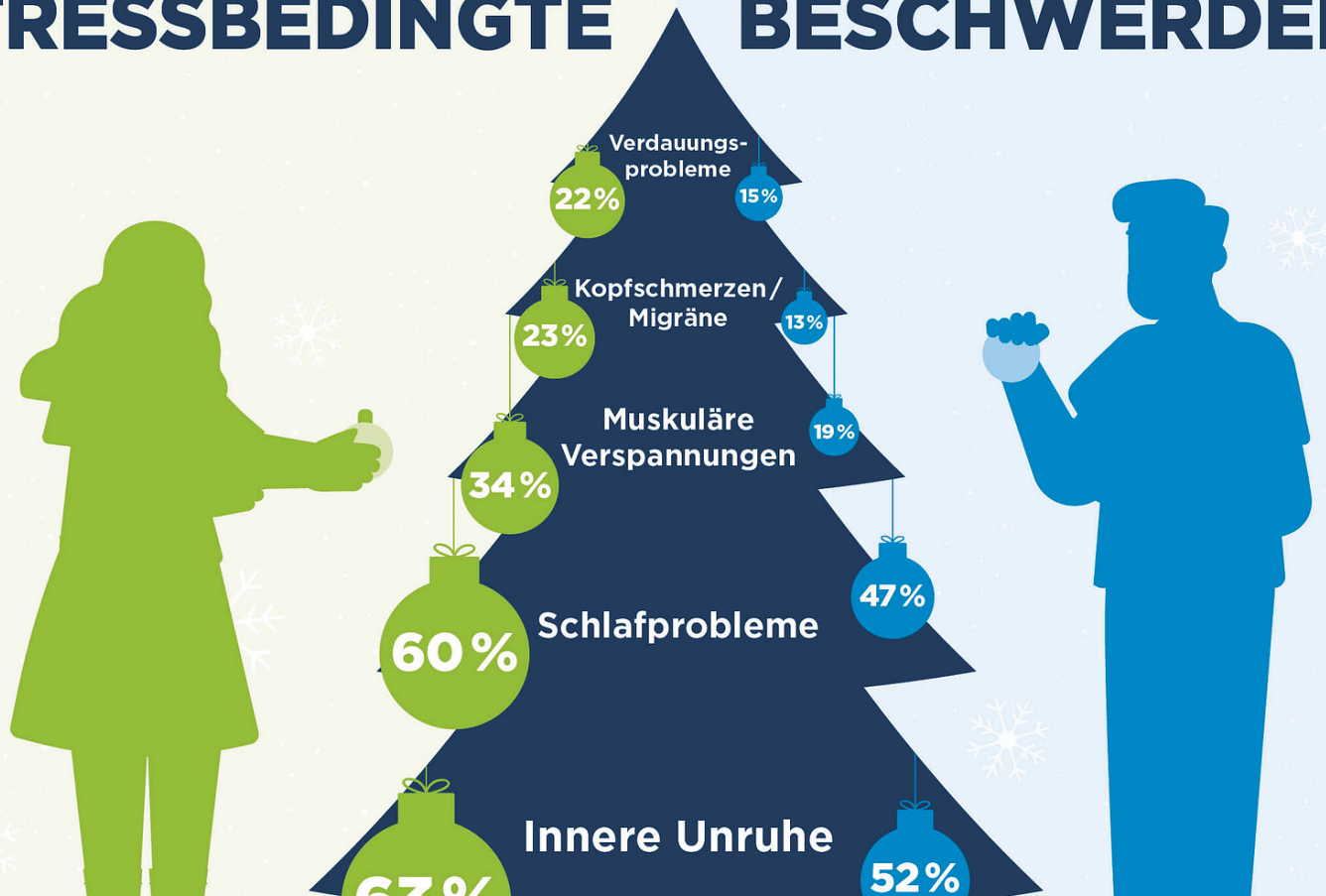


STRESSBEDINGTE BESCHWERDEN



09.11.2023 14:40 CET

Auf dem Wunschzettel: starke Nerven! Wenn der Stress zum Jahresende überhandnimmt

Bald ist Advent – in der Theorie eine besinnliche und gemütliche Zeit. In der Realität muss man sich in den letzten Wochen des Jahres um unzählige Dinge gleichzeitig kümmern – sei es der Kauf von Geschenken, die Planung der Feierlichkeiten oder der Abschluss beruflicher Projekte. Der sogenannte Mental Load ist nun besonders hoch und viele Menschen fühlen sich gestresst. Dies kann sich in körperlichen und seelischen Beschwerden äußern, wie eine aktuelle repräsentative Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag von Bioelectra Magnesium zeigt. Verschiedene Maßnahmen können helfen, den

Mental Load in der Vorweihnachtszeit zu reduzieren. Auch die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber stressigen Situationen lässt sich stärken, z. B. durch eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen wie Magnesium und bestimmten B-Vitaminen.

Die Belastung zum Jahresende ist auch deshalb so hoch, da die vorweihnachtlichen Aufgaben und Projekte zusätzlich zur alltäglichen organisatorischen Arbeit anfallen, die uns sowieso schon das ganze Jahr begleitet. Vor allem die Doppelbelastung aus beruflicher Verantwortung und Verwaltung des Familienalltages kann sehr kräftezehrend sein. Für die von außen oft wenig sichtbare Planungs- und Koordinierungsarbeit setzt sich seit einigen Jahren der Begriff „Mental Load“ [1] immer stärker durch.

Mental Load – was ist das?

Gemeint sind damit Aufgaben, die auf den ersten Blick nicht weiter ins Gewicht fallen, da sie keinen großen (körperlichen) Aufwand erfordern: Die Vorratskammer im Blick behalten und rechtzeitig den Einkaufszettel schreiben, die nächste Tollwutimpfung für den Hund oder Zahnarzttermine der Kinder im Kopf haben – diese Liste lässt sich unendlich fortführen und endet auch niemals. Diese scheinbar banalen Aufgaben füllen das Gehirn wie den Arbeitsspeicher eines Computers, auf dem zig Programme gleichzeitig laufen. Das ist nicht nur belastend, sondern kann auf Dauer zu ausgeprägten Erschöpfungserscheinungen führen. Prinzipiell ist der Mental Load nicht an ein bestimmtes Geschlecht gebunden. Dennoch sind Frauen – vor allem in Familien mit Kindern – auch heute nach wie vor noch stärker von der Belastung betroffen als Männer [2].

Stress äußert sich auf vielfältige Weise

Mental Load bedeutet Stress für den Organismus. Anhaltende Stressbelastung kann sich in vielfältigen psychischen und körperlichen Beschwerden niederschlagen. Gemäß einer repräsentativen bundesweiten Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag von Bioelectra Magnesium sind die fünf häufigsten Symptome von länger andauerndem Stress: innere Unruhe, Schlafprobleme, Gereiztheit, Antriebslosigkeit und Nervosität. Aber auch muskuläre Verspannungen, Verdauungsprobleme und Kopfschmerzen wurden häufig genannt. All diese stressbedingten Symptome haben eins gemeinsam: Sie treten bei Frauen häufiger auf als bei Männern. Frauen „spüren“ den Stress also anscheinend stärker.

Gegensteuern und Resilienz stärken

Viele Stressfaktoren lassen sich nicht vermeiden und lösen sich auch nach den Feiertagen meist nicht auf magische Weise in Luft auf. Daher ist es wichtig, aktiv und langfristig die eigene Stressresilienz zu verbessern. Bewusste Pausen einlegen, achtsam mit der eigenen Zeit umgehen, gemeinsam mit dem persönlichen Umfeld überlegen, wie man organisatorische Aufgaben gemeinsam verteilen kann – so kann man Stress aktiv entgegensteuern. Ausreichend Bewegung, guter Schlaf und eine ausgewogene Ernährung stärken zudem die Widerstandsfähigkeit. Das „Anti-Stress-Duo“ ist die Kombination aus den sogenannten „Nervenvitaminen“ B1, B2, B6 und B12 und Magnesium, das auch als das Mineral der inneren Ruhe bekannt ist. Zusätzlich zu einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung kann ein Nahrungsergänzungsmittel dabei helfen, diese sinnvolle Kombination in den hektischen Alltag zu integrieren (z. B. Bioelectra Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital oder Bioelectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot aus der Apotheke).*

Über die Forsa-Stress-Umfrage

Die repräsentative Umfrage wurde vom 30. März bis 4. April 2023 von der Forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH im Auftrag von Bioelectra Magnesium bundesweit durchgeführt. Insgesamt wurden dabei 1.001 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte BundesbürgerInnen ab 18 Jahren per Online-Panel befragt. Neben dem aktuell empfundenen Stresslevel wurden dabei auch ein 5-Jahres-Vergleich sowie die Art und Weise, auf die sich länger andauernder Stress körperlich und psychisch bemerkbar macht, abgefragt.

Über Bioelectra Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital und Bioelectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot

Bioelectra Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital, Direct-Stick, und Bioelectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot, Tabletten, sind in der Apotheke erhältlich. Beide kombinieren die Nervenvitamine B1, B2, B6 und B12 mit hochdosiertem Magnesium. Sie bieten durch ihre spezielle Rezeptur zugleich schnell verfügbares Sofort- und langsam freigesetztes Depot-Magnesium, sind gut verträglich und ermöglichen eine langanhaltende Versorgung über mehrere Stunden hinweg. Und das mit nur einer Einnahme täglich: Entweder als Tablette oder – besonders praktisch im hektischen

Alltag – als Granulat im Direct-Stick, das ohne Wasser eingenommen werden kann und dabei noch erfrischend nach Orange schmeckt. Beide Produkte sind zucker-, lactose- und glutenfrei. Der Direct-Stick ist zudem vegan.

Mehr unter: <https://www.bioelectra-magnesium.de/produkte/>

1. Klaus-Grawe-Institut für psychologische Therapie: Mental Load – Was ist das? Online unter <https://www.klaus-grawe-institut.ch/archiv/mental-load-was-ist-das/>, zuletzt zugegriffen am 24.10.2023

2. Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut (WSI) der Hans-Böckler-Stiftung: Mental Load. Report Nr. 87, August 2023. Online unter: https://www.boeckler.de/de/faust-detail.htm?sync_id=HBS-008679, zuletzt zugegriffen am 24.10.2023

*Nahrungsergänzungsmittel

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Bioelectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Tanja Baierl / Mara de Andrade

Pressekontakt

ISGRO Themenraum GmbH

Hermes-Presse@isgro.de

+49 (0) 621 40 17 12-19