

## Stress - Nervöse Unruhe - Burnout

Stress, Hektik und Zeitdruck bestimmen unseren Alltag. Schnell und effektiv im Beruf, aktiv und vital in der Freizeit. Mit Tempo versuchen wir den Spagat zwischen Beruf und Familie zu meistern. Stress ist zwar keine Krankheit, kann aber durchaus krank machen und zwar dann, wenn er zum Dauerzustand wird. Der Mensch fällt so in eine lang andauernde Erschöpfungsphase und hat dann große Probleme, den Alltag zu meistern.

Eine permanente Überforderung führt somit über Erschöpfung zu einer Abwehrschwäche und letztendlich zur Krankheit.

## Ursachen

Als Ursachen für krankmachenden Stress gilt die dauernde Einwirkung von sogenannten Stressoren wie beispielsweise Lärm, Reizüberflutung, Ärger, Leid und Leistungsdruck.

Häufig ist man verschiedenen Stressfaktoren ausgesetzt, ohne sich darüber wirklich bewusst zu sein. Viele Stressgeschädigte machen den Fehler, das Problem der Überforderung zu verdrängen, weil man sich keine Schwäche eingestehen will.

Der menschliche Organismus reagiert auf Belastungen sowohl mit physischen als auch mit psychischen Veränderungen. Gelingt es nicht, mit Stresssituationen umzugehen und die Warnsignale zu erkennen, kommt es schließlich zum Burnout-Syndrom. Das „Ausgebranntsein“ ist ein besonderer Fall der chronischen Erschöpfung und ein beklagenswerter Zustand, der in unserer sich an Leistung orientierenden Gesellschaft immer häufiger wird. Die Störung des Gleichgewichts zwischen Körper, Seele und Geist hat verhängnisvolle Konsequenzen für den Betroffenen und sein Umfeld.

## Stresstypen

Die Reaktionen auf Stress sind unterschiedlich. Im Wesentlichen unterscheidet man 2 Stresstypen:

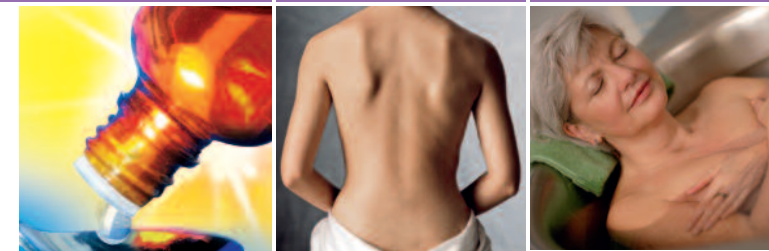
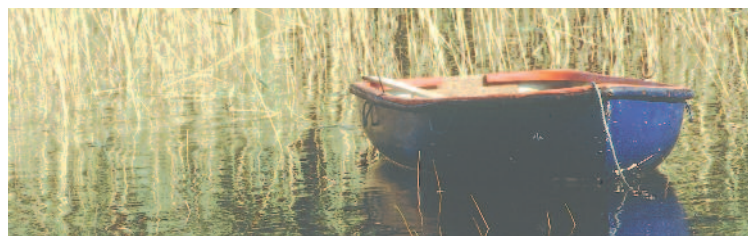
Stresstyp A ist leicht erregbar und aufbrausend. Er ist in ständiger Anspannung und nervös und neigt bei Dauerstress zu Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck.

Stresstyp B dagegen wirkt äußerlich eher ruhig. Er schluckt seinen Ärger hinunter und fühlt sich den alltäglichen Situationen oftmals hilflos ausgeliefert. Bei diesem Typus führen dauerhafte Müdigkeit und Antriebslosigkeit häufig zum Rückzug und er ist eher anfällig für Magen-Darm-Beschwerden.

Nur wenige Menschen haben eine klare Ausprägung des einen oder anderen Typus. Bei der Mehrzahl sind lediglich überwiegende Merkmale auf einer der beiden Seiten festzustellen.

Die Symptome dagegen sind bei beiden dauergestressten Typen vielfältig und im Einzelnen wenig aussagekräftig. Neben Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen und chronischer Müdigkeit zeigt sich eine erhöhte Infektanfälligkeit. Die Beschwerden reichen von nervöser Unruhe, Depressionen und Angstzuständen bis hin zu körperlichen Beschwerden wie Verdauungs- und Essstörungen, Atemnot, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Geschwüren im Magen-Darm-Trakt und Herzrhythmusstörungen.

Das Zusammentreffen einer Vielzahl von Symptomen lässt dann den Zustand entstehen, den wir das Burnout-Syndrom nennen. Es ist die Summe, die zählt.



## Das können Sie für sich tun, um Stress abzubauen:

- Schaffen Sie sich Zeit für Freiräume. Fördern Sie Ihre Hobbys, aber vermeiden Sie Freizeitstress!
- Setzen Sie Ihre eigenen Prioritäten. Sagen Sie ruhig mal „Nein“ zu anderen.
- Strukturieren Sie Ihre Aktivitäten und planen Sie Ihr Tagespensum realistisch.
- Gönnen Sie sich zwischendurch mal eine kleine Pause.
- Nutzen Sie Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft.
- Bevorzugen Sie vitaminreiche und am Abend nur leichte Kost.
- Gönnen Sie sich ein entspannendes Bad.
- Meiden Sie am Abend nervenaufreibende Medienunterhaltung.

## Infinerval® Tropfen - die natürliche Alternative

Infinerval® Tropfen werden bei nervösen Störungen wie Unruhe- und Erschöpfungszuständen angewandt. Sie ermöglichen eine sanfte und nachhaltige Harmonisierung des überstrapazierten Nervensystems. Sie wirken stimungsaufhellend, stabilisierend und beruhigend, fördern die Ausgeglichenheit und den Schlaf. Belastende Situationen werden damit wieder gelassener hingenommen und die Reizbarkeit lässt nach.

Die Rezeptur enthält sechs bewährte, perfekt aufeinander abgestimmte homöopathische Bestandteile.

**Acidum phosphoricum/Phosphorsäure** ist ein Mittel für allgemeine Schwäche, insbesondere geistige Schwäche und nervliche Erschöpfung. Phosphorsäure gibt man in der Rekonvaleszenz, bei Apathie, Gleichgültigkeit und Gedächtnisschwäche.

**Ambra grisea/Stoffwechselprodukt des Pottwals** ist bei Nervosität und extremer nervlicher Überempfindlichkeit indiziert. Ambra zeigt gute Ergebnisse bei Menschen, die durch Alter und Überarbeitung geschwächt sind.

**Avena sativa/Hafer** steigert die psychische Belastbarkeit. Hafer ist eine nervenstärkende Heilpflanze. Er wirkt stabilisierend und hilft, psychische Erschütterungen abzufangen, wieder zu seiner inneren Mitte zu finden und fördert eine größere seelische Belastbarkeit und einen guten Schlaf.

**Coffea arabica/Kaffee** wird bei großer nervlicher Erregung und Ruhelosigkeit eingesetzt. Kaffee bessert die Schlaflosigkeit infolge einer gesteigerten geistigen Aktivität und wirkt allgemein beruhigend.

**Passiflora incarnata/Passionsblume** schenkt Herzensruhe, innere Stille und Harmonie. Sie wirkt allgemein beruhigend bei Sorgen, Unausgeglichenheit und aufgewühlter Psyche. Die Passionsblume verhilft zu innerer Ruhe zurück zu finden.

**Strychnos nux-vomica/Brechnuss** gibt man bei nervösen Zuständen, die eine Folge des modernen Lebens sind. Mangelnde nervliche Belastbarkeit infolge von Überarbeitung oder der Stress des Geschäftslebens bzw. die Nervosität durch Genussmittelmisbrauch wie zu viel Kaffee sind bewährte Anwendungsbereiche für dieses Mittel.

## Infinerval® Tropfen



### Zusammensetzung:

10,0 ml enthalten folgende arzneilich wirksame Bestandteile:  
Acidum phosphoricum Dil. D2 0,100 ml, Ambra grisea Dil. D3 0,075 ml,  
Avena sativa Ø 0,145 ml, Coffea arabica Dil. D3 0,195 ml, Passiflora  
incarnata Ø 0,180 ml, Strychnos nux-vomica Dil. D4 0,225 ml.  
Sonstiger Bestandteil: Ethanol 43 % (m/m)

### Anwendungsgebiete:

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: nervöse Störungen wie Unruhe- und Erschöpfungszustände.

### Gegenanzeigen:

Keine bekannt.

### Nebenwirkungen:

Keine bekannt.

### Warnhinweis:

Enthält 51 Vol.-% Alkohol.  
Packungsbeilage beachten.  
Arzneimittel sorgfältig und für Kinder unzugänglich aufbewahren.

### Apothekenpflichtig

Zulassungsinhaber:

Laboratoires Lehning, F-57640 Sainte-Barbe

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### Infirmarius GmbH

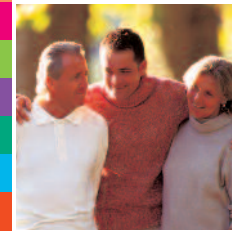
Daimlerstraße 19-21 · 73037 Göppingen

Telefon +49 (0)71 61-6 06 94-0

Fax +49 (0)71 61-6 06 94-90

www.infirmarius.de

Weitere Broschüren zum Anfordern und ausführliche Informationen zu den Infirmarius-Präparaten finden Sie im Internet unter [www.infirmarius.de](http://www.infirmarius.de).



## Nervös und gestresst?

## Infinerval® Tropfen

Homöopathisches Arzneimittel bei nervösen Störungen



- weniger Druck
- mehr Ruhe und Gelassenheit
- die Lösung für Ihre Gesundheit

**Infirmarius**  
natürlich heilen - natürlich gesund  
GRUPE LEHNING

