



27.06.2022 10:13 CEST

So gestresst sind deutsche Erwerbstätige – und so entspannen sie

95 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland sind gestresst. Laut einer aktuellen Studie des Befragungsinstituts forsa [\[1\]](#) fühlt sich fast die Hälfte der Berufstätigen sogar stark stressbelastet. Auswege aus der Stressfalle suchen viele Berufstätige in Freizeitbeschäftigungen. Unterstützen können dabei individuelle Entspannungsprogramme und die Einnahme von Magnesium und B-Vitaminen in der klugen Kombination, die Bioelectra Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln vital aus der Apotheke bietet.

Erwerbstätige in Deutschland sind gestresst. Das ergab aktuell eine

repräsentative Umfrage des Befragungsinstituts forsa, die im Auftrag von HERMES ARZNEIMITTEL im Mai 2022 durchgeführt wurde. So beurteilen 40 Prozent der Berufstätigen ihr Stresslevel als hoch bis sehr hoch, nur fünf Prozent fühlen sich durch ihre Arbeit nicht gestresst. Ältere Erwerbstätige ab 60 Jahren sind etwas weniger gestresst als die unter 60-Jährigen. Dagegen gibt es zwischen Frauen und Männern keine Unterschiede. Auffällig: Selbstständige empfinden ihre Arbeit weniger stressig als Angestellte. Offenbar – so wird bereits von den Autoren früherer Studien vermutet [\[2\]](#), [\[3\]](#)– tragen dazu Faktoren wie größere Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit bei selbstständiger Arbeit bei.

Das Problem: Zu viel Stress belastet auf Dauer das Wohlbefinden und die Gesundheit. Verspannungen, Nervosität und Schlafstörungen sind häufige Symptome. Schlimmer noch, bleibt der Stresslevel chronisch hoch, drohen Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Burnout.

Wie aber kommt man aus der Stressfalle heraus, wenn die Erwerbstätigkeit selbst kaum Möglichkeiten zur Stressvermeidung bietet? Befragt nach den persönlich bevorzugten Entspannungsmethoden (Mehrfachnennungen erlaubt) stehen laut forsa-Befragung bei den Deutschen unabhängig vom Beschäftigungsverhältnis Fernsehen oder Lesen ganz oben (67 Prozent). Attraktiv sind auch Spaziergehen oder Wandern (59 Prozent), den Ausgleich im Kreis der Familie und Freunden suchen (57 Prozent) und Nichtstun (53 Prozent). Etwas weniger als die Hälfte der Befragten entspannt bei einem Hobby (48 Prozent) oder Sport (45 Prozent), etwas über ein Drittel bei Musik (38 Prozent). Lediglich zwölf Prozent bewältigen Stress gezielt mit Methoden wie Meditation, Yoga oder autogenem Training.

Oft genügt einfaches Abschalten aber nicht, dann können bewährte Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit sorgen. Progressive Muskelentspannung, spezielle Atemtherapien und Qigong als eine besondere Form der Meditation gehören ebenso dazu wie das Trainieren meditativer Bewegungsabläufe wie beim Tai Chi. Manche Krankenkassen geben im Rahmen eines persönlichen Entspannungsprogramms Tipps oder man lässt sich von einem Coach professionell beraten.

Wichtig auch, in Phasen erhöhter Belastung auf die ausreichende Versorgung mit Magnesium und B-Vitaminen zu achten. Klug kombiniert gibt es beides nun als Biolectra Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital rezeptfrei in der Apotheke. Die B-Vitamine leisten einen wichtigen Beitrag zur normalen

Nervenfunktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. [4] Und Magnesium, das Mineral der inneren Ruhe, ist maßgeblich am Energie-Stoffwechsel beteiligt. Es kann dazu beitragen, verhärtete Muskeln zu entspannen und hemmt die Bildung von Stresshormonen. [5],[6]

Der Clou: Ein Teil des im neuen Biolectra Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital enthaltenen Magnesiums ist sofort für den Körper verfügbar. Der andere Teil wird durch das einzigartige, zum Patent angemeldete "hot-melt-coating"-Verfahren [7] langsam freigesetzt und flutet über Stunden an. Gerade in Stressphasen, in denen der Organismus mehr Magnesium als üblich verliert [8], ist das wichtig. Denn jetzt, bei höherem Bedarf [9], sorgt diese Art der dualen und dadurch sehr verträglichen Freisetzung dafür, den Körper schonend und anhaltend mit dem Mineral der inneren Ruhe zu versorgen.

Die speziellen Biolectra-Micro-Pellets in der beliebten Direct-Form lassen sich denkbar leicht und stressfrei ohne Flüssigkeit anwenden. Einfach einmal täglich einen Stickpack aufreißen, den leckeren Inhalt in den Mund geben und auf der Zunge zergehen lassen. Fertig. Die Rezeptur von Biolectra Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital ist vegan, lactose- und glutenfrei.

Pflichttext Biolectra Magnesium 400 mg 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

[1] Aktivitäten zur Entspannung im Alltag, repräsentative Umfrage der forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH, Mai 2022, im Auftrag der HERMES ARZNEIMITTEL GmbH

[2]<https://www.it-daily.net/it-management/projekt-personal/sind-selbststaendige-tatsaechlich-zufriedener-als-angestellte#:~:text=Doch%20auch%20Arbeitnehmer%20leiden%20unter,fast%20zehn%20Prozent%20mehr%20sind.>

[3] <https://www.stern.de/wirtschaft/job/studie-stress--selbststaendige-klagen-weniger-als-angestellte-3900422.html>

[4] <https://www.meinegesundheit.at/cdscontent/?contentid=10007.689517#>

[5] <https://fet-ev.eu/magnesium/>

[6] <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/inhalt-27-2002/titel-27-2002/>

[7] Beim "hot-melt-coating" werden in einem Wirbelbett schwebende Wirkstoffpartikel (hier das Magnesiumsalz) mit einem speziellen Coating-Material (Lipide) besprüht. Dieses bildet nach dem Abkühlen eine homogene Hülle um den Wirkstoff und ist für die langsamere Wirkstofffreisetzung verantwortlich. Die Besonderheiten bei dem Verfahren: Es werden keine Lösungsmittel eingesetzt, das Coatingmaterial führt zu keinem schlechten Geschmack und es benötigt im Sinne der Nachhaltigkeit nur wenig Energie.

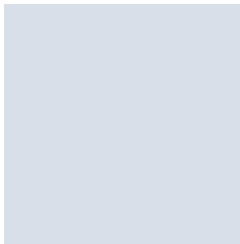
[8] Pickering G. et al., Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. *Nutrients* 2020 12(12), 3672; <https://doi.org/10.3390/nu12123672>; Vollversion: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/12/3672/htm>

[9] Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene tägliche Magnesiumzufuhr für Erwachsene ab 25 Jahre beträgt je nach Geschlecht 300 bzw. 350 Milligramm¹. In bestimmten Lebenssituationen kann der Magnesiumbedarf aber erhöht sein, sodass eine hochdosierte Magnesiumgabe sinnvoll sein kann. Besonders in Entwicklungs- und Wachstumsphasen benötigt der Körper vermehrt Magnesium. So haben z. B. Jugendliche, junge Erwachsene und Stillende einen erhöhten Magnesiumbedarf. Auch bei sportlich aktiven Menschen oder Personen, die mental stark beansprucht sind oder körperlich schwere Tätigkeiten ausüben, kann der Magnesiumbedarf erhöht sein. Kann der individuelle Tagesbedarf an Magnesium über eine ansonsten ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht ausreichend gedeckt werden, kann es sinnvoll sein, die Ernährung durch ein Magnesiumprodukt zu ergänzen.

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