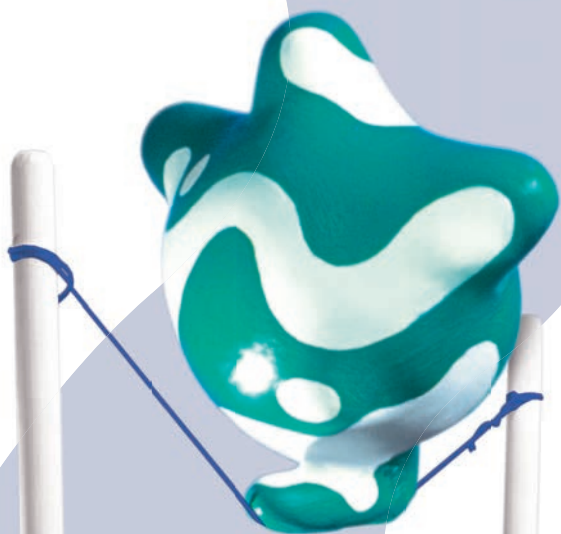


Mit
metakaveron-Tropfen
die Balance bewahren



Dem Stress die Stirn bieten

metakaveron-Tropfen für die seelische Balance

„In der Ruhe liegt die Kraft“. An dieses Sprichwort müssen wir uns wieder mehr erinnern, und es gibt vieles, was wir tun können, um glücklicher und zufriedener zu leben. Getreu nach dem Prinzip der kleinen Schritte. Eine realistische Zielsetzung, die wir Schritt für Schritt erreichen können. Manchmal geht es schneller, manchmal dauert es etwas länger. Doch am Ende können wir wieder gelassener durch das Leben gehen, auch wenn uns die Dinge einmal über den Kopf wachsen.

Inhalt

Spannung und Entspannung	3
Gestresst oder bereits ausgebrannt?	3
Typische Stresssymptome	4
Work-Life-Balance-Modul	5
Lebensbereiche ausbalancieren	5
Konsequentes Selbstmanagement	6
Innehalten, wenn die Zeit dazu fehlt	8
Schlüsselkompetenz: Stresstoleranz	8
Mit Kava-Kava gelassener durchs Leben gehen	9
Ein ausgewogener Komplex	10
Dem Stress die Stirn bieten	11

Spannung und Entspannung – ein Drahtseilakt

Wir Menschen sind zu großen Taten fähig. Wir leiten elektrische Hirnströme ab, analysieren Schlaf- und Wachphasen und fertigen 3D-Hirn-Scans an, alles, um der menschlichen Psyche auf die Spur zu kommen. Etwas sehr Grundlegendes lassen wir dabei außer Acht: Das Nichtstun. Müßiggang scheinen wir verlernt zu haben, dabei wissen wir instinktiv, dass Anstrengung und Erholung sich optimal ergänzen. Es bedarf einer ausgewogenen Mischung, um dauerhaft fit, zufrieden und leistungsfähig zu bleiben. Während in der Tierwelt viele Vertreter beinahe ihr ganzes Leben verschlafen, fällt es zumindest dem beruflich stark engagierten Homo sapiens schwer, einfach einmal abzuschalten. Nichts zu tun, liegt uns scheinbar nicht.

Gestresst oder bereits ausgebrannt?

Befindet sich der Körper in einer Stresssituation, werden notwendige Körperfunktionen für eine rasche Energiebereitstellung optimiert. Energie, die für volle Konzentration und schnelles Handeln benötigt wird. Der Körper ist auf Aktion eingestellt. Im Berufsalltag kann eine gewisse Anspannung durchaus hilfreich sein. Kräfte werden gebündelt, und Aufgaben können konzentriert und effizient angegangen werden. Problematisch wird Stress dann, wenn er zum Dauerzustand wird und die Zeit zur Entspannung und Erholung fehlt. Wer nicht in seinem natürlichen Rhythmus lebt, sich keine oder zu wenig Zeit zur Regeneration nimmt, läuft Gefahr, sich und sein Nervenkostüm zu überfordern. Meist merkt der Betroffene, dass seine Leistungsfähigkeit nachlässt und erhöht seine Einsatzbereitschaft. Es entsteht eine Spirale aus Aktivität und Verausgabung. Für Außenstehende sind die typischen Symptome häufig schwer zu erkennen, denn die, die ausbrennen, erhalten die äußere Fassade lange aufrecht. Aber niemand kann ständig auf Hochtouren funktionieren, der Gipfel des Eisbergs namens Stressbelastung wird irgendwann erreicht. Er heißt „Burn-out“.



Typische Stress-Symptome:

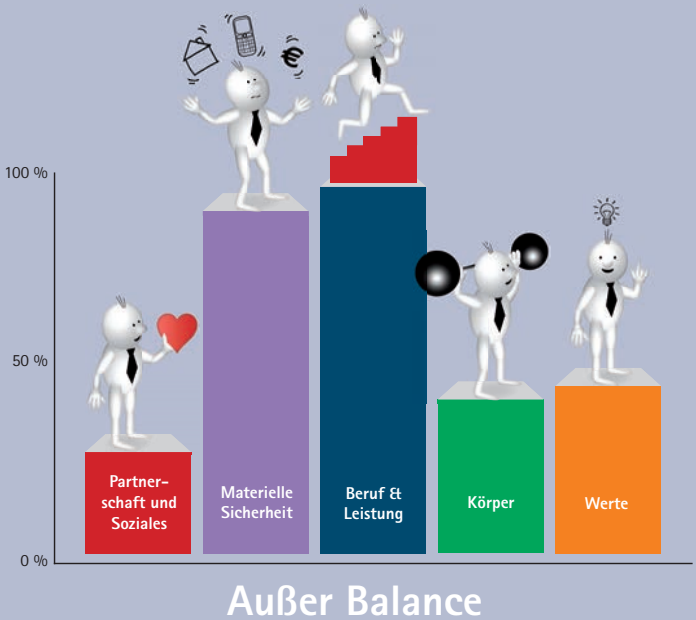
- Herz-Kreislauf-Probleme
(z. B. Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen)
- Magen-Darmbeschwerden
(Sodbrennen, Durchfälle)
- Gefühl gehetzt und ständig unter Druck zu sein
- erhöhte Reizbarkeit, zunehmender Zynismus
- Konzentrationsschwäche
- Unsicherheit, Ängste
- Schlafstörungen
- muskuläre Verspannungen
- häufige Erkältungen
(Immunschwäche)

Work-Life-Balance-Modell

Ein Erschöpfungszustand wie ein Burn-out stellt sich nicht urplötzlich ein, sondern entwickelt sich meist über mehrere Jahre. Es ist wichtig, die ersten Anzeichen zu erkennen und nicht als lästige Zipperlein abzutun. Ist diese erste Hürde genommen, gilt es sein Leben bewusst zu entschleunigen und neue Prioritäten zu setzen. In diesem Zusammenhang wird immer häufiger das Modewort „Work-Life-Balance“ verwendet. Dieser Begriff ist insofern unglücklich, weil er impliziert, dass dem Berufs- und Privatleben jeweils gleiche Teile der verfügbaren Zeit gewidmet werden sollten. Man kann ihn sogar so auslegen, dass das Leben nur dann lebenswert ist, wenn man sich gerade auf der richtigen Seite der Work-Life-Balance befindet, nämlich im Urlaub.

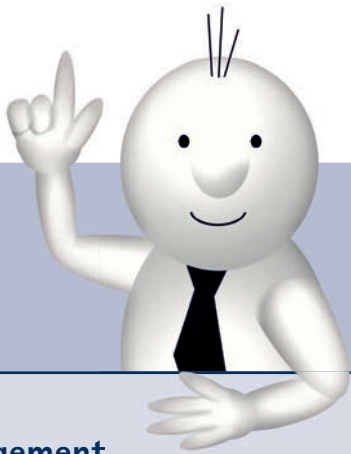
Lebensbereiche ausbalancieren

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir am Arbeitsplatz. Diese Zeit als „Nicht-Lebenszeit“ zu werten, leistet dem Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere Vorschub. Sicherlich nicht die richtige Interpretation des Work-Life-Balance-Modells. Ziel ist es eher, den Beruf mit anderen Aspekten des eigenen Lebens in Einklang zu bringen und ihm eine angemessene Gewichtung beizumessen. Das Identitätsempfinden einer Person beruht nach dem Psychiater Hilarion Petzold auf fünf Säulen. Zwar ist die Gewichtung der fünf Säulen individuell leicht unterschiedlich, aber das gesamte persönliche Engagement auf nur jeweils einen Bereich zu konzentrieren, hat auf jeden Fall eine starke Einschränkung der eigenen Lebensqualität zur Folge. Eine Balance, verbunden mit einem positiven Lebens- und Identitätsgefühl, entsteht dann, wenn alle Lebensbereiche ausgeglichen sind. Gerät eine Säule ins Wanken, reißt sie die anderen oft mit. Ein Lösungsansatz für Menschen, denen genau das passiert ist, besteht darin, diesen Identitätsbereich neu zu überdenken und bewusst ein neues Säulengleichgewicht wiederherzustellen.



Konsequentes Selbstmanagement

Wie viele Bälle kann ein guter Jongleur in der Luft halten? Fünf, sechs, vielleicht sieben. Das erfordert auch bei einem Profi starke Konzentration und schnelles Agieren. Arbeitet er an einer Stelle nicht 100%ig präzise, verlassen einige Bälle ihre Flugbahn. Jetzt ist es eine gewaltige Herausforderung „am Ball zu bleiben“. Vor allem Zeitdruck kann aus einem bedachten, souveränen Menschen einen hektisch nach Bällen schnappenden Jongleur machen. Konsequentes Selbstmanagement und das Konzept der Zeitsouveränität kann hier vorbeugen. Beherzigt man einige Grundsätze, kann mit kleinen Schritten rechtzeitig eine ins Ungleichgewicht geratene Balance wieder austarieren.



Selbstmanagement

1. Strukturierung:

Welche Aufgaben sind zu erfüllen, ändern, löschen, verschieben oder zu delegieren?

2. Selbstrespekt:

Realistische Zeiträume für Aufgaben einplanen, dabei auch Tageshochs und -tiefs beachten und Puffer einplanen. Die Wochenarbeitszeit darf 50 Stunden nicht überschreiten!

3. Zeitrespekt:

Zeitfresser identifizieren und eliminieren.

4. Eigenbestimmtheit:

Wesentliche Aspekte des eigenen Lebens selbst in die Hand nehmen und Entscheidungen treffen. Grenzen setzen und von übermäßiger Gewissenhaftigkeit und Perfektionismus lösen.

5. Realistische Zielerkennung:

Eruieren, was man wirklich will und was man wirklich kann. Dann die entsprechenden Prioritäten setzen.

Innehalten!

Dann, wenn die Zeit dazu fehlt

Erste Hilfe im Stress ist: Pausen machen. Und zwar vor allem genau dann, wenn man das Gefühl hat, dass das gerade heute nicht möglich ist. Nach der Arbeit muss eingekauft, die Kinder abgeholt oder Hausarbeit erledigt werden? Dann planen Sie im Vorfeld mindestens einmal am Tag einen 20-minütigen „Puffer“ ein. Eine Zeit, die nur Ihnen gehört. Oft reicht eine kurze Auszeit aus, sich zu sammeln und hinterher mit neuer Energie den Tag weiter zu bestreiten. Das gilt insbesondere auch für den Urlaub. Hier sollte nicht alles, was man sonst nicht schafft, untergebracht werden. Suchen Sie bewusst Abstand, und schöpfen Sie neue Kraft durch Entspannung oder aber körperliche Aktivität. Auch zu hohe Erwartungen an die schönsten Wochen im Jahr können eine Hetzjagd von Verpflichtungen und Terminen zur Folge haben. Es kommt weniger auf die Länge des Urlaubs an, sondern auf die Qualität und ausreichend unverplante Zeit.

Schlüsselkompetenz: Stresstoleranz

Das Leben stellt uns täglich vor unzählige Herausforderungen. Eine gewisse emotionale Gelassenheit hilft uns dabei, dass diese uns nicht allzu sehr aus der Bahn werfen. Das ist auch eine zentrale Erkenntnis der Forschung. Denn ob uns etwas krank macht, hängt auch maßgeblich davon ab, wie wir die Herausforderungen, vor die uns das Leben stellt, aufnehmen. Die eher passiv, ängstlichen Kandidaten sind gegenüber den Gelassenen und Zuversichtlichen hier klar im Nachteil. Doch auch wenn es sich hierbei zum großen Teil um Charaktereigenschaften handelt, ist es trotzdem möglich zu lernen, mit Situationen entspannter umzugehen. Daher wendet sich das Konzept der Stresstoleranz weitgehend von der Idee ab, die Umgebung zu verändern. Es greift beim Betroffenen selbst an und nutzt die Erfahrung, dass in aller Regel ein Burn-out ausbleibt, wenn das Hauptaugenmerk auf die Stärkung der Gelassenheit und

Stressresistenz gelegt wird. Neben Entspannungstechniken, wie Autogenes Training oder Yoga können vor allem bestimmte pflanzliche und homöopathische Wirkstoffe zur subjektiven Stresstoleranz beitragen.



Entspannt zu sein bedeutet nicht, keine Probleme zu haben, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen.

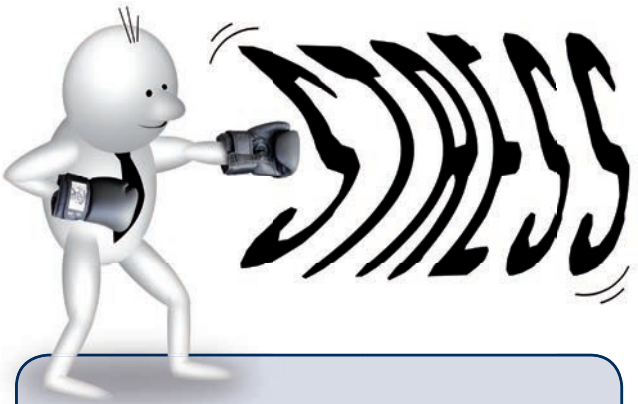
Mit Kava-Kava gelassener durchs Leben gehen

Der natürliche Wirkstoff Kava-Kava, auch Rauschpfeffer genannt, wirkt beruhigend, dämpft Ängste und fördert den natürlichen Schlafrhythmus.

Konkret handelt es sich um ein pflanzliches Heilmittel aus der Wurzel des Pfefferstrauchs. Dieser wird vor allem im Süd-Pazifik angebaut. Kava wirkt als sogenannter Phyto-Tranquillizer, was soviel wie pflanzliches Beruhigungs- und Ausgleichsmittel bedeutet. Den Kava-Zubereitungen werden beruhigende, hypnotische, muskelentspannende und krampflösende Effekte zugeschrieben. Gegenüber den chemischen Präparaten haben sie den Vorteil, dass weder ein Abhängigkeitspotential besteht, noch dass die geistige Leistungsfähigkeit oder Verkehrstüchtigkeit beeinflusst werden.

Ein ausgewogener Komplex

Ein homöopathisches Komplexmittel wie **metakaveron-Tropfen** ist ein zusätzlicher Baustein zur Selbsthilfe, um die Belastungsfaktoren zu beeinflussen oder die nötigen Veränderungen einzuleiten, die einen gelasseneren Arbeits- und Lebensstil erlauben. Während sich die klassische Homöopathie mit Einzelmitteln an der individuellen Symptomatik des Patienten orientiert, werden homöopathische Komplexmittel nach Indikationen, also z. B. bei nervösen Beschwerden, eingesetzt. **metakaveron-Tropfen** enthalten neben Kava-Kava drei weitere homöopathisch aufbereitete Wirkstoffe. Die legendenumwobene Alraune, wegen der manchmal menschlich wirkenden Form der Wurzel als magische und Zauberpflanze seit vielen Jahrhunderten bekannt, wird in der Homöopathie gegen Verstimmungen und Schlafstörungen eingesetzt. Aufgrund ihrer entspannenden Wirkung auf die glatte Muskulatur wird sie zudem als krampflösendes Mittel geschätzt. Die Moschuswurzel wird nach homöopathischem Verständnis als Beruhigungsmittel, insbesondere bei nervösen Herzbeschwerden, verwendet. Silbernitrat hat in der Homöopathie seinen festen Stellenwert bei nervös bedingten Magen- und Darmbeschwerden und Lampenfieber.



Dem Stress die Stirn bieten – ein Resümee

- Die optimale Funktion unseres Organismus verlangt nach einer Balance zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen.
- Kleine Rituale bei der Ankunft zu Hause lassen einen besser von der Arbeit abschalten.
- Wer jeden Abend eine positive Tagesbilanz auch aus den kleinen Dingen des Alltags zieht, nimmt seine Erfolge bewusster wahr – und freut sich darüber.
- Komplexpräparate wie **metakaveron-Tropfen** sorgen für Ausgeglichenheit am Tag, ohne müde zu machen. Wird das Mittel eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen, kann durch die Entspannung ein erholsamer Schlaf herbeigeführt werden.

Diese Informationsbroschüre wurde Ihnen überreicht von:



www.metakaveron.at

metakaveron-Tropfen. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Erregungs- und Erschöpfungszustände, nervöse Herz- und Kreislaufbeschwerden, seelisch bedingte Erkrankungen der Verdauungsorgane. metakaveron-Tropfen enthalten ca. 42,5 Vol.-% Alkohol. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. meta Fackler Arzneimittel GmbH. Vertrieb Österreich: Apotheke „Zum Rothen Krebs“, 1011 Wien. (04/17)

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

Stand: 06/17



Vertrieb
Apotheke
„Zum Rothen Krebs“
A-1011 Wien



Pharmazeutischer Unternehmer
und Hersteller
meta FACKLER
ARZNEIMITTEL GMBH
D-31832 Springe