



Magnesium und B-Vitamine gibt es sorgfältig aufeinander abgestimmt als Bioelectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot rezeptfrei in der Apotheke.

06.08.2021 12:20 CEST

## Bei Stress: Die große Sehnsucht nach innerer Ruhe

**Wer ständig im Stress ist und aus dem Hamsterrad nicht mehr herauskommt, hat viel Gesellschaft. Denn Stress ist zu einer echten Volkskrankheit geworden [1]. Für alle, die etwas für ihre innere Ruhe tun wollen, gibt es Bioelectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot mit B-Vitaminen aus der Apotheke.**

Dauernd unter Strom? Mit den Nerven am Ende? Im Hamsterrad gefangen?

Für viele Menschen ist das ein alltäglicher Zustand, denn Stress ist zu einer echten Volkskrankheit geworden. So fühlen sich einer aktuellen Studie von 2020 zufolge 80 Prozent der Menschen in Deutschland gestresst<sup>1</sup>. Mit Folgen: Die Betroffenen leiden häufig unter Erschöpfung, Reizbarkeit, Nervosität und Schlafstörungen – und sehnen sich nach innerer Ruhe.

Das Problem: Häufig entsteht Dauerstress durch Situationen im Leben, die sich nicht ohne Weiteres ändern lassen. Doppelbelastung durch Beruf und Familie, ein Angehöriger wird zum Pflegefall oder Schichtarbeit – der Weg in die Stressfalle geht meist schnell. Dann stellt sich die Frage: Wie kommt man aus dem Dauerstress wieder heraus? Denn: Ganz ohnmächtig muss man sich nicht fühlen. Schließlich gibt es eine Reihe alltagstauglicher Methoden, etwas für die innere Balance zu tun. Zu ihnen zählen Entspannungstechniken wie autogenes Training aber auch spezielle Workouts, Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Ratsam ist auch, auf die Ernährung und den Mikronährstoff-Status zu achten. Denn gerade in Phasen hoher Belastung haben wir beispielsweise einen höheren Bedarf an Magnesium und B-Vitaminen. Magnesium gilt als "Mineral der inneren Ruhe", denn es trägt zu einer normalen Muskel- und Nervenfunktion, sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Fehlt es, kann sich der Mangel in Beschwerden wie Erschöpfung, Reizbarkeit, Nervosität und Schlafstörungen äußern, die Stress-Symptomen sehr ähnlich sind.

Magnesium und B-Vitamine gibt es sorgfältig aufeinander abgestimmt als Biolectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot rezeptfrei in der Apotheke. Die einzigartig dreifach geschichtete Tablette löst sich während der Magen-Darm-Passage Schicht für Schicht unterschiedlich schnell auf und versorgt so den Körper mit einer Einmalgabe über mehrere Stunden mit Magnesium und B-Vitaminen. Einmal täglich für alle, die ihre Nerven auch bei Stress behalten wollen.

### **Pflichttext**

Biolectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verzehrempfehlung: 1-mal täglich 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Stand: Juli 2021

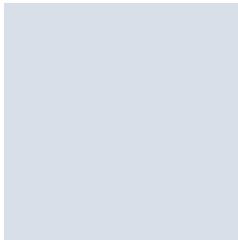
[1] <https://www.swisslife.de/ueber-swiss-life/presse/pressemitteilungen/newsfeed/2020/11-18.html>

---

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 Biolectra, 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](http://www.hermes-arzneimittel.com)*

## Kontaktpersonen



**Lisa Arnold**

Pressekontakt

PR Managerin

[lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com](mailto:lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com)

+49 89 / 79 102 20 232