

# Stressmanagement - ist Leistungssteigerung trotz Überforderung möglich?

Zu viel Sport führt häufig zur Überforderung. In Verbindung mit alltäglichem Stress entstehen negative Folgen für die Gesundheit. Die Ursachen stressbedingter Krankheiten wie Herz- und Kreislaufstörungen, hoher Blutdruck oder Rückenschmerzen liegen oft auch in falscher Ernährung und ungesunder Lebensführung.

## Auf Belastungen angemessen reagieren

Die meisten Menschen sind beruflich und privat hohen Anforderungen ausgesetzt. Das Problem der **Überforderung wollen viele nicht wahrhaben**, da es nicht zum Image erfolgreicher Karriereleiter oder Leistungssportler passt. Warnsignale, die auf körperliche oder seelische Krankheiten hindeuten, werden deshalb nicht beachtet. Auf zu große Belastungen reagiert der Körper jedoch schon frühzeitig mit eindeutigen Symptomen. Innere Nervosität, Gereiztheit und Schlaflosigkeit sind eine Art „Hilferuf“ des Organismus, die unbedingt wahrgenommen werden sollten. Dauerhafte Überforderung hat einen großen Einfluss auf das Hormonsystem und führt zur Infektanfälligkeit. In stressigen Phasen klagen viele Menschen über ein schlechtes Hautbild. Vermehrter Haarausfall zählt ebenfalls zu den Symptomen, die auf Stress und den damit verbundenen negativen Effekt auf das Hormonsystem zurückzuführen sind. Weitere Folgen von Stress und Mangelernährung können Diabetes, Magengeschwüre und Muskelschmerzen sein. Verspannungen, Nacken- und Muskelschmerzen gehören zu einer Gruppe von Beschwerdebildern, die mit Stress und Überforderung einhergehen. Ohne Stressmanagement und Ernährungsumstellung können sich langfristig schwerwiegende Krankheiten entwickeln. Gegen Stress helfen bereits regelmäßige Ruhepausen und Auszeiten. Um Gesundheitsschäden vorzubeugen, empfiehlt es sich, auf die Warnungen des Körpers zu achten und den Lebensstil anzupassen.

## Gesunder Lebensstil und moderne Trainingsmethoden



Schon mit einfachen Maßnahmen kann die körperliche und psychische Gesundheit positiv beeinflusst werden. Durch die tägliche Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels erhält der Organismus alle notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. In einem Präparat auf pflanzlicher Basis wie **Energio** sind Wirkstoffe wie

Beerentraube und Rosenwurz, die zur Pflanzengruppe der Adaptogene zählen, enthalten. Bei Adaptogenen handelt es sich um biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Körper die Anpassung an erhöhte körperliche und emotionale Stresssituationen erleichtern sollen. Nahrungsergänzungsmittel sowie andere Naturprodukte sind auch online zu finden. Die in diesen Nahrungsergänzungsmitteln enthaltene spezielle Pflanzenkombination soll die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöhen. Eine weitere **Alternative, um Stress vorzubeugen**, ist das sogenannte Achtsamkeits-Training. Bei diesem Wellness-Trend geht es darum, Stress, Erschöpfung und Burnout vorzubeugen. Das Training findet entweder im Fitnessstudio oder im Rahmen von Fitness-Kursen statt. Der Schwerpunkt liegt bei dieser Trainingsform auf bewussten, langsamen Bewegungen. Die Workouts werden anschließend mit achtsamer Meditation beendet. Gegen Stress am Arbeitsplatz helfen die Überprüfung des eigenen Terminkalenders sowie das Delegieren von Aufgaben, die ebenso gut von Dritten erledigt werden können. Hohe Erwartungen an sich selbst sollten kritisch hinterfragt werden. Häufig entstehen Stresssituation durch zu großen Zeit- und Termindruck. Um Stress abzubauen, wird empfohlen, auch einmal „Nein“ zu sagen und Probleme anzusprechen, bevor die Situation eskaliert. Damit der Alltag nicht mit Terminen überladen wird, ist ein effizientes Zeitmanagement, das auch persönliche Freiräume berücksichtigt, von großer Bedeutung. Im Urlaub, an Wochenenden und Feiertagen sollte ausreichend Zeit zur Entspannung und Erholung eingeplant werden. Eine gute Schlafhygiene mit regelmäßigen Schlafenszeiten hilft ebenfalls dabei, die Auswirkungen von Stress zu mindern und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Wer Familienleben und Freundschaften pflegt und sich Zeit für sich selbst nimmt, kann mit stressigen Herausforderungen wesentlich besser umgehen.