

PRESSEINFORMATION

Entspannt durch die Feiertage Tipps um das Stresslevel zu reduzieren

Graz, 15. Dezember 2023 – Deadlines, Verpflichtungen, Freizeitstress, ständige Erreichbarkeit – unsere Terminkalender weisen oft wenige freie Tage und Stunden auf. Damit Stress im Alltag nicht überhandnimmt, betrachtet Pure Encapsulations® das Thema auf ganzheitlicher Ebene und gibt Empfehlungen zur Reduktion und Prävention von Stress. Insbesondere Magnesium und B-Vitamine können für die notwendige Erholung sorgen.

Stress gehört für den Großteil der Bevölkerung bereits zu einem fixen Bestandteil des Alltags. Egal ob uns der volle Terminkalender stresst, wir zum Bus hetzen, uns durch die Innenstadt stauen oder wieder einmal in letzter Minute alles für die Feiertage besorgen. Oft mag es aussichtslos erscheinen, Stress auch nur minimal zu reduzieren. Diese Tipps helfen dabei:

Ab ins Land der (erholsamen) Träume

Ein Termin nach dem anderen – meist sind unsere Tage so durchgeplant, dass Erholungsphasen nur wenig Platz haben. Finden wir am Abend oder Wochenende noch eine freie Stunde, atmen wir erleichtert auf und fallen erschöpft auf das Sofa oder direkt ins Bett. Vom entspannten Einschlafen fehlt meist jede Spur, müssen wir ja erst den stressigen Tag verarbeiten. Magnesium kann unser Nervensystem sowie unsere Psyche unterstützen. Dank seines ausgleichenden Effektes wird es oft sogar als Anti-Stress-Mineral bezeichnet. „Körperlicher und psychischer Stress rauben unserem Körper Magnesium – es kommt zu einem erhöhten Bedarf.“, so **Tina Werner, Wissenschaftsexpertin bei Pure Encapsulations®**. „Um den Magnesiumspeicher nachhaltig zu füllen, ist es ratsam, kleinere Mengen an Magnesium über den Tag verteilt zu sich zu nehmen – am besten über ein paar Monate hinweg“.

Du bist, was du isst

Unser Körper benötigt gerade in stressigen Phasen eine nährstoffreiche Ernährung. Oft müssen in der Eile die Tiefkühlpizza oder andere kalorienreiche und fettige Snacks herhalten. Gelingt die tägliche Aufnahme von fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag nicht, kann der Nährstoffhaushalt in Form von Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt werden. „Die Vitamine B1, B2, B3, B6, B12, Biotin und Pantothenensäure unterstützen den Energiestoffwechsel. Pantothenensäure hat darüber hinaus auch positive Effekte auf die geistige Leistung“, erklärt die wissenschaftliche Mitarbeiterin.

PROMEDICO

Stress adé: Für den nötigen Ausgleich sorgen

Sowohl physischer als auch psychischer Ausgleich sind enorm wichtig für das körperliche Wohlbefinden und um geistige Ermüdung vorzubeugen. Freizeitaktivitäten an der frischen Luft können bei der Erholung helfen und Müdigkeit sowie Stress abbauen. „Wir empfehlen den Menschen, täglich an die frische Luft oder in die Natur zu gehen, sich sportlich zu betätigen, ihren Hobbys nachzugehen und sich, wenn möglich, ein bisschen Me-Time zu gönnen“, so Werner. Eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen und Magnesium ist für den Energiestoffwechsel, die Funktion der Nerven und Psyche von Bedeutung und macht uns somit etwas weniger stressempfindlich.

Magnesium Citrat Pulver von Pure Encapsulations® ist in ausgewählten Apotheken und im [Online-Shop](#) erhältlich. UVP 34,30 €/107 g Pulver

B-Complex von Pure Encapsulations® ist in ausgewählten Apotheken und im [Online-Shop](#) erhältlich. UVP 25,40 €/60 Kapseln

Fotos honorarfrei abdruckbar

Bild 01: Tina Werner, Wissenschaftsexpertin bei Pure Encapsulations® © Pure Encapsulations®

Bild 02: Entspannt durch die Feiertage © Stiefkind Fotografie

Bild 03: Magnesium Citrat Pulver von Pure Encapsulations® © Pure Encapsulations®

Bild 04: B-Complex von Pure Encapsulations® © Pure Encapsulations®

Über Promedico

Das Grazer Unternehmen Promedico verantwortet seit über 30 Jahren die Marketing- und Vertriebsstrategie der Premium-Apothekenmarke Pure Encapsulations® in Österreich und Deutschland. Von Produktentwicklung und Qualitätsmanagement bis hin zu Branding und Kommunikation – Promedico bietet nicht nur hochwertige Gesundheitsprodukte, sondern kreiert eine ganze Welt rund um seine Marken. Seit 2022 ist Promedico Teil von Nestlé Health Science und entwickelt als Business Unit zusätzlich die Vertriebskonzepte und Corporate Identity der Apothekenprodukte von Wobenzym sowie die Einführung neuer Marken, darunter Solgar, Nature's Bounty und Vital Proteins. Mit der PRO Academy liefert das Unternehmen zudem praxisnahe Fortbildungen für medizinische Fachkreise.

Rückfragehinweis:

Himmelhoch PR, Text und Event

Maja Kirbis

Wohllebengasse 4/6+7, A-1040 Wien

Phone: +43 676 774 5155

E-Mail: maja.kirbis@himmelhoch.at

PROMEDICO

Nestlé Health Science Germany/Austria
pro medico Handels GmbH
Cindy Thonhauser
Liebenauer Tangente 6, 8041 Graz
Phone.: +43 664 620 09 50
E-Mail: presse@promedico.at