

Presseinformation

Graz, 05. Dezember 2021

Entspannt durch die Feiertage:

Mit diesen Tipps reduzieren Sie Ihr Stresslevel nachhaltig

Deadlines, Verpflichtungen, Freizeitstress, ständige Erreichbarkeit – unsere Terminkalender weisen oft wenige freie Tage und Stunden auf. Wie wir Stress reduzieren bzw. vorbeugen können und welche Rolle dabei Magnesium, Eisen sowie B-Vitamine spielen, verrät Regina Schwarzl, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Pure Encapsulations®.

„Stress“ ist für den Großteil der Bevölkerung schon zu einem fixen Bestandteil des Alltags geworden – ähnlich wie der erste Kaffee am Morgen. Egal ob uns der volle Terminkalender stresst, wir zum Bus hetzen, uns durch die Innenstadt stauen oder wieder einmal in letzter Minute Geschenke für unsere Liebsten besorgen. Oft mag es aussichtslos erscheinen, Stress auch nur minimal zu reduzieren. Diese Tipps helfen Ihnen dabei:

Ab ins Land der (erholsamen) Träume

Ein Termin nach dem anderen – meist sind unsere Tage so durchgeplant, dass Erholungsphasen nur wenig Platz haben. Finden wir am Abend oder Wochenende noch eine freie Stunde, atmen wir erleichtert auf und fallen erschöpft auf das Sofa oder direkt ins Bett. Vom entspannten Einschlafen fehlt meist jede Spur, müssen wir ja erst den stressigen Tag verarbeiten. Magnesium kann hier für Erholung sorgen. Dank seiner ausgleichenden Wirkung wird es oft sogar als Anti-Stress-Mineral bezeichnet. „Körperlicher und psychischer Stress rauben unserem Körper Magnesium. Kommt es zu einem Mangel klagen Betroffene oft über Nervosität und Schlaflosigkeit“, so Regina Schwarzl, „Um den Magnesiumspeicher nachhaltig zu füllen, ist es ratsam, kleinere Mengen an Magnesium über den Tag verteilt zu sich zu nehmen – am besten über ein paar Monate hinweg“.

Du bist, was du isst

Unser Körper benötigt gerade in stressigen Phasen eine vitaminreiche Ernährung. Oft müssen in der Eile die Tiefkühlpizza oder andere kalorienreiche und fettige Snacks herhalten. Gelingt die tägliche Aufnahme von fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag nicht, kann man den Nährstoffhaushalt in Form von Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen. „Zum Beispiel helfen uns ausgewählte B-Vitamine, wenn unsere psychische und physische Verfassung auf die Probe gestellt wird. Während B5 unseren Geist richtig arbeiten lässt, lassen uns die Vitamine B2, B6, B12 sowie Folat, Niacin und Pantothen säure besser mit Müdigkeit und Erschöpfung umgehen“, erklärt die wissenschaftliche Mitarbeiterin.

Stress adé: Sorgen Sie für den nötigen Ausgleich

Zum grundlegenden Stresslevel der Gesellschaft, hat die Pandemie in den letzten beiden Jahren noch sein Übriges getan und laut einer Studie¹ der MedUni Wien zu weniger Wohlbefinden, mehr Stress, Angst und Depression geführt. Mit der Einschränkung der Freizeitaktivitäten konnten sich viele nicht die Erholung holen, die notwendig war, um Müdigkeit und Stress abzubauen. „Ein physischer und psychischer Ausgleich ist enorm wichtig für unseren Körper, um zu funktionieren. Versuchen Sie täglich an die frische Luft zu gehen, sich sportlich zu betätigen, ihren Hobbys nachzugehen und sich, wenn möglich, ein bisschen Me-Time zu gönnen“, so Schwarzl. Weiters hilft auch Eisen, um Müdigkeit vorzubeugen. Eisen benötigt der Körper, um Hämoglobin zu bilden und damit den Transport des

PROMEDICO

Sauerstoffes zu den Körperzellen zu bewerkstelligen. Eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen, Eisen und Magnesium sorgt also für mehr Energie, starke Nerven und weniger Stressempfindlichkeit.

¹ https://zph.meduniwien.ac.at/fileadmin/zph/img/Zwischenergebnisse_Covid19_und_Erholung_2021.pdf

Über Promedico

Pioniergeist und Innovation sind fest in den Unternehmenswerten verankert. Das begann bereits vor über 20 Jahren, als Promedico die Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® nach Österreich holte. Mit diesem Schritt und einer Vision legte das Grazer Unternehmen den Grundstein für Mikronährstoffe in herausragender Qualität auf dem europäischen Markt, die Leidenschaft für das Thema Gesundheit und hochwertige Produkte. Promedico ist seitdem exklusiver Vertriebspartner der Premium-Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® für Österreich und Deutschland und wagte im Laufe der Jahre immer wieder, neue Strategien auszuprobieren. Heute zählt das Unternehmen rund 130 Mitarbeiter und ist damit ein wertvoller Bestandteil des Wirtschaftsstandortes Graz.

Fotos, Abdruck honorarfrei

Bild 01: Regina Schwarzl, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Promedico © Promedico

Weitere Auskünfte

Helene Rauchegger, Abteilungsleitung Kommunikation
pro medico HandelsGmbH
Liebenauer Tangente 6, 8041 Graz
Tel.: +43 316 262633-48
E-Mail: presse@promedico.at

Pressekontakt:

Himmelhoch Text & PR
Maja Kirbis
Wohllebengasse 4/6+7, 1040 Wien
Mobil: +43 676 774 51 55
E-Mail: maja.kirbis@himmelhoch.at