metakaveron®

Natürlich starke Nerven

meta Fackler Arzneimittel GmbH
Philipp-Reis-Straße 3
31832 Springe
Tel.: 05041 9440-0
Fax: 05041 9440-49
kontakt@metafackler.de
www.metakaveron.de

metakaveron® Streukügelchen. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: vegetativ und nervös bedingte Störungen. Enthält Saccharose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (09/23)

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier mit finanziellem Klimabeitrag.

Stand: 12/24

Dem Stress
die Stirn bieten

Ratgeber für die innere Balance

Auf die Balance kommt es an

In der Ruhe liegt die Kraft

An dieses Sprichwort müssen wir uns wieder mehr erinnern, und es gibt vieles, was wir tun können, um entspannter und zufriedener zu leben.

Getreu dem Prinzip der kleinen Schritte. Eine realistische Zielsetzung, die wir Schritt für Schritt erreichen können.

Manchmal geht es schneller, manchmal dauert es etwas länger. Doch am Ende können wir wieder gelassener durch das Leben gehen, auch wenn uns die Dinge einmal über den Kopf wachsen.

Resilienz
Entspannt zu sein bedeutet nicht, keine Probleme zu haben, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen.

Wir Menschen sind zu großen Taten fähig. Wir leiten elektrische Hirnströme ab, analysieren Schlaf- und Wachphasen und fertigen 3D-Hirn-Scans an, alles, um der menschlichen Psyche auf die Spur zu kommen.

Etwas sehr Grundlegendes lassen wir dabei außer Acht: Das Nichtstun. Müßiggang scheinen wir verlernt zu haben, dabei wissen wir instinktiv, dass Anstrengung und Erholung sich optimal ergänzen. Es bedarf einer ausgewogenen Mischung, um dauerhaft fit, zufrieden und leistungsfähig zu bleiben.

Während in der Tierwelt viele Vertreter beinahe ihr ganzes Leben verschlafen, fällt es zumindest dem beruflich stark engagierten Homo sapiens schwer, einfach einmal abzuschalten.

Energie und Konzentration

Befindet sich der Körper in einer Stresssituation, werden notwendige Körperfunktionen für eine rasche Energiebereitstellung optimiert. Energie, die für volle Konzentration und schnelles Handeln benötigt wird. Der Körper ist auf Aktion eingestellt.

Im Berufsalltag kann eine gewisse Anspannung durchaus hilfreich sein. Kräfte werden gebündelt, und Aufgaben können konzentriert und effizient angegangen werden.

Problematisch wird Stress dann, wenn er zum Dauerzustand wird und die Zeit zur Entspannung und Erholung fehlt. Wer nicht in seinem natürlichen Rhythmus lebt, sich keine oder zu wenig Zeit zur Regeneration nimmt, läuft Gefahr, sich und sein Nervenkostüm zu überfordern.

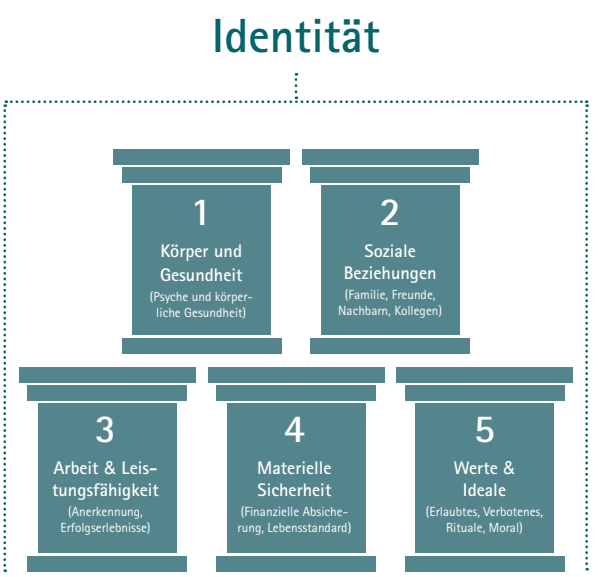
In diesem Zusammenhang wird immer häufiger das Modewort „Work-Life-Balance" verwendet. Dieser Begriff ist insofern unglücklich, weil er impliziert, dass dem Berufs- und Privatleben jeweils gleiche Teile der verfügbaren Zeit gewidmet werden sollten.

Lebensbereiche ausbalancieren

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir am Arbeitsplatz. Diese Zeit als „Nicht-Lebenszeit" zu werten, leistet dem Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere Vorschub. Sicherlich nicht die richtige Interpretation des Work-Life-Balance-Modells.

Das Identitätsempfinden einer Person beruht nach dem Psychiater Hilarion Petzold auf fünf Säulen. Wird das gesamte persönliche Engagement auf nur wenige Bereiche konzentriert, hat das auf jeden Fall eine starke Einschränkung der eigenen Lebensqualität zur Folge.

Ziel ist es eher, den Beruf mit anderen Aspekten des eigenen Lebens in Einklang zu bringen und ihm eine angemessene Gewichtung beizumessen. So kann eine Balance entstehen, bei der alle Lebensbereiche ausgeglichen sind.



Innehalten!
Dann, wenn die Zeit dazu fehlt

Nach der Arbeit muss eingekauft, die Kinder abgeholt oder Hausarbeit erledigt werden? Dann planen Sie im Vorfeld mindestens einmal am Tag einen 20-minütigen „Puffer" ein. Eine Zeit, die nur Ihnen gehört. Oft reicht eine kurze Auszeit aus, sich zu sammeln und hinterher mit neuer Energie den Tag weiter zu bestreiten.

Das gilt insbesondere auch für den Urlaub. Hier sollte nicht alles, was man sonst nicht schafft, untergebracht werden. Suchen Sie bewusst Abstand, und schöpfen Sie neue Kraft durch Entspannung oder aber körperliche Aktivität. Auch zu hohe Erwartungen an die schönsten Wochen im Jahr können eine Hetzjagd von Terminen und Verpflichtungen zur Folge haben. Es kommt weniger auf die Länge des Urlaubs an, sondern auf die Qualität und ausreichend unverplante Zeit.

Erste Hilfe im Stress ist: Pausen machen. Und zwar vor allem genau dann, wenn man das Gefühl hat, dass das gerade heute nicht möglich ist.

Konsequentes Selbstmanagement

Wie viele Bälle kann ein guter Jongleur in der Luft halten? Fünf, sechs, vielleicht sieben. Das erfordert auch bei einem Profi starke Konzentration und schnelles Agieren. Arbeitet er an einer Stelle nicht 100%ig präzise, verlassen einige Bälle ihre Flugbahn. Jetzt ist es eine gewaltige Herausforderung „am Ball zu bleiben". Vor allem Zeitdruck kann aus einem bedachten, souveränen Menschen einen hektisch nach Bällen schnappenden Jongleur machen. Konsequentes Selbstmanagement und das Konzept der Zeitsouveränität kann hier vorbeugen.

Strukturierung
Welche Aufgaben sind zu erfüllen, ändern, löschen, verschieben oder zu delegieren?

Selbstrespekt
Realistische Zeiträume für Aufgaben einplanen, dabei auch Tageshochs und -tiefs beachten und Puffer einplanen.

Zeitrespekt
Zeitfresser identifizieren und eliminieren.

Eigenbestimmtheit
Wesentliche Aspekte des eigenen Lebens selbst in die Hand nehmen, Entscheidungen treffen und Grenzen setzen.

Realistische Zielerkennung
Eruieren, was man wirklich will und was man wirklich kann. Dann die entsprechenden Prioritäten setzen.

Resilienz – Gelassenheit im Alltag

Homöopathische Arzneimittel können ein zusätzlicher Baustein zur Selbsthilfe sein, um die Belastungsfaktoren zu beeinflussen oder die nötigen Veränderungen einzuleiten, die einen gelasseneren Arbeits- und Lebensstil erlauben.

Das Kombinationsmittel metakaveron® mit seinen vier ausgewogenen Inhaltsstoffen wird bei nervösen Beschwerden eingesetzt:

Der natürliche Wirkstoff **Kava-Kava**, auch Rauschpfeffer genannt, wirkt beruhigend, dämpft Ängste und fördert den natürlichen Schlafrhythmus.

Die legendenumwobene **Alraune**, wegen der manchmal menschlich wirkenden Form der Wurzel als magische und Zauberpflanze seit vielen Jahrhunderten bekannt, wird in der Homöopathie gegen nervöse Verstimmungen und Schlafstörungen eingesetzt. Aufgrund ihrer entspannenden Wirkung auf die glatte Muskulatur wird sie zudem als krampflösendes Mittel geschätzt.

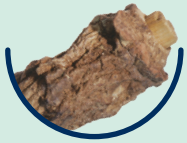
Die **Moschuswurzel** wird nach homöopathischem Verständnis als Beruhigungsmittel, insbesondere bei nervösen Herzbeschwerden, verwendet.

Silbernitrat hat in der Homöopathie seinen festen Stellenwert bei nervös bedingten Magen- und Darmbeschwerden und Lampenfieber.

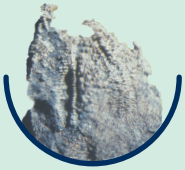
Inhaltsstoffe metakaveron®

Piper methysticum
Rauschpfeffer

Mandragora
Alraune



Sumbulus moschatus
Moschuswurzel



Argentum nitricum
Silbernitrat

metakaveron®
auf einen Blick

- Hilfreich bei körperlichen Anzeichen von Stress oder emotionaler Belastung
- Unterstützt bei Lampenfieber und nervösen Konzentrationsstörungen
- Glutenfrei und für Veganer geeignet
- Exklusiv in Ihrer Apotheke

Tipps für weniger Stress und mehr Gelassenheit

- **Nicht alles gleichzeitig machen**, sondern Aufgaben priorisieren und nacheinander erledigen.
- **Kleine Rituale** bei der Ankunft zu Hause, um besser von der Arbeit abzuschalten.
- **Abends eine positive Tagesbilanz ziehen,** auch aus den kleinen Dingen des Alltags. Über Erfolgserlebnisse freuen.
- **Nicht alles selber machen**. Auch einmal „nein" sagen und Aufgaben an Kollegen oder Familienmitglieder delegieren.
- **Pausen** auch wirklich zur Entspannung nutzen z. B. mit einem Spaziergang oder Yoga.
- **Weniger Smartphone, Computer und Fernsehen**, statt dessen mehr aktive und entspannende Zeit mit Familie und Freunden verbringen.
- **Erholsamer Schlaf:** Grübeln und Sorgen gehören zu den häufigsten Ursachen von Einschlafstörungen. Die abendliche Einnahme von metakaveron® kann durch seine beruhigende und ausgleichende Wirkung das Einschlafen erleichtern und somit einen erholsamen Schlaf fördern.