

# Entspannen Sie mal wieder

Wer wünscht es sich nicht weniger Stress und Hektik, ein klein bisschen mehr Zeit für uns selbst, um stark genug zu sein für die Anforderungen des Alltags in Beruf und Familie.

Ich bin im Stress! Wie oft sagen wir das. Doch genervt oder überfordert muss man sich deshalb nicht unbedingt fühlen. Denn es gibt zweierlei Arten von Stress: den, der unsere Kreativität fördert und zu Hochleistungen anspornt und den, der uns geradezu lähmt und auf die Dauer sogar krank macht. Mediziner unterscheiden zwischen gesundem Eustress und schädlichem Distress. Eustress sind Aufgaben, deren Erledigung wir als angenehm empfinden, auch wenn ein Berg Arbeit vor uns liegt. Solange uns die Arbeit Spaß macht, Erfolgsmeldungen uns zufrieden machen und wir Lob bekommen, kann solcher Stress äußerst positiv sein. Wer dagegen mit Arbeit überschüttet wird und sich nicht dagegen wehren kann, wer unter Streit in der Familie leidet und darüber nicht sprechen kann, den belastet dieser Stress. Magenbeschwerden, Gereiztheit, Nervosität, Schlafstörungen oder auch erhöhte Infektanfälligkeit können ein Alarmsignal sein.

Wenn Sie diese Anzeichen für Anspannungs-Symptome bei sich bemerken, ist es an der Zeit, einen Gang zurückzuschalten. Nehmen sie sich eine Auszeit für sich selbst: Vielleicht können Sie sich ein Wellness-Wochenende gönnen, einen Yoga-Kurs besuchen, oder Sie nehmen sich einfach nur eine kleine Pause für Ihre Lieblingslektüre. Ein wenig Zeit für ein Hobby, das man



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

schon lange vernachlässigt hat, kann helfen, solche Pausen vom Alltag zu schaffen. Man kommt auf andere Gedanken, kriegt den Kopf frei... Auch verwöhnende Kosmetik tut gut. Gönnen Sie sich doch einfach mal ein duftendes Bad oder eine pflegende Maske.

Wichtig ist das Zeitmanagement. Stecken Sie sich für jeden Tag herausfordernde aber erreichbare Ziele. Machen Sie sich einen Plan mit Dingen, die Sie an diesem Tag unbedingt erledigen wollen. Wenn Sie dann Zeile für Zeile abhaken können, macht das zufrieden. Erfüllen Sie sich dann nach getaner Arbeit, sozusagen als Belohnung, einen Wunsch: ein schöner Spaziergang, ein Einkaufsbummel, ein Besuch im Kino oder ein Spieleabend mit Freunden und Familie. Wenn man sich schon den ganzen Tag darauf freuen kann, macht alles mehr Spaß!

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**