

Pressemitteilung

01.04.2019

Experteninterview: So kommen Sie endlich raus aus der Stressfalle

Stress in seiner ursprünglichen Form ist eine nützliche Sache: Bei unseren Vorfahren diente er schließlich dazu, in Notsituationen besonders leistungsfähig zu sein und sich – wie das in der Steinzeit ja durchaus an der Tagesordnung war – aus Gefahrensituationen retten zu können. War man dann dem Mammut entkommen, folgte die Entspannung und der Körper konnte wieder auf Normalbetrieb umschalten. Nur geht das mit der Entspannung in unserer hektischen Welt, in der alle immer unter Druck stehen, nicht mehr ganz so einfach. Ergebnis sind dauergestresste Menschen, die teilweise echte gesundheitliche Probleme bekommen. Das sieht die Apothekerin Jutta Doebel täglich, jetzt verrät Sie uns mehr im Interview.

Gestresst sind wir ja alle irgendwie – wer gehört den zu den am schlimmsten Betroffenen, mal abgesehen von den vielzitierten Top-Managern mit ihren 70-Stunden-Wochen?

Dazu gehören zum Beispiel auch Studenten, die neben ihrem Studium noch Geld verdienen, oder auch Pendler: es ist sehr belastend, zusätzlich zur Arbeitszeit auch noch täglich Wege in Kauf zu nehmen, die nicht selten auch Stunden dauern können. Eine neue Studie zeigt zum Beispiel, dass dies bei circa elf Millionen Arbeitnehmern in Deutschland zutrifft. Zudem trifft es auch auf Frauen zu, die immer allen gerecht werden wollen und ständig versuchen, Familie, Job und alles andere unter einen Hut zu bringen. Dies laugt ziemlich aus.

Welche Symptome zeigen Dauer-Gestresste?

Oftmals sind sie nervös, alles wird zu viel, nichts klappt richtig, haben eine ständige Anspannung, das Immunsystem wird immer schwächer, man ist anfälliger für Bluthochdruck oder auch Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen oder auch Magen- Darm – Probleme und häufig auch Rückenschmerzen. Und da gibt es ganz speziell ein relativ neues Phänomen: Durch die ständige digitale Erreichbarkeit, die ja auch noch mal extra unter Druck setzt, entsteht oft der sogenannte Handy-Nacken.

Was genau haben wir uns darunter vorzustellen?

Durch häufiges und langes auf sein Smartphone schauen und dabei den Kopf nach vorne beugen kann zu starken Verspannungen im Nacken führen. Das kommt daher, dass unser Kopf so einiges wiegt. Die Kombination mit dem

unnatürlichen Neigungswinkel, führt dann dazu, dass Kräfte auf den Nacken wirken, die einem Gewicht von circa 20 Kilogramm entsprechen, und das wiederum kann natürlich zu Schmerzen führen.

Und was hilft jetzt wirklich gegen all die Symptome, die ein stressiges Leben so hervorruft?

Das Grundproblem ist, dass in stressigen Situationen unsere Nerven belastet werden, was oft zu angespannten Muskeln führt. Eine Hilfe wäre: Nerven entspannen und Muskeln vitalisieren. Einige Tipps zur Stressbewältigung wären zum Beispiel den Terminkalender zu entzerren, häufiger mal Fünf grade sein lassen – also bewusst Ruhepausen einzulegen, Sport zu treiben und tief durchatmen – bis hin zu Meditation oder progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen. Wem das nicht reicht oder auch nicht schnell genug hilft, der kann sich zusätzlich mit einem richtigen Nahrungsergänzungsmittel Unterstützung holen.

Was empfehlen Sie da?

Bei Stress empfehlen wir gerne eine Kombination aus Magnesium und B-Vitaminen. Es gibt jetzt in der Apotheke ein neues Produkt, das Magnesium-Diasporal DEPOT Muskeln + Nerven, das für entspannte Muskeln und Nerven sorgt. Das besondere tatsächlich an diesem Produkt ist eine innovative Zwei-Phasen-Formel mit einem ganz speziellen Depot-Effekt.

Und wie funktioniert das genau?

Die Tablette besteht aus zwei Schichten: Die eine Tablettenschicht arbeitet nach dem Prinzip der schnellen Freisetzung, die zweite zeitverzögert und kontinuierlich. In der ersten Phase wird dabei ein direkt-aktives Magnesium und die Vitamine B2 und B12 freigesetzt. Und in der zweiten Langzeitphase werden Magnesium und B1 und B6 dann über mehrere Stunden zeitverzögert freigesetzt. Am besten nimmt man morgens kurz vor dem Frühstück regelmäßig eine Tablette ein und damit kann man sich dann wirklich gut bei stressbedingten Verspannungen und für seine Muskeln und Nerven helfen.

Sie fühlen sich manchmal auch ganz ausgelaugt und wie im Hamsterrad gefangen? Vielleicht könnte Ihnen ja der ein oder andere Tipp unserer Expertin helfen! Mehr Infos dazu finden Sie auch im Netz unter www.diasporal.de.

Pressekontakt

Protina Pharmazeutische GmbH

Andrea Beringer

Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Adalperostr. 37

D-85737 Ismaning

Fon: +49 (0)89 996553-138 - Fax: +49 (0)89 963446

Mobil: +0049 (0) 176 10 140 140

E-Mail: beringer.andrea@protina.de - Web: www.protina.de