



**Hintergrundinformationen** zur Aussendung „Mit Gold für mehr Ausgeglichenheit und Ruhe“

Schwäbisch Gmünd, 11.11.2010

## Ist Stress mein Meister oder meistere ich den Stress?

**Unter Stress und psychischer Belastung, in Konflikten und bei emotionaler Überforderung geschieht es schnell, dass wir uns „verlieren“. Dass wir nur noch funktionieren, Aufgaben und Pflichten erfüllen, so gut es geht, dabei aber die eigenen Grenzen missachten, die eigenen Bedürfnisse vernachlässigen und die eigenen Gefühle ignorieren. Das ist häufig die Ausgangssituation eines Erschöpfungssyndroms. Um hier Vorsorge zu treffen und die Gesundheitskräfte zu stärken, lassen sich einige Ratschläge zusammenfassen. Sie sind so formuliert, dass jeder für sich seine eigene individuelle Variante finden kann – mit dem Ziel eines erfüllteren Lebens.**

### Die goldenen 20 - Ratschläge für Körper, Seele und Geist:

1. Achten Sie auf Ihre Grenzen.
2. Vernachlässigen Sie Ihre Bedürfnisse nicht.
3. Grenzen Sie sich im Bedarfsfall von Erwartungen und Überforderungen ab.
4. Lernen Sie, auch mal Nein zu sagen.
5. Schrauben Sie Ihre Ansprüche herunter: Sie müssen nicht immer perfekt sein.
6. Versuchen Sie, Ihren eigenen Rhythmus zu finden und zu pflegen.
7. Achten Sie dabei auf genügend Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe, Schlafen und Wachen, Arbeit und Freizeit.
8. Entdecken und berücksichtigen Sie den schöpferischen Wert von Pausen.
9. Pflegen Sie bei starken Belastungen ausgleichende Tätigkeiten, zum Beispiel Sport, Tanzen, Eurythmie; Beschäftigung mit Kunst, Musik, Literatur, Philosophie, Religion, Spiritualität.
10. Gehen Sie täglich mindestens eine halbe Stunde raus an die frische Luft – so tanken Sie Licht und Lebensenergie.
11. Füttern Sie Ihren Geist 10 Minuten täglich mit „Seelennahrung“, z. B. mit einem Gedicht, einem Buch - machen Sie etwas, das Ihnen neue Gedankenwelten eröffnet.
12. Nehmen Sie sich Zeit für Meditation, schaffen Sie sich so eine Art inneren Ruheraum.
13. Achten und pflegen Sie zwischenmenschliche Beziehungen: Freundschaften, Partnerschaft, Ehe, Familie.
14. Entwickeln Sie eigene Prioritäten und Wertigkeiten und versuchen Sie sich dafür einzusetzen, auch außerhalb von Arbeit, Beruf und Karriere.
15. Gönnen Sie sich viel frisches Obst, Gemüse und Nüsse, denn in stressigen Zeiten verbraucht der Organismus besonders viele Mineralstoffe und Vitamine.
16. Meiden Sie vor dem Schlafengehen aufregende TV-Sendungen oder Computerspiele, lesen Sie lieber ein Buch oder hören Sie entspannende Musik.
17. Ein Abendspaziergang sorgt für einen harmonischen Tagesausklang.
18. Pflegen Sie leistungsunabhängige, aber sinngebende Beziehungen und Hobbys.

19. Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand: Selbstregulation ist jede Eigenaktivität des Menschen, um ein Leben in zufriedenerem und sinnerfülltem Rahmen zu führen - das stärkt den Lebenswillen und die Selbstheilungskräfte und lässt einen mit belastenden Situationen nachweislich besser umgehen und erhält langfristig gesund.
20. **Naturheilkunde:** Bei Stressbeschwerden kann man natürliche Arzneimittel einsetzen, z.B. aus der Anthroposophischen Medizin wie Neurodoron®, eine Komposition aus Metallen und Mineralien. Es gilt als Basisarzneimittel bei Stress und Erschöpfung, wirkt körperlich und seelisch ausgleichen und stabilisierend.

### Zweckfrei und sinnstiftend

Jeder Mensch kann nach seinen individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten Betätigungsfelder finden, in denen er ohne Leistungsorientierung, ohne Erfolgsdruck und ohne bestimmte Zwecke erfüllen zu müssen befriedigend und sinnerfüllend aktiv sein kann. Zweckfrei bedeutet hier nicht, dass etwas sinnlos ist, vielmehr etwas aus Freude zu tun. Zum Beispiel spazieren gehen – nicht um von A nach B zu kommen oder Kalorien zu verbrennen, sondern aus Spaß, weil die Sonne scheint, die Landschaft so schön ist. Mit der Partnerin oder dem Partner gemeinsam etwas unternehmen – nicht um eine Pflicht zu erfüllen, sondern einfach weil es schön ist. Weil man gerne zusammen ist. Zweckfreies Handeln ist sinnvoll und notwendig als Ergänzung und Ausgleich zu der sonst üblichen und weit verbreiteten Zweckgebundenheit unseres Tuns und Lebens. Darin liegen die tatsächlichen Möglichkeiten, Befriedigung, Sinn und Selbstwertgefühl außerhalb der an Effizienz, Leistung und Zwecken orientierten Berufstätigkeiten zu gewinnen. Zweckfreies, aber sinnstiftendes Handeln erfüllt sich in jeder Beziehung und in jeder Betätigung, die von Staunen erfüllt, von Verehrung geprägt und von Liebe getragen ist.

### Drei weiterführende Buchtipps zum Thema

- **Lebenskunst als Lebenskraft: Vom schöpferischen Umgang mit der Freiheit** von Mario Betti, Verlag Freies Geistesleben
- **Besser leben lernen: Innere Balance zwischen Wunsch und Wirklichkeit** von Eckhard Roediger, Verlag Urachhaus
- **Besser leben durch Selbstregulation** von Frank Meyer, Verlag Info Drei

### **PRESSEKONTAKT:**

Mathilde Betti  
Pressereferentin Weleda Arzneimittel  
WELEDA AG  
Möhlerstraße 3  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Tel. 07171 / 919 – 911  
E-Mail: [mbetti@weleda.de](mailto:mbetti@weleda.de)

### **Pressebilder und weitere Infos unter:**

[www.weleda.de/Unternehmen/Presse/PresseDownloads](http://www.weleda.de/Unternehmen/Presse/PresseDownloads)

Neurodoron®. Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete: gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, niedriger Blutdruck, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.