

Wenn der Stress stresst

A man with short grey hair, wearing an orange long-sleeved shirt, is shown from the chest up, aiming a bow. He is looking intently at the target. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees, creating a bokeh effect. The bow is dark wood with a black grip and a red arrow. The string is taut, and the arrow is pointed upwards.

Trivital® mental

Für geistige **Leistungsfähigkeit**
und **Ausgeglichenheit**


HENNIG ARZNEIMITTEL

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit





Stress str



Wir kennen es alle: Überstunden, Klausurenstress oder Zeitdruck. Unser heutiges Leben verlangt viel von uns und wir können uns belastenden und stressigen Situationen nur schwer entziehen. Dabei ist das Empfinden von Stress sehr subjektiv. Ob wir etwas als stressig empfinden, ist individuell extrem unterschiedlich. Was für den einen kein Problem darstellt, kann für den anderen gänzlich überfordernd erscheinen. Und das hat nichts damit zu tun, dass der eine vermeintlich härter im Nehmen ist als der andere! **Stress stresst.**



resst

Körperliche Reaktion auf Stress

So unterschiedlich die Auslöser sind, die Reaktion unserer Körper ist identisch: Das Stresshormon-System wird aktiviert.

Der Körper versucht sich bei Stress möglichst schnell auf die neue Situation einzustellen. Die Botenstoffe **Adrenalin**, **Cortisol** und andere wie Noradrenalin und Dopamin werden freigesetzt. Sie versetzen den Körper in **erhöhte Alarmbereitschaft**: der Puls steigt, das Herz pumpt schneller, der Blutdruck steigt. Das bewirkt eine verbesserte Durchblutung der Muskulatur und eine Erweiterung der Bronchien. Gleichzeitig wird die Aktivität von Magen und Darm heruntergefahren. Der Körper ist bereit für einen **Angriff oder die Flucht**. Historisch gesehen also sinnvoll.

Heutzutage folgt auf die Stresssituation nur in seltenen Fällen eine körperliche Aktivität. Die angestaute Energie wird nicht genutzt, Adrenalin- und Cortisol-Spiegel bleiben auf Dauer erhöht und der Körper kommt nicht in die **notwendige Ruhephase**.



Eustress und Distress

Stress ist im allgemeinen Sprachgebrauch meist negativ belegt. Experten kennen aber auch den guten Stress, den sogenannten Eustress.

Eustress – die positive Seite

Diese Form des Stresses beflügelt und motiviert uns. Wenn wir eine Aufgabe unter Zeitdruck erledigen sollen, diese aber mit **Begeisterung** erfüllen, spricht man von Eustress. Wir empfinden dann den Zeitdruck nicht als belastend und einschränkend, sondern **gehen voll in der Aufgabe auf**. Für Eustress gibt es eine Vielzahl an Beispielen, die die meisten von uns gar nicht mit Stress in Verbindung bringen würden: die monatelange Planung einer Hochzeit, eine sportliche Herausforderung oder eine Prüfungssituation, auf die wir gut vorbereitet sind.

Auch in dieser Situation schüttet der Körper Adrenalin aus, es wird aber vom Glückshormon Serotonin neutralisiert. Beim Eustress ist entscheidend, dass auf die Phase der Anspannung eine Phase der Entspannung folgt, in der wir unseren Erfolg genießen können.

Eustress



Distress – die negative Seite

Im Gegensatz zum Eustress beflügelt uns der Distress nicht, sondern **bremst uns aus**. Distress bringt uns aus dem Gleichgewicht und wird als **belastend** wahrgenommen. Wenn wir längere Zeit Distress ausgesetzt sind, kann dies **schwerwiegende Folgen** haben. Er wirkt destruktiv auf die körperliche und psychische Gesundheit. Die Bewältigungsmechanismen sind deutlich überfordert und wir kommen nicht mehr zur Ruhe.

Distress äußert sich individuell sehr unterschiedlich. Viele Betroffene berichten von **Gereiztheit**, aber auch **Konzentrationsstörungen, Nervosität, Verspannungen und Schlafstörungen** werden häufig genannt. Wirken die Stressfaktoren langfristig auf uns ein, können sie schwerwiegende Folgen haben: Bluthochdruck, Entzündung der Magenschleimhaut, Magengeschwüre bis hin zu einer Depression.

Sowohl Eustress als auch Distress begegnen uns in zahlreichen Situationen des täglichen Lebens – die Kunst ist es, den Distress zu meistern.

Distress

Wenn der Stress nicht nachlässt

Um die täglichen Herausforderungen und die unvermeidlichen Stressfaktoren meistern zu können, ist es absolut essentiell, dass wir unserem Körper – und unserer Psyche – Ruhepausen gönnen.

Ohne diese Ruhepausen bleiben die Stresshormone im Körper auf einem konstant hohen Level und der Körper befindet sich **immer in Alarmbereitschaft**. Diese andauernde Anspannung kann **weitreichende Folgen** haben und ist ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung des Burnout-Syndroms.





Burnout-Syndrom

Das Burnout-Syndrom beschreibt den Zustand der totalen körperlichen und emotionalen Erschöpfung und des Ausgebranntseins. Experten sehen eine große Nähe zwischen Burnout und Depression. Das liegt daran, dass die Symptome sehr ähnlich sind. Betroffene berichten von **Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, einem Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit, Angst zu Versagen** oder der Situation nicht gewachsen zu sein.

Entgegen der Vorurteile ist das Burnout-Syndrom nicht nur eine „Manager-Krankheit“. So kann beispielsweise auch eine Mutter und Hausfrau mit ihrer individuellen Situation überfordert sein und nach und nach in ein Burnout abrutschen.

Die **individuellen Stressfaktoren** werden eben sehr unterschiedlich wahrgenommen: Eine Situation, die für den einen ganz unproblematisch ist, kann für einen anderen eine absolut negative Stresssituation darstellen.

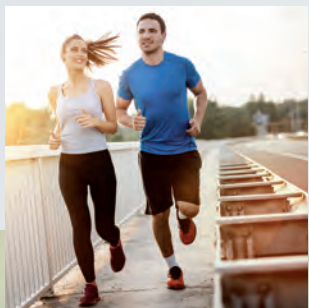
Burnout

Wege aus der Stress-Falle

Um einen effektiven Weg aus der Stress-Falle zu finden, sollten wir unsere **Stressoren kennen**. Was verursacht die Anspannung? Welche Situationen versetzen uns in Alarmbereitschaft? Nur wenn wir diese Faktoren kennen, können wir lernen, damit umzugehen. Sicherlich werden wir es nie schaffen, jegliche Stressoren aus unserem Alltag zu verbannen. Wenn es uns dann doch erwischt, helfen diese Tipps:

Sport

Bei Stress entsteht Energie in unserem Körper. Diese angestaute Energie braucht **ein Ventil**, um abgebaut zu werden und dafür ist Sport ideal. Die meisten Menschen schaffen es zudem, bei körperlicher Betätigung **abzuschalten**. Der Körper – und der Kopf – ist vollauf beschäftigt und wälzt nicht mehr die immergleichen Gedanken. Dabei muss es nicht immer Hochleistungssport sein, auch ein ausgedehnter Spaziergang sorgt für die notwendige Entspannung.



Rituale

Rituale und feste Auszeiten schaffen **Ruheinseln im Alltag**. Wenn wir uns morgens Zeit nehmen, die erste Tasse Kaffee bewusst zu trinken, vielleicht sogar verbunden mit der Lektüre der Zeitung, starten wir gelassener in den Tag. Experten empfehlen auch Yoga am Morgen, um Kraft und Energie für den Tag zu tanken. Am Abend helfen uns Rituale zur Ruhe zu kommen und besser in den Schlaf zu finden. In den 30 Minuten vor dem Schlafengehen können wir durch ein Abendritual dem Körper signalisieren, dass er herunterfahren kann. Eine Tasse Tee und ein gutes Buch helfen dabei.



Struktur

Struktur ist wichtig, wenn wir dazu neigen, unseren Tag zu voll zu packen und abends gestresst sind, weil wir wieder nicht alles geschafft haben. Kaum etwas ist so unbefriedigend wie eine unerledigte To-Do-Liste bei Feierabend. Um das zu umgehen, sollten wir uns morgens ein paar Minuten Zeit nehmen, um den Tag sinnvoll zu strukturieren und realistische Ziele zu setzen. Dann gehen wir abends mit dem guten Gewissen in den Feierabend, etwas geleistet zu haben.

Hilfe

Es ist nicht schlimm, um Hilfe zu bitten. Eine allein scheinbar unlösbare Aufgabe wird mit der **nötigen Unterstützung** zum Kinderspiel. Wenn es Ihnen schwer fällt, dann überlegen Sie sich im Vorfeld, wer Sie im Freundes- oder Bekanntenkreis bereits in der Vergangenheit unterstützt hat. Mit der positiven Erfahrung fällt es beim nächsten Mal sicherlich einfacher, z.B. auch im Kollegenkreis nach der nötigen Hilfe zu suchen.

Ernährung in Stresssituationen

Gerade wenn es stressig wird, neigen wir dazu, die gesunde Ernährung zu vernachlässigen. Da reicht auch mal eine Mahlzeit im Stehen – so glauben wir zumindest. Oder eine Mahlzeit wird komplett ausgelassen. Dabei brauchen wir gerade in diesen Phasen, in denen wir unserem Körper mehr abverlangen als normalerweise, eine **ausgewogene Ernährung**. Nur mit der optimalen Mischung aus Nährstoffen können wir weiterhin Höchstleistung bringen.



Vitamine und Mineralstoffe



Es ist nachgewiesen, dass bestimmte Vitamine und Mineralstoffe wichtig für unser Nervensystem sind. Dazu gehören u.a. die **B-Vitamine** (Vitamin B2, Vitamin B6 und Vitamin B12). Sie können **Müdigkeit und Ermüdung** reduzieren – beispielsweise Pantothensäure oder die Vitamine B6 und B12. Diese Vitamine sind also besonders angeraten, wenn wir aufgrund von stressigen Situationen oder Phasen schlecht einschlafen oder durchschlafen.

Pantothensäure ist unter anderem auch mitverantwortlich für eine **normale geistige Leistung**. **Eisen und Zink** – beides Mineralstoffe – unterstützen unsere **kognitive Funktion**. Diese Nährstoffe unterstützen uns also, wenn sich der Stress auf unsere Konzentration oder Leistungsfähigkeit auswirkt.

vitamine

Helfer aus der Natur



Es gibt diverse natürliche Helfer, auf die wir in Stresssituationen zurückgreifen können und die unseren Körper in dieser Ausnahmesituation unterstützen.



Rosenwurz

Rosenwurz findet man überwiegend in arktischen Regionen. Kein Wunder also, dass die Pflanze in der russischen und skandinavischen Heilkunde fest verankert ist. Schon bei den Wikingern galt sie als **Stimulator von Kraft und Ausdauer**. Den Namen verdankt Rosenwurz übrigens der Tatsache, dass die Wurzeln nach Rosen duften, wenn man sie anschneidet.



Ginseng

Beheimatet ist Ginseng hauptsächlich in Korea, Russland und im nordöstlichen China. Vor allem in Asien ist die Ginseng-Wurzel ein **Symbol für Kraft, Gesundheit und langes Leben**. Niederländische Seeleute haben die Wurzel im 17. Jahrhundert nach Europa gebracht und seitdem ist Ginseng auch bei uns eine geschätzte Größe in der Phyto-medicin.

Ginkgo

Der Ginkgo-Baum wird auch als **Lebens- oder Wunderbaum** bezeichnet. Und das nicht ohne Grund: Er existiert seit fast 300 Millionen Jahren. Schon seit Jahrtausenden wird Ginkgo als Heil-pflanze für die unterschiedlichsten Beschwerden verwendet. Hierfür werden meistens die Blätter genutzt, die auch als Glückssymbol gelten.



Chinesische Vitalpilze



Viele Pilze sind nicht nur ein aromatischer Leckerbissen, sondern werden auch seit Jahrhunderten in der **traditionellen asiatischen Heilkunst** eingesetzt. Gerade unter naturheilkundlichen Ärzten und Heilpraktikern erfreuen sie sich auch bei uns großer Beliebtheit.

Pilze sind Organismen, die – ebenso wie Pflanzen oder Tiere – einem eigenen Reich zugeordnet werden. Sie wachsen unter widrigsten Bedingungen mit ganz eigenen Überlebensstrategien und sind resistente und intelligente Recycler, da sie totes Material als Ernährungsgrundlage nutzen. Weltweit gibt es schätzungsweise rund 1,5 Millionen Pilzarten. Nur ganz wenige davon sehen so aus wie wir uns einen Pilz vorstellen – mit Hut und einem kleinen Stamm. Die allermeisten würden wir vielleicht gar nicht auf den ersten Blick als Pilz erkennen.



Heridium

Heridium ist ein Beispiel für einen chinesischen Vitalpilz. Aufgrund seines charakteristischen Aussehens wird er auch als Igel-Stachelbart oder Affenkopfpilz bezeichnet. Bei uns ist er als Speisepilz weitestgehend unbekannt. Dabei schätzen Kenner ihn wegen seiner zitronigen Note und vergleichen den Geschmack mit Meeresfrüchten. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Heridium unter anderem eingesetzt, um den **Körper wieder ins Gleichgewicht** zu bringen.

Cordyceps

Cordyceps ist der sogenannte Raupenpilz. Die Sage überliefert, dass er von Hirten im tibetischen Hochland entdeckt wurde, deren Yaks auf einmal besonders **leistungsfähig** waren und vor **Energie** nur so strotzten. Die Hirten führten diesen Umstand auf die Pilze zurück, die sie auf den Weiden fanden. Seitdem wird Cordyceps in der traditionellen asiatischen Heilkunst eingesetzt.





Trivital®

Trivital® mental

Für geistige **Leistungsfähigkeit**
und **Ausgeglichenheit**



Trivital® mental gehört zu einer Reihe apotheken-exklusiver Nahrungsergänzungsmittel. Jedes Produkt aus dieser Serie ist aus 3 Komponenten aufgebaut:

- Chinesische Vitalpilz-Extrakte
- Pflanzen-Extrakte
- Vitamine und Mineralstoffe

Trivital® mental enthält qualitativ hochwertige Extrakte der chinesischen Vitalpilze **Hericium** und **Cordyceps**, Pflanzen-Extrakte aus **Rosenwurz**, **Ginseng** und **Ginkgo** sowie sinnvolle Vitamine und Mineralstoffe

Zudem ist **Trivital® mental** nach dem **innovativen Tag-Nacht-Prinzip** aufgebaut und unterstützt damit den natürlichen Biorhythmus des Körpers. Es enthält Kapseln für den Morgen zur Aktivierung und Kapseln für den Abend zur Regeneration.

Durch die einzigartige Zusammensetzung kann **Trivital® mental** Ihnen helfen, stressige und herausfordernde Zeiten zu meistern! Bedenken Sie bitte aber auch, dass nur eine Reduktion der Stressfaktoren langfristige Hilfe bietet.

mental

Inhaltsstoffe in der Tag-Kapsel



	Pro Kapsel	% der empfohlenen Tageszufuhr ¹
Cordyceps-Extrakt	200 mg	*
Ginseng-Extrakt	100 mg	*
Rosenwurz-Extrakt	150 mg	*
Folsäure	400 µg	200 %
Zink	10 mg	100 %

Inhaltsstoffe in der Nacht-Kapsel



	Pro Kapsel	% der empfohlenen Tageszufuhr ¹
Hericium-Extrakt	300 mg	*
Ginkgo-Extrakt	80 mg	*
Vitamin B1	2,2 mg	200 %
Vitamin B2	2,8 mg	200 %
Vitamin B6	2,8 mg	200 %
Vitamin B12	5,0 µg	200 %
Niacin	32 mg NE	200 %
Pantothensäure	12 mg	200 %
Biotin	100 µg	200 %
Eisen	7,0 mg	50 %

* keine Empfehlungen vorhanden

¹ Referenzmenge nach Lebensmittelinformationsverordnung



Geprüfte Qualität

Trivital® mental unterliegt strengen Qualitätskontrollen und trägt daher das Siegel des unabhängigen Analyse-Instituts Agrolab.

Trivital® mental erhalten Sie in 2 Packungsgrößen exklusiv in Ihrer Apotheke:

- Zum Kennenlernen und Ausprobieren:
die **Packung für 2 Wochen**
- Zur langfristigen Einnahme:
die **Packung für 4 Wochen**



Trivital® mental – u.a. mit Folsäure, die zur Verringerung von Müdigkeit/Erschöpfung und zur normalen psychischen Funktion beiträgt.

Verzehrsempfehlung: Täglich jeweils 1 Kapsel morgens und abends.

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

Weitere Trivital®-Produkte

Trivital® arthro – für den Erhalt gesunder Knochen und Gelenke



- Mit Extrakten der chinesischen Vitalpilze Maitake und Shiitake
- Mit einem Extrakt aus der Membran von Hühnereiern und Hagebutten-Extrakt
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Trivital® cardio – für ein gesundes Herz und den Schutz der Zellen



- Mit Extrakten der chinesischen Vitalpilze Auricularia und Maitake
- Mit Extrakten aus Traubenkernen und Weißdornfrucht
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Weitere Trivital®-Produkte

Trivital® gastro – für eine gesunde Verdauung und einen normalen Stoffwechsel



- Mit Extrakt und Pulver des chinesischen Vitalpilzes Hericium
- Mit Extrakten aus Artischocke und Fenchel
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Trivital® meno – für hormonelle Balance und Vitalität

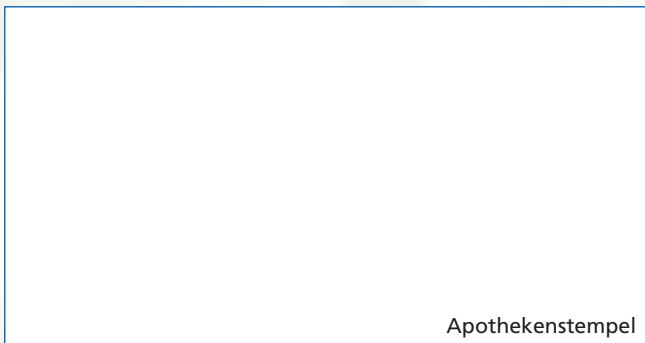


- Mit Extrakten der chinesischen Vitalpilze Cordyceps und Maitake
- Mit Extrakten aus Yamswurzel, Melisse, Soja und Rotklee
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Trivital® von HENNIG ARZNEIMITTEL



Alle **Trivital®**-Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke:



Apothekenstempel



Mehr Informationen zu **Trivital®**
erhalten Sie unter
www.trivital-hennig.de

Trivital® arthro – u.a. mit Calcium, das für den Erhalt normaler Knochen benötigt wird, und Vitamin C, das zur normalen Kollagenbildung beiträgt, die die normale Funktion der Knochen und Gelenke unterstützt. Trivital® cardio – u.a. mit Vitamin B1, das den Erhalt der normalen Herzfunktion unterstützt und mit Vitamin E, das zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt. Trivital® gastro – u.a. mit Calcium, das die normale Funktion von Verdauungsenzymen unterstützt, und Vitamin D3, das zum Erhalt eines normalen Calciumspiegels im Blut beiträgt. Trivital® meno – u.a. mit Vitamin B6, das die Regulierung der Hormontätigkeit wie auch die normale psychische Funktion unterstützt.

Verzehrempfehlung Trivital® cardio/gastro/meno: Täglich jeweils 1 Kapsel morgens und abends. Verzehrempfehlung Trivital® arthro: Täglich jeweils 2 Kapseln morgens und abends. Die empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG

Liebigstraße 1-2 · 65439 Flörsheim am Main

www.hennig-am.de

Art.-Nr.: 20384 / 1709