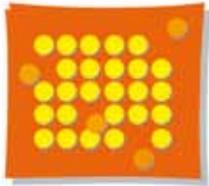


Komplementär-Medizin

# Balance



Die Balance  
wiederfinden



Holen Sie sich die gesamte  
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.  
Gratis für unsere Kunden.

# Geist und Körper



Dem einen schlägt der Kummer auf den Magen. Anderen wiederum geht der alltägliche Stress an die Nieren. Sorgen können uns Bauchschmerzen bereiten. All diese Redewendungen kommen nicht von ungefähr: Wir sehen, dass zwischen unserer psychischen und körperlichen Verfassung eine wechselseitige Beziehung existiert. Denn auch umgekehrt sind wir verständlicherweise nicht unbedingt bester Dinge, wenn wir körperlich leiden. Es geht uns hier in erster Linie darum, die besten Voraussetzungen für ein unbeschwertes allgemeines Wohlbefinden zu schaffen.

## Wir sind gefordert

Versuchen wir uns einmal vorzustellen, welches Arbeitspensum unsere Grosseltern zu verrichten hatten. Damals gab es noch nicht die technischen Hilfsmittel, die uns heute zur Verfügung stehen. Und es ging alles ein bisschen gemächlicher zu und her. Der Fortschritt erhöht das Tempo – und der wirtschaftliche Druck überträgt sich auf die Arbeitskräfte. Stress war früher kaum ein Thema. Aber seit rund zwanzig Jahren drehen sich Gespräche unter Arbeitnehmern fast ausschliesslich um diesen Begriff. Stress ist nicht mehr aus dem modernen Alltag wegzudenken. Ausserdem ist sein negativer Einfluss auf unsere Lebensqualität sowie unseren Geisteszustand unbestritten.

## Der strengere Rhythmus

Die stetige Temposteigerung findet nicht nur im Berufsleben statt. Sie überträgt sich auf unsere gesamten zwischenmenschlichen Beziehungen. Obwohl die rasante Entwicklung der Informationstechnologie vieles vereinfacht: Leider wird das eingehende persönliche Gespräch immer mehr durch flüchtige digitale Kommunikation verdrängt. Die Hektik unserer Zeit fordert zusehends ihren Tribut. Wir reagieren gereizt, schlafen schlecht, sind wenig belastbar, fühlen uns abgespannt oder deprimiert und klagen oft über Kopfschmerzen. Eine besonders unter überdurchschnittlich belasteten Berufsleuten verbreitete moderne Krankheit ist das Burn-out. Wie viel mehr können wir uns noch zumuten?

## Stress ist nicht gleich Stress

Wir unterscheiden zwischen dem negativen Distress und dem positiven Eustress. Der Disharmonische Stress resultiert aus Gegebenheiten, die uns unter Druck setzen oder überfordern. Zum Beispiel Prüfungen, enge Termine bei der Arbeit oder persönliche Auseinandersetzungen. Der Euphorische Stress hingegen entsteht, wenn ein freudiges Ereignis unser Leben aus der Bahn wirft. Frischverliebte bezeichnen dies oft als Schmetterlinge im Bauch – und dieses Gefühl kann wahrhaftig beflügeln!

## Die Kunst des Entschleunigens

Oft belasten wir uns zusätzlich, indem wir in Druckphasen überreagieren. Wer objektiv, sachlich und ruhig bleibt, kann nicht nur besser Situationen einschätzen, sondern auch angemessen darauf reagieren. Versuchen Sie doch einmal, einen Gang herunterzuschalten und die Dinge aus der Distanz zu betrachten. Gehen Sie vom Gas und machen Sie mal einen Umweg. Benutzen Sie die Treppe statt den Lift. Gehen Sie ein paar Schritte zu Fuss durch die Natur, statt auf direktem Weg nach Hause. Vermeiden Sie Hektik wenn immer nur möglich, führen Sie jede Tätigkeit sorgfältig sowie besonnen aus. Denken Sie einen Gedanken zu Ende – hüpfen Sie nicht gleich zum nächsten weiter. Und vor allem: Machen Sie mal Pause, nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

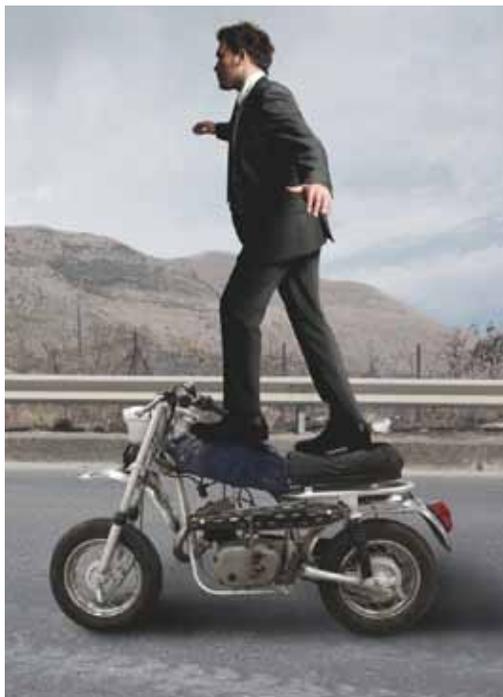
## Zu viel ist zu viel

Jeder Mensch hat seine persönlichen Grenzen. Wer sich selber spürt, versteht die Signale seines Körpers und weiss, wann es genug ist. Doch nicht alle besitzen diese Fähigkeit – manchmal sind wir auch dermassen mit anderen Dingen beschäftigt, dass die Sorge um das eigene Wohlbefinden vernachlässigt wird. Die nachfolgend beschriebenen Symptome treten auf, wenn Menschen überfordert, gestresst oder einfach erschöpft sind:

- Schlafstörungen, Probleme beim Einschlafen
- Innere Unruhe, Nervosität, leichte Reizbarkeit
- Bauchschmerzen, Durchfall, Reizdarm-Syndrom
- Energie- und Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit
- Schwierigkeiten, am Morgen auf Touren zu kommen

## Suchen Sie das Gespräch

Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie sich anvertrauen können. Versuchen Sie auf gar keinen Fall, Ihre Probleme für sich selbst zu behalten und aufzustauen: Es könnte



Ihr Befinden zusätzlich verschlechtern. Es gibt heute eine beeindruckende Vielfalt an Massnahmen aus der komplementären Medizin, wie wir solchen Belastungen entgegentreten können. Am besten suchen Sie rechtzeitig eine Fachperson auf. Gerne finden wir für Sie die individuell optimale Lösung. Wir beraten Sie ganz vertraulich unter vier Augen und nehmen uns viel Zeit dafür.

## Das Fundament unseres Wohlbefindens

Darauf baut unsere geistige und körperliche Gesundheit:

- Ausgewogene und richtige Ernährung
- Ausreichend Bewegung und Ruhephasen
- Körpergifte vermeiden und Altlasten entsorgen

Wer diese grundsätzlichen Regeln befolgt, schafft die idealen Voraussetzungen für ein motiviertes, bewusstes sowie ausgeglichenes Leben.

Wenn Sie Fragen dazu haben – wir helfen Ihnen gerne dabei, die Basis Ihres Lebens neu in Schuss zu bringen.