Perfekt - bis zur Erschöpfung

(Mynewsdesk) Gerade bei Stress auf die Nährstoffversorgung achtenViele Menschen wollen alles hundertprozentig machen und nehmen berufliche Herausforderungengern an: Schätzungen zufolge stufen sich gut ein Drittel aller Deutschen als Perfektionisten ein. Die meisten von ihnen laufen unter Zeitdruck erst zur Hochform auf. Überstunden sind für sie selbstverständlich und auch am Wochenende und im Urlaub sind sie immer erreichbar. Doch das Gefühl, nicht abschalten zu dürfen, heizt den Stress zusätzlich an und kann sich negativ aufdie Gesundheit auswirken. Konzentrationsprobleme, Ohrgeräusche oder Augenlidzucken können erste Anzeichen einer chronischen Erschöpfung sein. In der deutschen Wirtschaft liegt inzwischen jedem sechsten Fehltag eine psychische Diagnose zugrunde. In Zahlen ausgedrückt sind das rund 300 Millionen Fehltage. Um nicht ins Burn-out zu kommen, tun Betroffene gut daran, erste Symptomeernst zu nehmen und rechtzeitig einen Arzt zu Rate zu ziehen. Energiereserven beizeiten auffüllenDamit es gar nicht erst zu Erschöpfungssymptomen kommt, empfiehlt die Apothekerin undTV-Gesundheitsexpertin Jutta Doebel ein frühzeitiges Auffüllen der Energiereserven. "Wenn man weiß, dass einem besonders stressige Wochen bevorstehen, kann es sinnvoll sein, den Organismusmit hoch dosierten basischen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen - beispielsweise mit der Basica Intensiv-Kur - zu versorgen". Denn damit könnten stressbedingte Nährstoffdefizite ausgeglichen und das Immun- und Nervensystem aktiv unterstützt werden. Der 2-Phasen-Effekt der Kur sorge dafür, dass auch in Zeiten hoher Belastung die volle Leistungskraft aufrechterhaltenwerde. Unter www.basica-intensivkur.de gibt& nbsp;es weitere Tipps und einen Stress-Test."Ein funktionierender Energiestoffwechsel ist speziell in stressigen Phasen wichtig, umleistungsfähig zu bleiben", erklärt Jutta Doebel. Am Tag trage daher der Vitamin B-Komplex der Intensiv-Kur zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei, Eisen und Zink vitalisierten die geistige Konzentrationsfähigkeit. In der Nacht werden dann basische Mineralstoff im Stoffwechsel anfallende Säure neutralisieren und Zink könne das Säure-Basen-Gleichgewicht stabilisieren. Der Tipp: Gerade bei Stress auf die Ernährung achten!In stressigen Zeiten kommt es besonders auf eine ausgewogene Ernährung an. Dennoch wird oft zu wenig auf eine ausreichende Zufuhr von Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementenaus Obst und Gemüse geachtet. Neben dem Stress selbst kann auch eine einseitigeErnährungsweise mit viel Fleisch und Wurstwaren, Milchprodukten, Brot und Backwaren zu einem Anstieg der Säurelast im Körper führen und das Säure-Basen-Gleichgewicht stören, das eine wichtige Voraussetzung für Vitalität und Leistungskraft ist.BILDHINWEIS:Verwendung der Bilder nur redaktionell im Zusammenhang mit dieser Pressemitteilung und gegen Nennung der jeweiligen Bildquelle kostenfrei.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Protina Pharmazeutische GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/6yjiy1

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/sport/perfekt-bis-zur-erschoepfung-56085

Pressekontakt

Protina Pharmazeutische GmbH

Andrea Beringer
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

beringer.andrea@protina.de

Firmenkontakt

Protina Pharmazeutische GmbH

Andrea Beringer
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

shortpr.com/6yjiy1
beringer.andrea@protina.de

Protina Pharmazeutische GmbH blickt auf ein Jahrhundert Firmengeschichte zurück, in der die Gründer und ihre Nachfolger wissenschaftliche und produktionstechnische Erfahrungen gesammelt und verwirklicht haben. Dank ihrer Hilfe verfügen wir heute über ein profundes Wissen auf dem Gebiet der Verarbeitung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Eine Kompetenz, die wir pflegen und weiter ausbauen.

Wir entwickeln und produzieren natürliche und patientengerechte Präparate, die unter strengen Produktionsrichtlinien in Ismaning bei München hergestellt werden. Dabei hat sich die Protina Pharmazeutische GmbH auf Arzneimittel spezialisiert, die Tochtergesellschaft Klopfer Nährmittel GmbH hat ihre Erfahrungen in Produkte zur sinnvollen Nahrungsergänzung eingebracht.