

SEELE IM GLEICHGEWICHT

Text: Nicole Gerfertz-Schiefer | Foto: shutterstock

Selbstfürsorge ist ein wichtiger Beitrag für die mentale Gesundheit.



Nicht nur um unseren Körper sollten wir uns regelmäßig kümmern, damit es ihm gut geht, sondern auch um unsere Psyche! Denn ein stressiger Alltag, Sorgen und Ängste können unsere Stimmung negativ beeinflussen und Schlafprobleme, Niedergeschlagenheit et cetera verursachen.

Warnzeichen für Überlastung ernst nehmen. Regina Nicham ist Gesundheits- und Klinische Psychologin sowie

Leiterin der *IBG-Arbeits- und Organisationspsychologie*. Sie rät dazu, gleich bei den ersten Anzeichen von mentaler Überlastung gegenzusteuern. Typische Symptome sind beispielsweise folgende: „Dinge, die sonst Freude bereiten, machen keinen Spaß mehr. Es fällt mit jedem Tag schwerer, sich zu motivieren. Dazu kommen Stimmungsschwankungen, man hat keine Ambition mehr zu sozialen Aktivitäten. Schon der Morgen beginnt mit einer bleiernen Müdigkeit oder es zeigen sich psychosomatische Symptome wie Schlafprobleme, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Herzrasen“, erklärt *Nicham*. Als Gegenmaßnahme, aber auch zur Vorbeugung ist in ihren Augen Selbstfürsorge von großer Bedeutung.

Bewusst zur Ruhe kommen. *Nicham* beobachtet immer wieder, dass gerade das heutzutage weitverbreitete ständige Erreichbar-Sein und damit eine fehlende

*Es ist wichtig,
frühzeitig
Warnsignale zu
erkennen und sich
besser zu spüren.*

Mag. Regina Nicham,
Klinische und Gesundheitspsychologin

Abgrenzung von Arbeit und Freizeit für Stress und damit mentale Belastung sorgen. „Ein kurzer E-Mail-Check noch kurz vor dem Einschlafen oder auch in der Freizeit ist nicht unüblich. Dadurch verkürzt sich der Abstand zwischen Arbeit beziehungsweise Feierabend und nächtlicher Erholung. Schlafstörungen sind oft die Konsequenz“, so Nicham. Die Psychologin rät dazu, sehr bewusst mehr Abstand zwischen Erholungsphasen und den belastenden Dingen in seinem Leben einzubauen. Zudem sollte man nicht zögern, psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, denn „Therapie bietet eine neutrale Begleitung und Unterstützung. Der Therapeut beziehungsweise die Therapeutin gibt Impulse, hilft Muster zu erkennen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Es geht darum, sich selbst besser kennenzulernen und langfristig auch gesünder mit Belastungen umzugehen“, betont Nicham.●

PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE SEELE

Wer seiner Psyche etwas Gutes tun will, kann vorbeugend oder bei leichten Beschwerden, wie zum Beispiel Schlafproblemen oder stressbedingter Unruhe, auch zu pflanzlichen Präparaten greifen. Diese können unterstützend zu anderen Maßnahmen hilfreich sein. In der Apotheke berät man Sie diesbezüglich gern. Sind die psychischen Beschwerden stärker ausgeprägt, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.

Beruhigende Naturextrakte, wie zum Beispiel **Passionsblume** oder **Rhodiola rosea (Rosenwurz)**, haben sich beispielsweise bei nervöser Unruhe, leichten Einschlafstörungen und auch bei nervös bedingten Magen-Darm-Beschwerden bewährt. **Baldrian, Melisse und Hopfen** weisen einen schlaffördernden Effekt auf. Damit können sie eine erholsame Nachtruhe unterstützen. Bei Niedergeschlagenheit oder Verstimmungszuständen kann der Einsatz von **Johanniskraut** sinnvoll sein. Die natürlichen Inhaltsstoffe der Heilpflanze beeinflussen den Serotoninspiegel positiv – da Serotonin zu Recht auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird, kann sich dies stimmungsaufhellend auswirken. Auch dem **Safran**, genauer gesagt seinem Inhaltsstoff Crocetin, wird eine stimmungsaufhellende Wirkung zugesprochen.

Vitamine und Mineralstoffe für mehr Stressresistenz

Einigen Mikronährstoffen wird attestiert, dass sie uns widerstandsfähiger gegen Stress machen. Dazu gehören unter anderem:

- **B-Vitamine:** sehr wichtig für die Energieproduktion im Körper; ein Mangel kann eine verringerte Leistungsfähigkeit zur Folge haben.
- **Vitamin C:** Wer häufig oder anhaltend unter Stress steht, hat einen erhöhten Vitamin-C-Bedarf und sollte eine Extraportion zuführen. Ist der Vitamin-C-Spiegel zu niedrig, macht uns das anfälliger für stressbedingte Beschwerden.
- **Magnesium:** Bei Stress verbraucht unser Körper mehr Magnesium als sonst. Kommt es zu Magnesiummangel, kann dies nicht nur zu Muskelkrämpfen, sondern auch zu Schlafproblemen, Konzentrationsschwäche und Nervosität führen.