

Stress lässt sich ausbremsen

(Mynewsdesk) Langenfeld, November 2013. Ein vielsagendes Klopfen auf die Armbanduhr. ?Sorry, ich muss los ...? Dieses für moderne Menschen so typische Aufbruchsignal zeigt vor allem eins: ?Ich bin im Stress.? Stress gehört heute zum Alltag dazu, oft überschreitet er allerdings das normale Maß. Deshalb sollte man frühzeitig auf erste Signale und neben ausreichend Entspannung und Bewegung auf eine ausgewogene Ernährung achten. Denn die liefert Mikronährstoffe, die der Körper gerade in stressigen Zeiten besonders braucht.

Ein Termin jagt den nächsten, man hetzt von einer Aktivität zur anderen. Das ist heute so, beruflich und zunehmend auch privat. Der ganze Tag ist durchorganisiert. Viele meinen: Einfach mal ruhig da zu sitzen und zu entspannen ist einfach nicht drin ? und entspricht vor allem nicht den Erwartungen. Selbst die Freizeit und der Urlaub sind oft verplant. Wie soll man da noch zur Ruhe kommen?

Glücklich sind viele mit dieser Lebensführung nicht ? das hat eine im Mai durchgeführte Online-Umfrage unter Nutzern des Business-Portals XING ans Licht gebracht.

Rund 40 Prozent der Befragten erleben den Alltag als stressig oder belastend. Hauptstressquelle ist erwartungsgemäß der Beruf, wobei mancher auch unter der Doppelbelastung durch Beruf und Familie leidet. 62,7 Prozent der Befragten geben als Stressfaktoren ein steigendes Arbeitspensum, 53 Prozent einen steigenden Termindruck an. Und Stress bedeutet für 56 Prozent der Befragten auch die ständige Erreichbarkeit durch Smartphone und Co. Für 32,1 Prozent wird die steigende Mobilität zum Stressfaktor.

Der Beruf ist aber nicht die einzige Stressquelle. 22,7 Prozent hetzen laut Umfrage auch privat von einem Termin zum nächsten: einkaufen, Freunde treffen, und viel mehr. Das Privatleben, das eigentlich Freude und Entspannung bringen sollte, gestaltet sich mehr und mehr stressig und anstrengend. Die Angst, nicht mehr dazu zu gehören, ist heute weit verbreitet. Und daraus resultiert Überaktivität ? beruflich wie privat.

Der kleine Unterschied

Das kann auf Dauer nicht gut gehen. Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung sowie Schlafstörungen sind bei knapp 30 Prozent der Befragten die Folge. Kopfschmerzen und Muskelverspannungen bzw. ständige Anspannung und Nervosität geben jeweils rund 20 Prozent der Befragten an. Und 16,4 Prozent erleben sich selbst unter Stress als erhöht reizbar bis aggressiv. Männer ? auch das hat die Umfrage ergeben ? reagieren auf Stress nur halb so oft mit körperlichen Symptomen wie Frauen (15 gegenüber 30 Prozent). Die Umfrage hat auch bestätigt: Frauen achten grundsätzlich mehr als Männer auf ihre Gesundheit. Sie versuchen eher, ihren Alltag zu entschleunigen und sich gesund zu ernähren (36,6 gegenüber 24,9 Prozent). Gesunde Ernährung bedeutet vor allem auch, seinen Körper ausreichend mit Mikronährstoffen, zu versorgen. Beispielsweise tragen B-Vitamine und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Einfach mal nichts tun

Was genau kann man tun, um den Stress auszubremsen? Das A und O sind regelmäßige Auszeiten, um neue Kraft zu tanken. Und dabei liegt die Betonung auf regelmäßig. Die Pausen müssen nicht unbedingt lang sein, entscheidend ist vielmehr, dass man wirklich abschalten kann. Im Arbeitsalltag z. B. raus aus dem Büro an die frische Luft gehen und sich bewegen ? fast 50 Prozent der Befragten geben an, das zu berücksichtigen.

Wie man am besten entspannt, ist individuell sehr unterschiedlich. 56,4 Prozent der Befragten können am besten in der Natur abschalten, 48,3 Prozent mit Familie und Freunden, 44,9 Prozent beim Schlafen und 41,8 Prozent beim Sport. Eine echte ?Risikogruppe? sind die 8,8 Prozent, die nach eigener Angabe nur im Urlaub relaxen können.

Aufschlussreich ist in diesem Zusammenhang auch die häufigste Antwort auf die Frage: Was tun Sie am liebsten nach einem stressigen Arbeitstag? ?Ich brauche Zeit für mich und möchte nichts sehen, nichts hören, nichts unternehmen?, sagen 54,6 Prozent der Befragten. Das verwundert nicht, geben doch 56 Prozent der Umfrageteilnehmer an, schon allein im Berufsalltag ständig erreichbar sein zu müssen.

Fast Food oder was Süßes auf die Schnelle

Außer regelmäßiger Entspannung ist in stressigen Zeiten eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Der Körper braucht ein ausgewogenes Angebot an Mikronährstoffen, damit er den Alltagsbelastungen besser standhalten kann. Das Dumme dabei: Stress fördert nicht gerade eine gesunde Ernährung. Die Hälfte der Befragten ändert ihr Ernährungsverhalten unter Stress. Rund 40 Prozent greifen zu ?süßen, fettigen und kalorienreichen Kleinigkeiten? und rund 30 Prozent essen Fast Food. Nur 24,5 Prozent nehmen sich einmal am Tag die Zeit, aus frischen Zutaten etwas zuzubereiten. Gerade unter Stress benötigt der Körper jedoch verstärkt Mikronährstoffe, die eine abwechslungsreiche Kost liefert.

Vital statt gestresst

Vor diesem Hintergrund kann es sinnvoll sein, in stressigen Zeiten die Nahrung gezielt durch eine ausgewogene Mikronährstoff-Kombination zu ergänzen. Orthomol Vitalâ enthält Vitamine und Spurenelemente, die zur normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen bzw. die Zellen vor oxidativem Stress schützen. 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. Außerdem kann zwischen zwei verschiedenen Geschmacksrichtungen und drei Darreichungsformen gewählt werden.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/h9z7ak>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/energie/stress-laesst-sich-ausbremsen-17759>

=== Orthomol Vital® (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/xqahuh>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/orthomol-vital>

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

shortpr.com/h9z7ak
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.

Achten Sie in Ihrer Apotheke auf die blauen Packungen fragen Sie nach Orthomol.