

## Raus aus der Stressfalle

*Frauen erleben Job und Familie oft als Stress im Doppelpack*

(ddp direct) Die besondere Stress-Situation der Frau

Viele Frauen stoßen täglich an ihre Leistungsgrenzen. Den Erfolg im Job, die Erziehung der Kinder, eine Partnerschaft und einen funktionierenden Haushalt unter einen Hut zu bringen, bedeutet viel Stress. Wird dieser allzu groß, kann das zu Erschöpfungszuständen führen. Der Allgemeinmediziner Dr. Simon Feldhaus beurteilt diese Stressfalle so: "Wenn Frauen durch die Doppelbelastung ständig erhöhtem Druck ausgesetzt sind, dem sie sich nicht mehr gewachsen fühlen, beeinträchtigt das nicht nur die Lebensqualität. Auf Dauer kann diese Situation krank machen. Warnsignale, auf die eine Frau reagieren sollte, sind Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafstörungen oder erhöhte Infektanfälligkeit".

Wie kommt "Frau" raus aus der Stressfalle?

Dr. Feldhaus rät: "Stressgeplagte sollten rechtzeitig gegensteuern, den Tag besser einteilen, für Entspannung sorgen, die Arbeitsleistung minimieren. Das ist aber leichter gesagt als getan. Bei stressbedingten Nährstoffdefiziten kann eine 14-Tage Intensiv-Kur mit hoch dosierten Mikronährstoffen helfen. Dabei sorgt ein 2-Phasen-Effekt für Energie am Tag und Regeneration in der Nacht.?"

### 1. Phase: Energie am Tag

Um bei anhaltender Erschöpfung die Energie wieder zu aktivieren, gibt es jetzt in der Apotheke die neue Basica Intensiv-Kur (UVP: 48,50 ?). Die 14-Tage-Kur verringert Müdigkeit und Erschöpfung, unterstützt das Nervensystem und vitalisiert die Konzentrationsfähigkeit. Dazu werden jeden Morgen zwei Kapseln und eine Trinkampulle mit hochdosierten Mikronährstoffen eingenommen.

### 2. Phase: Regeneration in der Nacht

In der Nacht wird der Stoffwechsel regeneriert. Basische Mineralstoffe und Zink unterstützen den Säure-Basen-Haushalt. Die Kombination aus hochdosierten Spurenelementen und Vitaminen stärkt das Immunsystem. Das Trinkgranulat wird abends in Wasser aufgelöst und getrunken.

Die verschiedenen Darreichungsformen sorgen für eine optimale Aufnahme der hoch dosierten Mikronährstoffe im Körper. Die Einnahme ist praktisch, denn die Packung enthält alle Komponenten für die 14 Kur-Tage - jeweils für morgens und abends griffbereit sortiert.

Was hilft außerdem?

Bewegung ist eine weitere Möglichkeit, Stress abzubauen. Die Freizeit sollte zur Entspannung genutzt werden und nicht auch noch zu Stress ausarten. Eine gesunde, basenreiche Ernährung mit viel Gemüse, Salat und Obst sowie wenig Fleisch, Wurst oder Käse kann die Intensiv-Kur ebenfalls unterstützen.

Über die neue 14-Tage Intensiv-Kur kann man sich im Internet unter [www.basica-intensivkur.de](http://www.basica-intensivkur.de) informieren. Dort gibt es auch die Broschüre "Das Basica Energiepaket - baut auf und regeneriert!" zur kostenlosen Anforderung oder als Download. Auf Seite 4 der Broschüre findet man den Selbsttest "Ausgepowert oder fit?? - beeinträchtigen Stress und Erschöpfung bereits meinen Alltag?"

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/oqnrab>

Permanenlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/raus-aus-der-stressfalle-54181>

=== Frauen leiden oft an Doppelbelastung im Alltag (Bild) ===

Viele Frauen sind permanent erschöpft, da sich im Alltag versuchen müssen alles "unter den Hut" zu bekommen: Kindererziehung, Job, Partnerschaft und Freizeit. Der Druck ist hoch und beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/t865gr>

Permanenlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/frauen-leiden-oft-an-doppelbelastung-im-alltag>

=== Stressgeplagte sollten rechtzeitig gegensteuern! (Bild) ===

Dr. Simon Feldhaus: "Stressgeplagte sollten rechtzeitig gegensteuern, sich den Tag besser einteilen, für Entspannung sorgen und die Arbeitsleistung minimieren.

Shortlink:

<http://shortpr.com/co7ofm>

Permanenlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/stressgeplagte-sollten-rechtzeitig-gegensteuern>

=== Was hilft Stress abzubauen? (Bild) ===

Lassen Sie es entspannter angehen, auch im Job. Gönnen Sie sich Ruhepausen zwischendurch wie z. B. blicken Sie aus dem Fenster für ein paar Minuten und gehen Sie weg vom PC, gehen Sie frische Luft schnappen oder einfach mal einen Cappuccino trinken mit Kollegen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/88yghs>

Permanently link:

<http://www.themenportal.de/bilder/was-hilft-stress-abzubauen>

=== Neue 14-Tage-Kur für volle Leistungskraft (Bild) ===

Der besondere 2-Phasen-Effekt sorgt für Energie am Tag und Regeneration in der Nacht. Bei stressbedingtem Nährstoffdefizit kann die Intensiv-Kur mit hoch dosierten Mikronährstoffen helfen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/1gnptf>

Permanently link:

<http://www.themenportal.de/bilder/neue-14-tage-kur-fuer-volle-leistungskraft>

## Pressekontakt

Bonn Press

Herr Klaus Millarg  
Schwalbenweg 3  
53123 Bonn

[bonn.press@t-online.de](mailto:bonn.press@t-online.de)

## Firmenkontakt

Bonn Press

Herr Klaus Millarg  
Schwalbenweg 3  
53123 Bonn

[shortpr.com/oqnrab](http://shortpr.com/oqnrab)

[bonn.press@t-online.de](mailto:bonn.press@t-online.de)

Die PR-Agentur bonn press wurde 1978 gegründet und besteht seitdem unverändert. Beständigkeit ist ein wichtiger Teil unseres Konzepts.

Einer unserer treuesten Kunden ist der Deutsche Sparkassen- und Giroverband, den wir seit Jahrzehnten ohne Unterbrechung betreuen. Für das Unternehmen Kraft Foods, seinerzeit noch Kraft Jacobs Suchard, waren wir 25 Jahre lang im Bereich Jacobs Kaffee und Milka Schokolade tätig. Seit 12 Jahren zählt die Protina Pharmazeutische GmbH mit den beiden sehr erfolgreichen Marken Basica und Magnesium-Diasporal zum festen Kundenstamm. Wir bauen zu unserer Kundschaft ein auf Langfristigkeit abzielendes Verhältnis auf, das eine vertrauensvolle Zusammenarbeit ermöglicht.

Auch für die Redaktionen als unsere Ansprechpartner ist bonn press seit Jahrzehnten ein vertrauter Begriff, der für Seriosität und gute Zusammenarbeit steht.

Auszug unserer Referenzen im Überblick:

- Deutscher Sparkassen- und Giroverband, Berlin
- Protina Pharmazeutische GmbH, Ismaning bei München
- Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung, Bonn
- Kraft Foods, Bremen (Jacobs Kaffee und Milka Schokolade)
- Bundespresseamt, Berlin (Lehrstellen-Kampagnen)
- Bundesministerium für Forschung und Technologie (Nano-Kampagne)
- Plus Warenhandelsgesellschaft, Mülheim
- Bundesverband Freier Wohnungsunternehmen, Düsseldorf und Bonn
- Inkom Bank, Moskau
- EU Tacis, Projekte in Russland und der Ukraine
- Deutscher Imkerbund, Bonn
- Quiris Healthcare, Gütersloh
- Philip Morris, München
- Ostdeutscher Sparkassen- und Giroverband, Berlin
- Diverse Presseagenturen

Anlage: Bild

