



Zeitdruck statt Urlaubsfeeling? Das lässt sich vermeiden, wenn man rechtzeitig plant und überall genug Puffer einbaut. Foto: Hermes/Getty Images/Prostock-Studio

14.07.2025 13:13 CEST

Die besten Strategien gegen Sommerstress

Freibad, Flohmarkt, Feste, Ferien: Der Sommer scheint immer zu kurz zu sein für alles, was wir gerne unternehmen möchten. Die Folge ist oft Stress und Hektik statt Entspannung und Erholung. Weniger ist mehr, lautet dann die Devise. Also öfter mal „nein“ sagen und größere Aktionen, wie den Urlaub, sorgfältig planen. Um den Körper gegen Stress zu wappnen, sind außerdem reichliches Trinken und eine gute Magnesiumversorgung wichtig, denn das „Mineral der inneren Ruhe“ trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei. Eine Extraportion Magnesium an hitzigen Sommertagen

liefert Biolectra® MAGNESIUM 400 mg Nerven und Muskeln Vital, dazu wertvolle B-Vitamine, die auch „Nervenvitamine“ genannt werden und zusätzlich den Energiestoffwechsel unterstützen.

Im Sommer scheint das Leben wie im Turbogang zu laufen. Man möchte mit Freunden grillen, mit den Kindern ins Freibad, Open-Air-Events und 1.000 andere Aktivitäten genießen. Gleichzeitig gilt es, den Urlaub vorzubereiten und vor dem Start bei der Arbeit alle offenen Projekte abzuschließen. Dann noch packen, reisen, Sightseeing – und am Ende fragt man sich, warum man eigentlich in den schönsten Wochen des Jahres die ganze Zeit so gestresst war. Doch das muss nicht sein, denn mit der richtigen Strategie wird der Sommer viel entspannter.

Einfach mal faulenzen

Das fängt an mit der Erkenntnis: weniger ist mehr. Statt jedes Event mitzunehmen, lieber gezielter auswählen und nur das tun, wozu man wirklich Lust hat. Dazu gehört der Mut, hin und wieder mal „nein“ zu sagen, wenn wieder eine Einladung oder Aufforderung zu irgendeiner Aktivität hereinflattert. Bei den eigenen Planungen kann Downsizing wohltun: Für einen tollen Familientag muss es nicht immer der große Ausflug in den Zoo oder Freizeitpark sein, oft sind ein kleiner Bummel zur nächsten Eisdielen und ein bisschen Ballspielen im Park genauso schön oder sogar schöner, weil alle viel gehillter sind. Weitere Tipps für ein entspanntes Leben gibt es auch unter www.biolectra-magnesium.de/entspannung. Der einfachste: Einfach mal faul sein und den ganzen Tag im Liegestuhl verdösen.

Den Körper gut versorgen

Am besten steht dabei eine große Karaffe Wasser in Griffweite. Denn Dehydrierung ist ebenfalls ein Stressfaktor, und beim Schwitzen in der Sommerhitze verliert der Körper viel Flüssigkeit. Dabei geht auch der Mineralstoff Magnesium verloren, der zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche beiträgt. Ein Mangel kann zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen führen. Da diese wiederum die Ausscheidung von Magnesium über die Nieren ankurbeln, entsteht schnell ein Teufelskreis aus Stress und Magnesium-Mangel.

Um das zu vermeiden, gehören reichlich magnesiumreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Nüsse, Samen und grünes Blattgemüse auf den Sommerspeiseplan. Eine Extraportion Magnesium liefert Biolectra® MAGNESIUM 400 mg Nerven und Muskeln Vital aus der Apotheke. Die Direct-

Sticks enthalten außerdem B-Vitamine, die oft „Nervenvitamine“ genannt werden und zusätzlich zu einem normalen Energiestoffwechsel und der Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. Eine starke Kombination, mit der Biolectra® MAGNESIUM 400 mg Nerven und Muskeln Vital bei sommerlichem Stress unterstützen kann.

Urlaub: gut planen, locker angehen

Stress und Erschöpfung vertreiben soll auch der Sommerurlaub. Dafür ist gute Planung eine wichtige Voraussetzung. Also am besten frühzeitig buchen, Dokumente und Impfstatus checken sowie eine Packliste schreiben. So verfällt man nicht kurz vor der Abreise in Panik, weil etwas Wichtiges fehlt. Bei der Arbeit sollte man zeitig eine To-Do-Liste mit allen noch ausstehenden Aufgaben machen und diese peu à peu abarbeiten. Ist alles erledigt, lässt sich locker in den Urlaub starten. Am Ziel ist weniger ebenfalls mehr: je weniger Programm und Erwartungen, desto mehr Entspannung.

Weitere Informationen unter www.biolectra-magnesium.de

* Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche, sowie zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung bei. Die enthaltenen B-Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

Biolectra Magnesium 400mg Nerven & Muskeln Vital

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

Verzehrempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben und schlucken.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

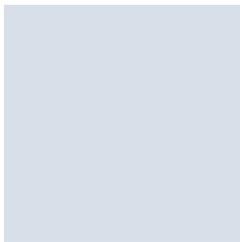
Stand: September 2021

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

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232