigt, ist ruhiger und weniger stressanfällig. Dies bewirkt, dass der Körper in den Abendstunden schneller zur Ruhe kommt und einfacher in den Schlaf findet.

*Schlaf gut, TK-Schlafstudie 2017

A young man and woman are jogging together in a park. The woman is on the left, wearing a light blue tank top and shorts, with her hair in a ponytail. The man is on the right, wearing a dark blue t-shirt and shorts. They are both smiling and looking at each other. The background is a blurred green landscape. A white rectangular frame is overlaid on the image, containing the text.

**LAUFEN
SIE DEM
STRESS
DAVON**

7

Ein starker Kopf braucht einen starken Körper

Das können Sie durchaus wörtlich nehmen! Denn regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der besten Maßnahmen, um Stress besser bewältigen zu können und die Widerstandskraft zu erhöhen. Sportliche Betätigung kurbelt den Abbau von Adrenalin sowie anderen Stresshormonen an und reduziert deren schädliche Wirkungen. Bewegung hat zudem eine enorm entspannende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Was die Muskeln stählt, stärkt auch die Seele. Nicht umsonst steht Bewegungstraining auch

bei jeder Burnout-Therapie mit auf dem Stundenplan.

Verabreden Sie sich mit Freunden oder Kollegen zum gemeinsamen Sporttreiben oder legen Sie sich selbst Termine fest, an denen Sie Sport treiben wollen. Das hilft, den inneren Schweinehund auszutricksen und stärkt soziale Kontakte. Stressforscher haben längst erkannt, dass regelmäßige Bewegung und ein stabiles soziales Umfeld zu mehr Ausgeglichenheit verhelfen und damit Stress-Symptomen entgegen wirken.



Stress

Entspannung

AKTIV STRESS ABBAUEN

Warum körperliche Aktivität bei Stress so gut und wichtig ist, hat mehrere Gründe. Zum einen lenkt sie den Geist von den Geschehnissen des Alltags ab. Damit kann das Erlebte, auch schwierige und belastende Ereignisse, einfacher verarbeitet werden und tritt für eine Weile in den Hintergrund. Wer dagegen inaktiv ist, kommt viel schneller ins Grübeln und »brütet« über seinen Problemen. Zum anderen wird der Pegel an Stresshormonen im Körper gesenkt. Ob Sie sich so richtig auspowern oder ganz lässig dahinwalken: Durch die Anregung von Durchblutung und Stoffwechsel wird der Abbau von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol verstärkt. Mit Bewegung können Sie also übermäßigem Stress

entgegentreten – im wahrsten Sinne des Wortes. Außerdem steigt mit der körperlichen Fitness auch die geistige Leistungsfähigkeit, denn was die Gehirnzellen brauchen, um optimale Leistung zu bringen, ist Sauerstoff. Und den bekommen sie am besten durch eine gute Durchblutung: Das Konzentrationsvermögen wird angekurbelt, Reaktionsfähigkeit und Auffassungsgabe beschleunigt. Um dem Stress davonzulaufen, sind dabei keine Höchstleistungen nötig. Ein nicht übertriebenes Bewegungsprogramm, beispielsweise drei Mal wöchentlich eine halbe Stunde joggen und dazu ab und an Spaziergänge, sind völlig ausreichend.

A close-up photograph of a person's hands slicing carrots on a wooden cutting board. The person is wearing a light-colored t-shirt and dark pants. The carrots are being sliced into thin rounds, and some are already sliced and piled up. The background is softly blurred, showing a kitchen setting. The overall color palette is warm and natural, dominated by the orange of the carrots and the brown of the wood.

**ESSEN
SIE SICH
FIT**

8

Kopf und Bauch im Gleichgewicht

Was wir essen, wirkt sich direkt auf das körperliche, geistige und seelische Befinden aus. Daraus folgt, dass die Ernährung einen großen Einfluss auf die Fähigkeit zur Stressbewältigung hat.

Die dauerhaft erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen schaltet viele Regelkreise im Organismus auf Hochtouren. Das bleibt nicht ohne Folgen für den Stoffwechsel: Es wird vermehrt Eiweiß abgebaut und verstärkt Zucker und Fettsäuren aus den körpereigenen Reservedepots freigesetzt. Damit steigen

der Blutzucker- und Blutfettspiegel an, zudem wird der Körper oftmals übersäuert. Anhaltender Stress lässt auch die Schlagkraft des Immunsystems erlahmen. Darüber hinaus kommt es zur verstärkten Bildung entzündungsfördernder Stoffe. Diese sogenannten Entzündungsmediatoren stellen ihrerseits eine gesundheitliche Gefahr dar. Das alles führt dazu, dass Menschen unter Dauerstress einen deutlich höheren Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen haben.

DAS RICHTIGE AUF DEM TELLER



Vollkornprodukte

erhöhen die Bildung von Serotonin im Gehirn, das gelassener bei Hektik und Termindruck macht. Weiterhin gelangen die Kohlenhydrate aus Vollkorngetreide langsamer und gleichmäßiger in das Blut.



Lachs und andere fettreiche Fische

enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, die gut für die Blutgefäße sind und auch die Wirkung von Serotonin im Gehirn erhöhen. Das schützt vor negativen Stressreaktionen und depressiver Stimmung.



Bananen

versorgen den Körper mit vielen Mineralstoffen wie etwa Magnesium und Kalium sowie einer Vorstufe von Serotonin, die im Körper zu dem Glückshormon umgebaut wird.



Feldsalat

enthält Substanzen, die eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem haben. Dieser mild dämpfende Effekt lässt Hektik und Druck besser verkraften, macht gelassener und mindert das Stressempfinden.



Ingwer

macht widerstandsfähiger gegen Stress und stärkt die Abwehrkräfte. Zudem besitzt das Allround-Talent schmerzlindernde Eigenschaften und unterstützt die gesunde Magen-Darm-Funktion des stressgeplagten Verdauungsapparats.



Sauermilcherzeugnisse

liefern reichlich Tyrosin, eine Aminosäure, die der Körper zur Bildung von Dopamin benötigt. Dieser Nervenbotenstoff sorgt für bessere Aufmerksamkeit und Konzentration – ideal etwa bei Termindruck. Zudem verhindert Dopamin, dass Ihre Nerven übermäßig aktiv sind.

A woman with blonde hair is swimming in a natural pond, surrounded by lush greenery and trees. The scene is captured in a soft, natural light, suggesting a peaceful outdoor setting. The text 'TANKEN SIE AUF IN DER NATUR' is overlaid in white, bold, sans-serif font, centered within a white rectangular border.

**TANKEN
SIE AUF
IN DER
NATUR**

9

Natur pur ist Energie pur

Die Blätter rascheln leise im Wind, die Blüten der Obstbäume verströmen einen zarten Duft und die Vögel zwitschern ein fröhliches Konzert – unterwegs in Feld, Wald und Wiese können Sie sich natürliche Energien zurückholen. Als lebende Wesen sind wir eng mit Pflanzen und Tieren verbunden: Die Anwesenheit von Natur steigert entsprechend die Lebenskraft und hilft gegen Erschöpfungszustände. Körper, Geist und Seele blühen regelrecht auf. Allein die Erinnerung an den Ausflug ins Grüne lässt das persönliche Glücks- und Gesundheitsempfinden in die Höhe schnellen.

Dieser Zusammenhang ist wissenschaftlich bewiesen. Zeit in der Natur verschafft uns nicht nur mehr Energie, sondern macht auch psychisch belastbarer und weniger anfällig für Krankheiten. Es genügen bereits täglich zwanzig Minuten an der frischen Luft, um robuster gegen Stress und Anspannung zu werden. Verbringen Sie doch die Mittagspause mal im Park, fahren Sie bei passendem Wetter mit dem Rad ins Büro oder beenden Sie Ihren Arbeitstag mit einem Spaziergang. Bestimmt finden Sie die eine oder andere Gelegenheit natürliche Energie zu tanken.



**WIE
GESTRESST
SIND SIE?**

10

*Machen Sie
den Test*

**Ich stehe in meinem Alltag unter
ständigem Termin- und Zeitdruck**

Nie Manchmal Häufig

**An meinem Arbeitsplatz oder
in meinem privaten Umfeld
gibt es viele Konflikte**

Nie Manchmal Häufig

**Ich fahre in der Stoßzeit
öffentliche Verkehrsmittel
oder Auto und stehe im Stau**

Nie Manchmal Häufig

**Meine finanzielle Situation ist
im Moment angespannt, ich muss
auf meine Ausgaben achten**

Nie Manchmal Häufig

**Ich werde bei meinen alltäg-
lichen Aufgaben gestört**

Nie Manchmal Häufig

**Ich bin mehreren Belastungen
gleichzeitig ausgesetzt
z.B. Familie und Beruf**

Nie Manchmal Häufig

**Es fällt mir schwer, nach
Feierabend und am Wochen-
ende abzuschalten**

Nie Manchmal Häufig

**Ich bin regelmäßig Umweltbe-
lastungen wie Lärm ausgesetzt**

Nie Manchmal Häufig

Die Auswertung des Tests finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.



**GEGEN
STRESS-
SYMPTOME
IST EIN
KRAUT
GEWACHSEN**

11

Rosenwurz – Seit Jahrhunderten bewährt

Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) wird seit Jahrhunderten traditionell zur Linderung akuter Stress-Symptome eingesetzt. Die Heilkräfte der Anti-Stress-Pflanze sind besonders in Schweden, aber auch in den übrigen skandinavischen Ländern und in Russland schon lange bekannt und bewährt. *Rhodiola rosea* gehört zur Pflanzengruppe der sogenannten Adaptogene, Adaptogene sind biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Körper helfen, sich erhöhten körperlichen und emotionalen Stresssituationen besser anzupassen (engl. "to adapt" = sich anpassen). Die natürlichen Substanzen haben dabei eine regulierende

Wirkung auf den Körper: Sind Sie nervös und gestresst, wirken sie beruhigend, sind Sie müde und erschöpft, haben sie eine anregende Wirkung. Denn Fakt ist: der Stressauslöser kann in den seltensten Fällen einfach abgestellt oder umgangen werden, die Herausforderung liegt vielmehr darin, mit ihm umzugehen. Die adaptogene Wirkung ist dabei ein entscheidender Vorteil gegenüber Beruhigungsmitteln, die häufig müde machen und auch gegenüber Energie-Präparaten, die eine sprunghafte Überstimulation mit anschließendem Leistungseinbruch hervorrufen.

NATÜRLICHE HILFE IN STRESSIGEN ZEITEN

rhodioLoges® mit der bewährten Pflanzenkraft aus Rosenwurz

- **Stärkt den Organismus**
Hilft dem Körper, sich Belastungsphasen anzupassen
- **Lindert akute Stress-Symptome**
Bspw. Müdigkeits- und Schwächegefühl
- **Schneller Wirkeintritt**
Positive Effekte bereits ab dem ersten Tag messbar^{1,2}
- **Hervorragend verträglich**
Keine bekannten Wechsel- und Nebenwirkungen

**Erhältlich
in Ihrer
Apotheke**

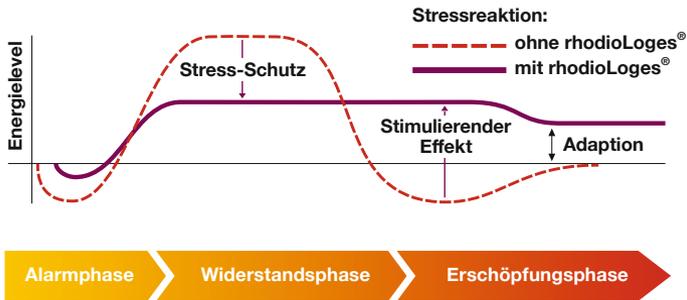


¹Shevtsov VA et al.: Phytomedicine 2003; 10 (2-3): 95-105;

²Dimpfel W: International Journal of Nutrition and Food Sciences 2014; 3 (3): 157-165

DAS WIRKPRINZIP VON RHODIOLOGES®

Die körpereigenen Stressphasen



rhodioLoges® bietet wirksame Unterstützung in Belastungssituationen und zwar in allen drei Phasen der körpereigenen Stressreaktion. Das pflanzliche Arzneimittel unterstützt den Körper in der Alarmphase dabei, sich der Stresssituation anzupassen. In der Widerstandsphase wird der Organismus gestärkt und auch, wenn durch den Eintritt in die Erschöpfungsphase bereits akute Stress-Symptome auftreten, hilft **rhodioLoges®** diese zu lindern.

LEIDEN AUCH SIE UNTER STRESS-SYMPTOMEN?

Überbelastung im Job



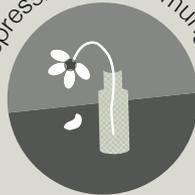
Antriebslosigkeit



Schlechter Schlaf



Depressive Verstimmungen



Vergesslichkeit



Häufige Infekte



Gereiztheit

