



## Jeder Dritte bezeichnet sich als Burn-Out-gefährdet!

*Eine aktuelle Studie zeigt: 85 % der Bundesbürger fühlen sich durch Job, Finanzen und / oder Familie gestresst und haben mit Schlaf, Stimmungs- und Verdauungsproblemen zu kämpfen!*

(Mynewsdesk) Graz ? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Stress als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts ? und diese Gefahr ist allgegenwärtig, ob man nun selbst ?unter Strom? steht, oder enge Bezugspersonen betroffen sind. Eine aktuelle Umfrage des Institut Allergosan in Kooperation mit Marketagent.com (1.000 Teilnehmer) gibt Aufschluss über das Stresslevel der deutschen Bevölkerung und zeigt, was uns stresst und welche Folgen dies für unsere Gesundheit hat.

?Ich bin so gestresst?, hört man täglich von Kollegen, Familie oder Freunden ? wird diese Floskel nur als Ausrede verwendet? Keineswegs, wie eine aktuelle Umfrage des Institut Allergosan klar zeigt: Mehr als 8 von 10 Deutschen (85 %) fühlen sich zumindest hin und wieder gestresst, bei 40,4 % der Befragten steht Stress sogar häufig oder (fast) dauerhaft auf der Tagesordnung. Diese Dauerbelastung führt dazu, dass 38,7 % sich selbst bzw. 34,1 % die engste Bezugsperson als gefährdet sehen, an einem Burn-Out zu erkranken.

Job (34,8 %), Finanzen (19,5 %), der eigene Gesundheitszustand (15,6 %) und die Familie bzw. Beziehung (15,5 %) sind für die Befragten die Hauptgründe für Stress, wobei sich Männer eher vom Job stressen lassen (41,4 %) und Frauen von Familie bzw. Beziehung mehr gefordert werden (18,5 %).

Stress zeigt sich (sehr) häufig in unterschiedlichen körperlichen Beschwerden: Müdigkeit und Schläppheit, Ein- und Durchschlafprobleme, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich und schlechte Laune sind die häufigsten Anzeichen für Stress. Auch Verdauungsprobleme wie Durchfall oder Verstopfung (31,7 %) oder Magenbeschwerden (31,9 %) sind für jeden Dritten ?stressige? Begleiter.

Probleme des Verdauungstrakts können durch veränderte Ernährungsgewohnheiten aufgrund von Stress begünstigt bzw. verstärkt werden: 47,1 % greifen (sehr) häufig vermehrt zu Süßem; Koffein in Form von Kaffee, Energy Drinks und Cola wird von 41,5 % öfters konsumiert, ebenso wie Fast-Food / Fertiggerichte (31,5 %) und Zigaretten (32 %). Fast jeder Zweite isst außerdem unter Stress (sehr) häufig zu unregelmäßigen Zeiten (47,6 %), viele müssen ihr Essen schnell verspeisen (40 %), leiden unter Heißhunger-Attacken (37,7 %) oder lassen Mahlzeiten aufgrund des Zeitmangels ganz aus (27,7 %).

### Darm im Stress

Der hohe Stresspegel und auch der vermehrte Konsum von ungesunden Lebensmitteln stellen den Darm ? unsere ?Gesundheitszentrale? ? vor große Herausforderungen: ?Unser Darm ist nicht nur für die Verdauung verantwortlich, sondern auch Sitz unseres Immunsystems und Produktionsstätte vieler wichtiger Hormone?, weiß Darmexperte Mag. Anita Frauwallner, Institut Allergosan. Eine zentrale Rolle spielen dabei Billionen nützlicher Darmbakterien ? doch genau diese leiden massiv unter Stress und zuckerreicher Ernährung. ?Stress lässt wichtige Darmbakterien in großer Zahl absterben. In Folge wird die Darmschleimhaut dünner, Entzündungen werden verstärkt, der Darm wird durchlässig für Toxine und Krankheitserreger?, erklärt Frauwallner. Durch die schlechte Ernährung wird auch die Vermehrung der ? ohnehin schon reduzierten ? hilfreichen Darmbakterien eingeschränkt. Zucker bildet die Grundlage für das Wachstum von unerwünschten Fäulnisbakterien und die Belastung der Leber durch den daraus entstehenden Alkohol.

Wenn es dem Darm, bzw. den Darmbakterien, schlecht geht, schlägt sich das auch auf unser Gehirn nieder, wie zahlreiche klinische Studien mittlerweile eindeutig belegen. Eine gestörte Darmflora ist für viele Krankheiten unserer ?Nervenzentrale? ein Risikofaktor, etwa für Depressionen, Demenz oder sogar Multiple Sklerose. Diese Verbindung zwischen Bauch und Brain, die ?Darm-Hirn-Achse?, kennen zumindest 28,2 % der Deutschen, doch nur 5,4 % sind sich der Bedeutung für die psychische Gesundheit wirklich bewusst.

### Stress? Tun Sie was dagegen!

Viele stimmen jedoch der Aussage zu, dass Stress negative Auswirkungen auf die Verdauung (83,7 %) bzw. auf die Darmgesundheit (81 %) hat, und dass ein gesunder Darm dazu beiträgt, Stress besser zu verkraften (76,4 %). Neben ausgewogener, ballaststoffreicher Ernährung kann vor allem mit der Zufuhr von lebenden, nützlichen Darmbakterien positiv auf die Darmgesundheit eingewirkt werden.

Mag. Anita Frauwallner: ?Wichtig ist, darauf zu achten, dass die in einem Produkt vereinten Bakterienstämme bestmöglich aufeinander abgestimmt und in klinischen Studien erfolgreich geprüft wurden. Darauf legen wir für OMNI-BiOTiC® den größten Wert.?

Vielfach lassen sich Maßnahmen zur Stressreduktion nur schwer in die Praxis umsetzen, weil schlicht und einfach die Zeit dafür fehlt. Was aber jeder für sich tun kann, ist, seinem ?Bauchgefühl? zu vertrauen, und den Darm mit omnibiotischen Bakterien zu unterstützen.

### Quellen:

IMS PharmaTred® monatlich; individuelle Marktbasis aus OTC 3 ? 03F1 Probiotische Produkte für den Verdauungstrakt und ausgewählten Wettbewerbern; MAT 07/2017; Umsatz Verleihung des inspirato Pharma Marketing Awards für die OTC-Marke des Jahres am 26.6.2017 in Bonn; Verleihung des Nicholas Hall Awards für das europaweit innovativste Produkt des Jahres am 06.04.2017 in München

### Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/ovj5zx>

### Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/jeder-dritte-bezeichnet-sich-als-burn-out-gefaehrdet-11647>

### Pressekontakt

BSKOM GmbH

Frau Joannah Meggersee  
Herzogspitalstraße 5  
80331 München

meggersee@bskom.de

## **Firmenkontakt**

BSKOM GmbH

Frau Joannah Meggersee  
Herzogspitalstraße 5  
80331 München

shortpr.com/ovj5zx  
meggersee@bskom.de

Probiotika sind in aller Munde. Und das zu Recht, denn zahlreiche klinische Studien belegen eindeutig den Therapie-Erfolg bei ganz unterschiedlichen Krankheitsbildern, den man mit dem gezielten Einsatz von speziellen omnibiotischen Darmsymbionten erreichen kann. Das Institut Allergosan ist seit über 25 Jahren Vorreiter der probiotischen Forschung und Therapie, was aktuelle Auszeichnungen und Erfolge klar bestätigen: OMNi-BiOTiC® ist nicht nur in Österreich und Deutschland die Nr. 1 Probiotika-Marke in den Apotheken, sondern wurde auch als deutsche OTC-Marke des Jahres ausgezeichnet. Damit nicht genug: Das Probiotikum OMNi-BiOTiC® HETOX ist 2017 das innovativste OTC-Produkt Europas.

Die Basis des Erfolgs von OMNi-BiOTiC® ist höchste Qualität, erklärt Mag. Anita Frauwallner, Gründerin und Leiterin des Institut Allergosan: Unsere vielen hochqualitativen Studien sorgen international für Aufsehen: OMNi-BiOTiC® begeistert die Wissenschaft, und dieses omnibiotische Lebensgefühl spüren auch Millionen zufriedene Kunden jeden Tag.