



## BERATUNGSGESPRÄCH

Kinder, Beruf und noch mehr ...

## Stressbedingte Erschöpfung durch Überlastung

Der Familie gerecht werden, gleichzeitig Höchstleistungen im Job erbringen und den Freizeitstress meistern – der Grat zwischen hoher Belastung und Überlastung ist schmal. Zur vorübergehenden Linderung von Stresssymptomen kann im Beratungsgespräch ein Trockenextrakt aus Rosenwurz empfohlen werden.

**PTA:** Guten Tag, was kann ich für Sie tun?

**Kundin** (um die 40 Jahre): Ich brauche Ihre Hilfe. Ich bin zur Zeit morgens so müde, dass ich kaum aus dem Bett komme. (1) Und das, obwohl bei uns zuhause morgens immer Hochbetrieb herrscht. Erst müssen die beiden Jüngsten fertig für die Kita gemacht werden und dann ist jede Menge Hektik, um pünktlich ins Büro zu kommen.

**PTA:** Das klingt ganz schön stressig!

**Kundin:** Zur Zeit ist es ganz besonders schlimm. Meine Mutter ist gestürzt und hat sich den Arm gebrochen. Jetzt muss ich mich auch noch darum kümmern.

**PTA:** Können Sie denn nachts gut schlafen um so ausreichend Kraft zu tanken?

**Kundin:** Ehrlich gesagt nein. Ich fühle mich zwar total erschöpft, aber ich bekomme trotzdem kein Auge zu. (1)

**PTA:** Haben Sie weitere Beschwerden?

**Kundin:** Naja, wenn Sie so fragen: Ich fühle mich momentan wahnsinnig schwach und kraftlos. Und während der Arbeit habe ich das Gefühl, dass ich nicht mehr richtig leistungsfähig bin. Ich glaube, mir ist das einfach alles zu viel. (1)

**PTA:** Das klingt nach klassischen Stresssymptomen. Durch die permanente Überlastung kann so genannter Neurostress entstehen, der das hormonelle Gleichgewicht des Körpers aus dem Takt bringen kann.

**Kundin:** Wie kann ich mir das vorstellen?

**PTA:** Das vom Körper gebildete Stresshormon Cortisol sorgt dafür, dass wir tagsüber fit und leistungsfähig sind. Am Morgen sind unsere Cortisolwerte hoch und wir können energiegeladener in den Tag starten. Im Laufe des Tages sinken die Werte kontinuierlich ab und lassen

uns abends ruhig einschlafen. Unter Dauerstress kann sich dies umkehren. Dieses Ungleichgewicht führt dann dazu, dass sie morgens nicht aus dem Bett kommen und abends nicht einschlafen können. Es kommt zu stressbedingter Müdigkeit, Leistungseinbußen und Erschöpfungszuständen.

**Kundin:** Und was mache ich jetzt?

**PTA:** Zur vorübergehenden Linderung der Stresssymptome kann ich Ihnen ein pflanzliches Arzneimittel empfehlen.

**Kundin:** Pflanzlich klingt gut!

**PTA:** Das Präparat enthält einen Extrakt aus Rosenwurz, der den Körper dabei unterstützt, sich Stresssituationen anzupassen. Außerdem kann der Extrakt zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit verhelfen und die Leistungsfähigkeit insgesamt steigern. (2)

**Kundin:** Das klingt sehr gut. Das Präparat kaufe ich!

**PTA:** Nehmen Sie morgens und mittags je eine Filmtablette ein. Die volle Wirkung entfaltet Rosenwurz nach etwa zwei Wochen. Viele spüren die Wirkung aber schon deutlich früher. (2)

**Kundin:** In Ordnung.

**PTA:** Versuchen Sie grundsätzlich mehr auf sich zu achten. Schaffen Sie sich kleine Inseln und gehen Sie z. B. jeden Tag für eine Viertelstunde an die frische Luft und atmen dabei ganz bewusst tief ein und aus. (3)

**Kundin:** Ja, sobald meine Mutter wieder fit ist und ich etwas mehr Luft habe, werde ich Ihren Ratschlag beherzigen.

**PTA:** Wenn die Symptome stärker werden oder weitere Beschwerden hinzu kommen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. (4) **MW**

»» Permanente Überlastung führt zu Müdigkeit, Leistungseinbußen und Erschöpfungszuständen. ««

### GUT ZU WISSEN



Hier finden Sie wichtiges Fachwissen – diesmal zum Thema Neurostress. So sind Sie fit für das nächste Beratungsgespräch.

#### (1) Symptome von Neurostress

Permanente Überlastung kann sich in zahlreichen Symptomen äußern. Dazu gehören

- Erschöpfungszustände
- Leistungseinbußen
- Schlafstörungen
- Tagesmüdigkeit
- Konzentrationsprobleme

#### (2) Rosenwurz-Extrakt

■ Rosenwurz (*Rhodiola rosea*): Widerstandsfähige Pflanze, die in den Hochgebirgen von Europa, Zentralasien und Nordamerika beheimatet ist. Der Name Rosenwurz ist auf den Wurzelstock zurückzuführen: Er duftet intensiv nach Rosen

■ Rosenwurz-Extrakt (rhodiolan®): morgens und mittags je 1 Filmtablette

■ Phase-3-Studie (randomisiert, doppelblind, plazebokontrolliert): 60 Teilnehmer mit stressbedingter Müdigkeit und beeinträchtigter Arbeitsleistung nahmen vier Wochen Rhodiola-Extrakt oder Plazebo ein. Ergebnis: Signifikante Gruppenunterschiede bei den Müdigkeits- und Aufmerksamkeits-symptomen. Das Verum hatte außerdem einen günstigen Einfluss auf den Cortisolspiegel (Olsson E et al., *Planta Med* 2009;75:105-112)

#### (3) Stressabbau

- Schon kleine Auszeiten können zum Stressabbau beitragen
- Für frische Luft und eine gesunde Ernährung sorgen
- Ab und zu mal „off-line“ gehen

#### (4) Wann zum Arzt?

- Wenn sich die Beschwerden nach zwei Wochen nicht bessern, bzw. stärker werden oder andere Symptome hinzukommen

Mit freundlicher Unterstützung der Firma Dr. Loges + Co. GmbH, Winsen (Luhe)