

PRESSEINFORMATION



August 2020

Raus aus der Stressfalle: Natürliche Mittel für mehr Wohlbefinden

Unser Alltag ist oft von Hektik und Anspannung geprägt. Einer Studie der Techniker Krankenkasse zufolge fühlen sich zwei Drittel der Deutschen manchmal oder sogar häufig gestresst. Bei vielen ist der Stress bereits chronisch geworden - mit Symptomen wie Nervosität, Erregung, Anspannung, Herzrasen und Brustschmerzen. Damit der Druck nicht der Gesundheit schadet, ist es wichtig, sich wieder aus der Stressfalle zu befreien und zu innerer Ruhe zu finden. Welche natürlichen Mittel dabei unterstützen, erklären die Wasser-Experten von St. Leonhards Quellen.

Die Reaktionen unseres Körpers auf Stress sind evolutionsbiologisch begründet, sie sollen den Menschen auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vorbereiten. Fühlen wir uns gestresst, schütten die Nebennieren die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Der Blutdruck und der Puls steigen, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an. Die Folge: Wir können schneller und besser reagieren.

Melisse bei nervösem Magen

Hetze und Zeitdruck sind Gift für Magen und Darm, gerade bei empfindlichen Menschen. Besonders auch, wenn man zu schnell und außerdem das Falsche isst. Magendruck ist die häufige Folge, der einen dann zusätzlich quält. Häufig ist

dadurch schlechte Laune vorprogrammiert. Melisse harmonisiert und stabilisiert das vegetative Nervensystem. Außerdem stärkt es das körperliche Gleichgewicht. Die ätherischen Öle sorgen für Wohlbefinden.

Ingwerwasser für mehr Energie

Manchmal wundern wir uns: Die Nacht war erholsam, doch später fühlen wir uns trotzdem schlapp. Die Ursache ist oft ein Flüssigkeitsmangel. Trinkt man zu wenig, wird das Blut etwas dicker und das Gehirn ist nicht mehr optimal versorgt. Dadurch lässt die Konzentration nach, es kann zu Kopfweg kommen.

Am besten ist es, reichlich Wasser, Kräutertees oder Saftschorlen zu trinken. Gerade in stressigen Zeiten verbraucht der Organismus mehr Flüssigkeit. Tipp: Ingwerwasser stärkt die Abwehr.

Vitamin B gegen Mangelzustände

Manchmal lassen sich Hektik und Stress nicht vermeiden. Doch es kommt darauf an, wie man damit umgeht beziehungsweise wie belastbar man gerade ist. Bei Mangelzuständen, zum Beispiel wenn Vitamine oder Spurenelemente wie Magnesium fehlen, erträgt man die Herausforderungen entsprechend weniger leicht. Wächst einem alles über den Kopf, hilft es, schnell zu einer Handvoll Nüsse greifen. Ihr hoher Gehalt an B-Vitaminen, Magnesium und dem Fettstoff Lecithin machen sie zum Nervenfutter schlechthin.

Atmung und Akupressur bei Zeitdruck

Immer in Hektik, überall erreichbar – das ist für jeden Menschen auf Dauer stressig. Eine Finger-Yoga-Übung kann zur sofortigen Entspannung beitragen: Dazu den Daumen der linken Hand an den Nagel des Mittelfingers legen, rechten Daumen dazwischen. Tief ein- und ausatmen, dann die Seite wechseln.

Lavendelöl gegen Angstgefühle und Schlafstörungen

Das hat wohl jeder schon einmal erlebt: Der aufwühlende Tag verfolgt einen bis ins Bett, wir sind zwar todmüde, doch die Gedanken halten wach. Noch schlimmer ist es, wenn einen Ängste und Sorgen nicht loslassen. Problem: Am nächsten Tag fühlen wir uns gerädert und den Anforderungen meist nicht gewachsen. Lavendelöl bringt das überreizte Nervensystem wieder ins

Gleichgewicht. Dadurch kann man nachts besser ein- beziehungsweise durchschlafen und ist tagsüber vitaler und ausgeglichener.

Wasser trinken

Wasser reduziert nachweislich Stress. Studien haben gezeigt, dass Dehydrierung zu einem höheren Cortisolspiegel führt - dem Stresshormon, das den Umgang mit alltäglichen Problemen erschwert. Jedes System im menschlichen Körper ist auf Wasser angewiesen, um zu funktionieren, und das Gehirn bildet da keine Ausnahme. Tatsächlich bestehen etwa 75 Prozent des Gehirngewebes aus Wasser. Die Forschung hat Dehydrierung mit Depressionen und Angstzuständen in Verbindung gebracht, denn die psychische Gesundheit wird in erster Linie durch die Aktivität des Gehirns gesteuert. Vor allem Quellwasser wie etwa aus den artesischen Quellen von St. Leonhards verfügt über Eigenschaften xxx (Trinken Sie viel gereinigtes Wasser mit Raumtemperatur (gekühltes Wasser ist weniger förderlich für die natürlichen Prozesse des Körpers), vorzugsweise Wasser, das durch Umkehrosmose gereinigt wurde.)

Über St. Leonhards

Respektvoller Umgang mit der Natur, Schutz der Artenvielfalt und wohltuende Einfachheit der Produkte waren von Anfang an Voraussetzung für das Familienunternehmen. Auch heute, als Marktführer für Mineralwasser im Naturkosthandel mit mehr als 50 erfahrenen Mitarbeitern, fühlt sich St. Leonhards dieser Verantwortung verpflichtet. Ethisch einwandfreies Wirtschaften steht für das Unternehmen genauso im Vordergrund wie das unvergleichliche Geschmackserlebnis beim Genuss hochwertiger Naturprodukte. Neben den lebendigen Wässern – 9 Sorten aus 6 Quellen - und der Naturkäserei St. Georg, gehören das Landhotel Mauthäusl, das Bio Thermalhotel Falkenhof, die St. Leonhards Akademie, die St. Leonhards Stiftung sowie der St. Leonhards Hof zum Unternehmen. Weitere Informationen auf www.st-leonhards.de

Pressekontakt:

sieben&siebzig GmbH
rudi-dutschke-straße 26
10969 Berlin

inga muecke
Tel.: 030-6881 20645
muecke@sieben-siebzig.de
www.sieben-siebzig.de



sieben&siebzig ist eine 2004 gegründete, auf ökologische, faire und nachhaltige Produkte spezialisierte PR- und Marketing Agentur mit Sitz in Berlin.