

Stress und seine Folgen

Interview mit Dr. med. Cyrus Sami

Die zunehmende Geschwindigkeit, die uns im Alltag abverlangt wird, aber auch die Geschwindigkeit unseres eigenen Lebens führen immer häufiger zu Stresserscheinungen. Neben einer ärztlichen Beratung sowie einem besseren Umgang mit Stressfaktoren sind homöopathische Komplexmittel auf dem Vormarsch in der Behandlung von stressbedingten Krankheiten. Dr. med. Cyrus Sami aus München setzt in erster Linie auf eine ganzheitliche und persönliche Stressbehandlung.



Frage: Herr Dr. Sami, Patienten, die von Stresserscheinungen betroffen sind, kommen oft mit unspezifischen Beschwerden wie mit allgemeiner Müdigkeit und Antriebslosigkeit in die Praxis. Wie gehen Sie als Arzt vor?

Dr. Sami: Zunächst sollten körperliche und seelische Ursachen sicher ausgeschlossen werden. Im nächsten Schritt sollte man sich in einem vertrauensvollen, einfühlsamen Gespräch ein Bild über die möglichen Stressfaktoren machen und darüber, wie der Patient im Alltag mit ihnen umgeht.

Frage: Ihr Ansatz ist ganzheitlich und individuell. Was heißt das konkret?

Dr. Sami: Wie man mit der Belastung von Stress umgeht, ist für jeden eine ganz persönliche Sache. Es reicht nicht, dem Patienten nur Standardrezepte anzubieten, sondern die Behandlung braucht eine individuelle Vorgehensweise. Ganzheitlich bedeutet, dass dem Patienten ein auf ihn persönlich zugeschnittenes Programm angeboten wird. Zum Beispiel können dies bestimmte Entspannungsverfahren, Tipps zum Sport, zur Ernährung, ein individuelles Stressmanagement, Supplemente wie Vitaminpräparate, aber auch Akupunktur oder naturheilkundliche Arzneien sein.

Frage: Was empfehlen Sie zum Stressabbau?

Dr. Sami: Damit die Stressbelastung gar nicht erst so extrem ausfällt, sollte man seinen Alltag besonders gut organisieren. Stressabbau und Stressbewältigung stehen an erster Stelle. Das aber funktioniert nur regelmäßig und dauerhaft, wenn es dem Patienten auch Spaß macht. Gut



geeignet zum Stressabbau sind Ausdauersportarten wie Laufen, Walking, Radfahren, Langlauf, Wandern etc. Es muss aber nicht immer Sport sein, so kann beispielsweise auch Musizieren oder Malen den Stress ebenso hilfreich abbauen.

Frage: Welche Rolle spielt die moderne Homöopathie mit Komplexmitteln in der Stresstherapie?

Dr. Sami: Um dem Patienten eine schnelle Hilfe anbieten zu können, haben sich Komplexhomöopathika sehr bewährt. Sie haben einen schnellen Wirkungseintritt und können so den Patienten wieder in die Balance bringen. Das Besondere: Eine ausgewogene Komposition von mehreren Homöopathika hat keine Nebenwirkungen, und es gibt keinen Gewöhnungseffekt. Moderne Komplexmittel können deshalb problemlos auch über längere Zeit eingenommen werden. ■