

*Zum Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz am 28. April 2021*

## **Besser mit Stress umgehen**

### **Gesund gegensteuern, damit ihr Job Sie nicht schafft!**

Stuttgart, den 23. April 2021 – Jeder Mensch kennt stressige Lebenslagen: Aufgaben und Termine nehmen kein Ende, man fühlt eine ständige Alarmbereitschaft und auch in den Pausen fällt es schwer, abzuschalten. Damit aus fordernden Arbeitsprojekten oder auch aus einer langanhaltenden Anspannung wie während der Corona-Pandemie kein gesundheitsschädlicher Dauerstress wird, muss für Ausgleich gesorgt werden. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg (LAV) rät, Symptome und Warnsignale frühzeitig zu erkennen, damit Stresssituationen besser verarbeitet werden können. Schon mit einfachen Mitteln kann jede\*r Einzelne für eine bessere Balance sorgen.

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht. In beruflichen und privaten Situationen taucht er immer wieder auf. Wer gestresst ist, zeigt unterschiedliche Überlastungssymptome, weiß Friederike Habighorst-Klemm, Vorstandsmitglied des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg: „In sehr fordernden Zeiten merken wir alle, dass wir unkonzentrierter und ungeduldiger werden, je länger wir unter Druck stehen. Wenn wir über Tage oder Wochen nicht zur Ruhe kommen, reagieren wir nervös und gereizt. Weitere Symptome wie Schlaflosigkeit, innere Unruhe und Schmerzen aber auch Sehstörungen, Ohrgeräusche oder eine Ängstlichkeit können dann auftreten.“ Bei diesen Alarmsignalen sei es dann höchste Zeit, Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Ansonsten können aus dem Stress ernstere gesundheitliche Probleme entstehen. Denn das Herz-Kreislauf-System wird unter Stress deutlich stärker belastet, der Ausnahmezustand kann auf Dauer auch das Immunsystem schwächen. Wer über Wochen und Monate unablässig unter hoher Anspannung steht, wird immer empfindlicher für weiteren Stress. Sehr schnell kann so ein Teufelskreis entstehen, aus dem Betroffene nur noch schwer ausbrechen können und dann ärztliche Hilfe benötigen.

Die besten Gegenmittel bei Stress sind immer noch Ruhe und Entspannung. Pausen sollten bewusst eingehalten werden und jede\*r Betroffene sollte auch das Schlafverhalten überprüfen. „Stressabbau kann aber auch gelingen, wenn man sich bewegt. Längere Spaziergänge in der Natur – egal wie lang oder kurz – oder auch andere Aktivitäten, die Freude machen, bringen eine Entlastung“, so die Apothekerin. Wichtig sei außerdem, dass es konsequent arbeitsfreie Zeiten gäbe.

Unterstützen können Arzneimittel auf pflanzlicher Basis, die beruhigend, ausgleichend und sogar stärkend wirken können. „Am bekanntesten ist wohl der Baldrian. Häufig wird er zusammen mit Hopfen und Melisse angeboten. Diese Kombination kann vor allem schlafanstoßend wirken. Wichtig ist, dass die Wirkstoffe ausreichend hoch dosiert sind. Gleiches gilt für Arzneimittel mit den Heilpflanzen Lavendel, Rosenwurz oder Johanniskraut. Sie können Nervosität und Ängstlichkeit reduzieren und neue Kraft geben.“ Wichtig sei aber, so Habighorst-Klemm, diesen pflanzlichen Präparaten Zeit zu geben: „Es dauert oft mindestens eine Woche oder etwas darüber hinaus, bis sich die erwartete Wirkung einstellen kann.“

## Info:

**Zu diesem Thema bieten wir Ihnen auch ein [Video](#) an. Es ist auf [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de) im Pressebereich abgelegt.**

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.400 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:  
Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.  
Frank Eickmann  
T.: 0711 22334-77, F.: -99  
<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de)  
Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf [www.facebook.de](https://www.facebook.de)