

# MONATSBRIEF JANUAR

## Stress und Überarbeitung

Ist Stress nur ein Modewort? Was steckt effektiv dahinter und wie kann gegen Stress angegangen werden?

Der Begriff „Stress“ wird in der heutigen Zeit sehr schnell und häufig verwendet. Generell versteht man unter Stress eine Belastung oder Störung der psychischen und physischen Anpassungsfähigkeit des Menschen.

Stress an und für sich muss aber nicht krankmachend sein. Der Körper reagiert zwar in einer Stresssituation mit einer sofortigen Aktivierung des sympathischen Nervensystems (u.a. Erhöhung des Blutdrucks und der Herzfrequenz und Weitstellung der Bronchien), wodurch auch die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin und Cortison ausgeschüttet werden. Wenn die Stresssituation vorbei ist, normalisieren sich auch wieder die Körperregulationen. Eine akute Stresssituation ist deshalb auch nicht gesundheitsschädlich.

Wenn die Stresssituation jedoch länger dauert und die Produktion von Adrenalin und Cortison anhält, können körperliche Erkrankungen wie Bluthochdruck, Magengeschwüre, höhere Infektanfälligkeit etc. entstehen. Chronischer Stress kann auch als Auslöser von Depressionen wirken.



### Therapievorschläge ihrer Apothekerin Dr. pharm. Ursula Hörmann

1. Ausweichen und Änderung der Situation
2. Anpassen und Akzeptieren der Stresssituationen

Burgerstein Aminovital	Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente	1-2 Beutel/Tag	Stellt neue Energie bereit.
Magnesium	Mineralstoff	12,5 mmol/Tag	Wirkt entspannend auf die Muskulatur.
Vitango	Rosenwurz	2 Tabl./Tag	Linderung körperlicher und geistiger Symptome bei Stress und Überarbeitung.

#### Vitango

30 Stk. Fr. 21.30  
60 Stk. Fr. 35.90  
90 Stk. Fr. 49.80

#### Burgerstein Aminovital

20 Btl. Fr. 49.00