Die schnelle Gesellschaft

(Mynewsdesk) In einer Gesellschaft, in der die meisten Aufgaben am besten sofort erledigt werden müssen, bleibt für Verschnaufpausen immer weniger Zeit. Ein Termin jagt den nächsten. Deadlines setzen die Mitarbeiter zusätzlich unter Druck. Diese grundlegende Überforderung führt viele Menschen an den Rand ihrer Kräfte. Besonders am Jahresende ist bei den meisten zunehmend die Luft raus. Immer kürzere Tage mit immer weniger Sonnenlicht und nasskalte Witterung erschweren das Durchhalten.

Die Grenze zur Depression ist fließend

Auch Experten, wie Dr. Simon Feldhaus, führen die grundlegende, gesellschaftliche Überforderung darauf zurück, dass das Leben schlicht zu schnell geworden ist. Der niedergelassene Facharzt für Allgemeinmedizin ist täglich mit den Folgen der andauernden Überlastung der Gesellschaft konfrontiert. Diese gehe auch an der Psyche der Betroffenen nicht spurlos vorbei. Wie der Experte für Anti-Aging-Medizin festgestellt hat, kommen Burn-out-Symptome, wie Müdigkeit und Erschöpfung, immer häufiger vor. "Die Grenze zu einer Depression ist fließend und nicht immer kann man beides voneinander unterscheiden", konstatiert der Spezialist. Aus ganzheitlich medizinischer Sicht, so erklärt Dr. Feldhaus, sei Burn-out primär ein organisches Problem, das mit der Erschöpfung der Nebenniere einhergehe. Der Körper könne die zur Energiegewinnung notwendigen Stresshormone nicht mehr in adäquater Menge herstellen und dadurch breche die Energieversorgung in der Zelle zusammen.

Symptome ernst nehmen

"Die Vorzeichen sind vielfältig und nicht immer eindeutig", erläutert der Experte weiter und rät, körperliche und geistige Symptome wie subjektive Stressgefühle, Schlafstörungen, erhöhten Puls, Gedächtnisstörungen und Konzentrationsschwächen ernst zu nehmen: "Gegensteuern kann man, indem man immer wieder Erholungspausen in den Tagesablauf integriert und insbesondere am Abend und in der Nacht dem Körper die Ruhe gibt, wieder zu regenerieren." Nach der Auffassung von Nadja Lins, Business-Coach Frankfurt, kann dabei auch ein gutes Zeitmanagement hilfreich sein. Allerdings kommt es der Burn-out-Lotsin darauf an, dass "der Einzelne nicht nur seine Arbeit, sondern auch sein Privatleben und seine Gesundheitserhaltung plant".

"Denn je gesünder und vitaler, je fitter und aufgeräumter ein Mensch ist, desto effektiver und effizienter wird er arbeiten und agieren", betont Lins, die sich als Business-Coach auch für Stressprävention engagiert. Die Expertin empfiehlt Betroffenen, sich konkret zu überlegen, was sie täglich benötigen, um körperlich und mental gesund zu bleiben und entsprechende Zeitfenster für die Gesundheit in ihrem Tagesplan zu berücksichtigen. Dazu gehört neben Pausen und Sport nicht zuletzt auch ausreichend Zeit für die richtige Ernährung. Denn bei Stress steigt der Nährstoffbedarf. "Unser Körper verbraucht in stressigen Zeiten deutlich mehr Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und auch Cortisol", erklärt Jutta Doebel, Apothekerin aus Erftstadt bei Köln.

Im Biorhythmus bleiben: mehr Leistungskraft durch Zwei-Phasen-Effekt

Und das ist längst nicht alles. "Mittlerweile wissen wir, dass wir in solchen Phasen nicht nur mehr Nährstoffe verbrauchen, sondern auch, dass unser Körper in Stresssituationen Nährstoffe schlechter resorbieren kann", sagt die Ernährungsberaterin. Doebel betont, wie wichtig es ist, diese Defizite mit speziell dosierten Nährstoffkombinationen aus Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen auszugleichen. Dabei spiele auch der Einnahmezeitpunkt eine Rolle. Würden Zink, Selen und Vitamin D beispielsweise abends zugeführt, stärken sie das Immunsystem und unterstützen die Regenerationsprozesse. Tagsüber könnten dagegen Magnesium und B-Vitamine für mehr Energie sorgen. "Eine solche ? tageszeitengerechte Einnahme, wie sie zum Beispiel bei der Basica 14-Tage-Intensiv-Kur gewährleistet ist, ist nicht zuletzt durch die Anpassung an den Biorhythmus zu empfehlen", erläutert die Stoffwechselexpertin. Dieser Zwei-Phasen-Effekt sorge schnell wieder für volle Leistungskraft.

Stressabbau durch Sport

Während und nach der Kur könne eine basenreiche Kost mit viel Salat, Gemüse und Obst dazu beitragen, den Energiestoffwechsel dauerhaft zu aktivieren und das Säure-Basen-Gleichgewicht zu stabilisieren, weiß der Oecotrophologe Thomas Heimann. Nach Einschätzung der Experten sollten Betroffene zudem auf keinen Fall vergessen, körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Denn sie hat spürbare Stress abbauende Effekte. "Man kann runterfahren und eine deutliche Zäsur zwischen dem beruflichen Stress und der Ruhephase am Abend setzen", sagt Dr. Klaus Tiedemann. Der Sportmediziner aus Moosburg an der Isar empfiehlt moderate Ausdauersportarten, um eine aufputschende Wirkung durch den Sport zu vermeiden.

Weiterführende Links zum Thema:

Coaching: www.nadjalins.de

Ausgepowert oder fit? Machen Sie den Test: www.basica-intensivkur.de

Zahlreiche Tipps zur Vermeidung von Stress: www.tipps-gegen-stress.de

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/j7fn8q

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/die-schnelle-gesellschaft-86726

=== Frau im Stress (Bild) ===

Schneller, höher, weiter? Viele Frauen geraten bei der Doppelbelastung Beruf und Familie immer mehr unter Druck.

Shortlink:
http://shortpr.com/qs96aq

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/frau-im-stress

=== Businessleute (Bild) ===

Von einem Termin zum nächsten hetzen, Mails im Taxe beantworten, immer verfügbar sein. Kurzfristig gesehen kein Problem. Dauer dieser Zustand an, sollte man Gegenmaßnahmen ergreifen, um dem Stress nicht hilflos ausgeliefert zu sein.

Shortlink:
http://shortpr.com/ssytd4

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/businessleute

=== Mann am Schreibtisch (Bild) ===

Überstunden, Termine, Druck vom Chef dies alles unter einen Hut zu bekommen ist nicht immer leicht. Gesunde Ernährung, regelmäßige Auszeiten und Bewegung sind wahre Stresskiller und machen wieder fit für den Alltag.

Shortlink:
http://shortpr.com/un6zkh

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/mann-am-schreibtisch

Pressekontakt

Protina Pharmazeutische GmbH

Frau Andrea Beringer
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

beringer.andrea@protina.de

Firmenkontakt

Protina Pharmazeutische GmbH

Frau Andrea Beringer
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

protina.de
beringer.andrea@protina.de

=== Protina Pharm. GmbH: Über 100 Jahre Erfahrung mit Mineralstoffen ===

Veränderung als Konstante

So wie sich unsere Umwelt ständig verändert, so ändern sich auch unsere Lebensbedingungen. In gleichem Maße steigen damit auch die Anforderungen an Produkte, die unserer Gesundheit dienen und das Wohlbefinden steigern.

Auch Protina hat sich in den letzten 100 Jahren stets verändert, um neue und verbesserte Produkte zu entwickeln und den aktuellen Bedürfnissen unserer Kunden gerecht werden.

Protina 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 patientengerechte Präparate, die unter strengen Produktionsrichtlinien in Ismaning bei München hergestellt werden. Dabei hat sich Protina Pharm. GmbH auf die Produktion von Mineralstoffpräparaten (Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel, diätetische Lebensmittel) spezialisiert. Mit unserer Produkt-Palette bewegen wir uns in innovativen, dynamischen Märkten. Dafür ist auch der Einsatz von neuen Technologien unverzichtbar. Wir investieren kontinuierlich in die eigene Entwicklungsabteilung, in neue Analysetechniken zur Qualitätssicherung und nutzen modernste Informations- und Produktionstechnologien. Für die höchste Qualität unserer Produkte.

Unser Engagement für das Wohlbefinden der Patienten beruht auf dem Dialog zwischen Verwender und der Wissenschaft. So entstehen, angepasst an neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, erfolgreiche Produkte für die Zukunft.

Weitere Informationen unter: www.protina.de www.diasporal.de - www.basica.de www.basica-intensivkur.de www.basica-sport.de

=== Die Agentur bonn press im Überblick ===

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

Einer unserer treusten 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 Überlick:

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