

## Aktuelle Nachrichten

### Erschöpfung | Medizin| von Birgit Bertram



Seit Corona ist für viele Frauen die Belastung im Alltag noch einmal deutlich gestiegen. Homeoffice, Homeschooling und Sorge um ältere Familienmitglieder - alles on-top dem zuvor schon getackten Arbeitsabläufen.

Wir beobachten in unserer Praxis eine starke Zunahme an Patientinnen mit Erschöpfungsbeschwerden und im Prä-Burnout.

Wenn es Dir auch so geht rate ich Dir dringend Dir eine halbe Stunde Zeit zu nehmen und mal aufzuschreiben, was eigentlich los ist. Welche 3 Punkte stressen am meisten? Ist das alles dringlich? Kann ich etwas auf später verschieben? Wann mache ich meine Pausen? Was hat mir in der Vergangenheit geholfen mit stressigen Situationen klar zu kommen?

Bestimmt hast Du ein Ritual zur Entspannung – ein Buch? Ein schönes Bad? Yoga? Ein Spaziergang? Greife auf Deine guten Erfahrungen zurück!

Einmal täglich die Musik aufdrehen und tanzen kann schon Wunder bewirken.

Unser Körper verbraucht unter hoher Belastung deutlich mehr Mikronährstoffe – achte auf eine ausgewogene Ernährung! Oft ist eine Vitaminzufuhr hilfreich das Tal zu überwinden.

Auch Hormonschwankungen in der Pubertät oder während Wechseljahre rütteln an unserer inneren Stabilität.

Pflanzliche Adaptogene wie z.B. Rosenwurz, Taigawurzel oder Winterkrirsche senken die Ausschüttung der Stresshormone und wirken ausgleichend.

Wenn Du Hilfe brauchst oder Fragen hast zu gesunder Ernährung, Hormonschwankungen oder Laboruntersuchungen melde Dich in unserer Praxis – wir unterstützen Dich gerne!