

Vital im Alltag

(Mynewsdesk) Langenfeld, März 2015. Jeder möchte 100 % leisten ? und das am liebsten in jeder Lebenslage und bei jeder Aufgabe. Nach einer erfolgreich abgearbeiteten To-do-Liste im Büro gut gelaunt nach Hause zu kommen, ganz nebenbei noch ohne Probleme den Haushalt zu managen und dann noch genügend Zeit für Freunde und Hobbys zu haben ? wer wünscht sich das nicht? Doch Job, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bringen ist nicht immer leicht, und die Herausforderungen, die uns im Alltag häufig anspornen und beflügeln, können zu hoch dosiert auch zu einer dauerhaften Belastung werden. 100% Vitalität kann nur dann geleistet werden, wenn die Work-Life-Balance im Gleichgewicht ist. Daher kommt es auf die richtige Mischung aus täglichen Herausforderungen und Entspannung an. Auch eine ausgewogene Versorgung mit Mikronährstoffen ist eine wichtige Grundlage für mehr Vitalität im Alltag.

Guter vs. schlechter Stress

Positiver Stress kann durchaus beflügeln und die Leistungsfähigkeit ankurbeln. Wer gebraucht wird und schafft, was er sich vornimmt, fühlt sich vital, ausgeglichen und gut. Wichtig ist allerdings, dass auf den Stress auch ausreichend Entspannungsphasen folgen. Doch zum hektischen Büroalltag kommen häufig noch Dienstreisen, Hausarbeit und Zeit für die Familie hinzu. So kann die Anspannung schnell zu einem Dauerzustand werden und die Vitalität durch die ständige Belastung sinken. Denn wer sich zu viel vornimmt, allen gerecht werden möchte und sich überfordert, fühlt sich schnell unzufrieden. Die nötigen Erholungsphasen stehen dann in keinem Verhältnis zur alltäglichen Belastungsprobe. Diese Art von Stress ist dann keinesfalls mehr leistungssteigernd und positiv. Sie wirkt sich auf Körper und Seele aus, kann müde und erschöpft machen und zu einer echten Belastung werden. Denn Stress ist mehr als eine bloße Befindlichkeit. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist er eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts.

Häufige Stressfaktoren

?Ich habe Stress? oder ?ganz schön hektisch heute? sagt man häufig selbst ? oder hört diese Aussagen von anderen. Jeder Mensch bewertet Stress allerdings subjektiv. Was den einen an seine Grenzen bringt, lässt den anderen zur Höchstform auflaufen. Unterschiede im Stressempfinden liegen in der individuellen Wahrnehmung und Bewertung des Erlebten. Dabei kommt es vor allem darauf an, was sich jeder Mensch selbst zutraut und wie viel man sich zumuten möchte. Zu Stressreaktionen kommt es vor allem dann, wenn man Sorge hat, einer Situation nicht gewachsen zu sein. Besteht die Gefahr, etwas nicht zu schaffen und die Kontrolle zu verlieren, kann das Stress auslösen. Auch Angst vor Ablehnung bzw. ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung können Anspannung hervorrufen. Ganz weit oben auf der Liste der Stressfaktoren stehen die eigenen hohen Ansprüche. Das Streben nach Perfektionismus kann einen selbst sehr unter Druck setzen. Hilfreich ist es daher, seine Erwartungen auch einmal herunterzuschrauben und Prioritäten zu setzen.

In sich hineinhören

Stress lässt sich in der Regel nicht ganz vermeiden. Daher ist es unabhängig vom Stressempfinden wichtig, Ruhepausen einzulegen. Denn 100% Vitalität kann man nur dann leisten, wenn man mit dem Stress richtig umzugehen lernt, sich eigene Grenzen setzt und sich Zeit nimmt seine Kräfte aufzuladen. So, wie das Stressempfinden von Mensch zu Mensch variiert, ist allerdings auch die Art zu entspannen individuell verschieden. Für den einen ist es eine heiße Badewanne oder ein langer Spaziergang, für den anderen die Gartenarbeit oder das Auspowern beim Sport. Reicht die Zeit nicht für eine lange Auszeit, können auch schon kurze Ruhephasen in der Mittagspause helfen, seine Kräfte wieder zu sammeln und vital in die zweite Hälfte des Tages zu starten. Dabei ist es hilfreich einfach mal den Schreibtisch zu verlassen und sich ?raus aus der Situation? zu begeben um kurz abzuschalten. Ein bisschen Bewegung an der frischen Luft hilft den Kopf freizukriegen. Männer und Frauen entspannen übrigens unterschiedlich: Während das weibliche Geschlecht vor allem an der frischen Luft, bei ausgedehnten Spaziergängen oder der Arbeit im Garten entspannt, findet ein Großteil der Männer am meisten Ruhe in der Ausübung eines Hobbys. Beachtet werden sollte dabei nur, dass nicht noch die Freizeitgestaltung in Hektik ausartet, sondern wirklich der Entspannung dient.

?Nervennahrung? bei Stress

Neben genügend Bewegung kann auch eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung dabei helfen zu entspannen und sich vital zu fühlen. Eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie Fisch, der wichtige Omega-3-Fettsäuren liefert, ist wichtig, um vital zu bleiben. Besonders in Zeiten hoher Stressbelastung kann die zusätzliche Einnahme von Mikronährstoffen den Körper unterstützen. Orthomol Vital® beispielsweise enthält Vitamine und Mineralstoffe, die zur normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen und die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Die in Orthomol Vital® enthaltenen B-Vitamine und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Das Nahrungsergänzungsmittel gibt es mit spezifischer Mikronährstoff-Zusammensetzung: für Frauen Orthomol Vital f® und Männer Orthomol Vital m®. Es kann zwischen zwei verschiedenen Geschmacksrichtungen und drei Darreichungsformen gewählt werden.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/tw7wvu>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/vital-im-alltag-42929>

=== Gerade in stressigen Zeiten sollte man auf die Ernährung achten (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/3trnks0>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/gerade-in-stressigen-zeiten-sollte-man-auf-die-ernaehrung-achten>

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Susanna Salber
Antwerpener Strasse -12 6
50672 Köln

s.salber@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Susanna Salber
Antwerpener Strasse -12 6
50672 Köln

shortpr.com/tw7wvu
s.salber@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.

