



Oh, du geruhssame Weihnachtszeit!?

Wenn die Hektikt zunimmt, wird der Organismus stark gefordert

(Mynewsdesk) Langenfeld, November 2014. Bei einer Tasse Tee im Kerzenschein gemütlich Zimtsterne knabbern ? die Adventszeit könnte so schön sein. Doch die Realität sieht meist anders aus: Im Kalender häufen sich die Weihnachtsfeiern, dazwischen müssen Plätzchen gebacken und Geschenke besorgt werden. Und an den Feiertagen sitzen wir unter Umständen stundenlang im Auto, um Verwandte zu besuchen. Doch mit einer guten Planung kann man sich geruhssame Momente schaffen. Wichtig ist es, auch in der Weihnachtszeit darauf zu achten, seinen Speiseplan bunt und ausgewogen zu gestalten und seine Ernährung bei Bedarf mit Mikronährstoffen, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen, zu ergänzen.

Obwohl sich die meisten Deutschen auf die Weihnachtszeit freuen, fühlt sich jeder Zehnte schon Wochen vorher gestresst, wenn er an die Vorbereitungen denkt.(1) Laut einer Umfrage der britischen Hotelkette Travelodge halten 42 Prozent der befragten Frauen die Organisation der Feiertage für die stressigste Herausforderung des Jahres.(2) Kein Wunder, hängt an ihnen meist doch der größte Teil der Vorbereitung. Die Wohnung will stimmungsvoll dekoriert sein, mehrere Sorten duftender Plätzchen sollten frühzeitig bereit stehen. Dabei häufen sich gerade jetzt die Termine, denn Arbeitgeber und Vereine laden zu Weihnachtsfeiern ein, die Kinder haben Adventssingen, Schulfeiern und Aufführungen. Die Zeit bis zum Heiligen Abend rast, es fehlen immer noch Geschenke, und so schiebt man sich kurz vor Heiligabend durch übervolle Geschäfte, um für alle Lieben das Passende zu finden und zum Schluss noch die Zutaten fürs Weihnachtsmenü einzukaufen. Für gemütliches Beisammensein im Kerzenschein bleibt da wenig Zeit.

Gut versorgt

Wenn die Hektikt zunimmt, wird unser Organismus stark gefordert und man fühlt sich schnell erschöpft. Gerade im Winter ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sehr wichtig. Wer sich beispielsweise öfters eine Tasse Tee gönnt, sorgt für einen Entspannungs-Moment. Bei Stress greifen Menschen außerdem häufiger zu süßen und fettreichen Lebensmitteln ? und gerade in der Adventszeit ist der nächste Plätzchenteller nie weit entfernt. Vitaminreiches kommt dagegen häufig zu kurz. Eine gezielte Ergänzung mit Mikronährstoffen kann den Körper unterstützen. So tragen beispielsweise die B-Vitamine in Orthomol Vital® zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Ebenfalls enthalten sind Zink, Selen, Kupfer und Mangan sowie die Vitamine C und E, die dazu beitragen die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Zudem können B-Vitamine und Magnesium dazu beitragen, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern und uns dabei unterstützen, vital durch die Weihnachtszeit zu kommen. Das Nahrungsergänzungsmittel gibt es mit spezifischer Mikronährstoff-Zusammensetzung: für Frauen Orthomol Vital f® und für Männer Orthomol Vital m®. Außerdem kann zwischen zwei verschiedenen Geschmacksrichtungen und drei Darreichungsformen gewählt werden.

Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit

- Besorgen Sie Geschenke so früh wie möglich.
- Schenken Sie Ihren Liebsten doch einfach mal Zeit, etwa einen Gutschein für eine gemeinsame Unternehmung.
- Schreiben Sie rechtzeitig eine Einkaufsliste fürs Weihnachtsmenü.
- Sorgen Sie möglichst täglich für eine Ruhephase oder einen Spaziergang.
- Unterstützen Sie Ihren Körper mit wichtigen Mikronährstoffen.
- Planen Sie für Autofahrten bei Winterwetter mehr Zeit ein.
- Sagen Sie auch mal eine Feier ab, wenn es zu viel wird.

Orthomol ? Die Idee für mehr Gesundheit

Orthomol Vital® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-kombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spuren-elementen und sekundären Pflanzenstoffen. Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000. Weitere Informationen: www.orthomol.de

Quellen:

- (1) Techniker Krankenkasse, 2013: Bleib locker, Deutschland! TK-Studie zur Stresslage der Nation
- (2) Travelodge (Hrsg.), verfügbar unter http://www.travelodge.co.uk/press_releases/press_release.php?id=481[19.08.2014]

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/oh-du-geruhssame-weihnachtszeit-63844>

=== Die Vorbereitung der Feiertage ist für viele Frauen die stressigste Herausforderung des Jahres. (Bild) ===

Man sollte bei Stress den Speiseplan bunt und ausgewogen gestalten und die Ernährung bei Bedarf mit Mikronährstoffen, wie z.B. Orthomol Vital, ergänzen.

Shortlink:

Permalink:

<http://www.themenportal.de/bilder/die-vorbereitung-der-feiertage-ist-fuer-viele-frauen-die-stressigste-herausforderung-des-jahres>

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Theresa Schneider
Antwerpener Str. -12 6
50672 Köln

t.schneider@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Theresa Schneider
Antwerpener Str. -12 6
50672 Köln

t.schneider@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Vital® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Premiumprodukte sind für unterschiedliche Erkrankungen und Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.