



Wieder voll durchstarten

Stress und Hektik bestimmen immer häufiger unser Leben. Bleiben ausreichende Erholungsphasen aus, fühlt man sich irgendwann ausgepowert und erschöpft. Wie lässt sich die Leistungsfähigkeit zurückholen?

© Protina Pharm. GmbH

Ob im Job, in der Familie oder bei Freizeitaktivitäten – die Anforderungen steigen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es andere sind oder wir selbst, die diese hohen Erwartungen an uns stellen. Es sind auch nicht die großen Probleme, sondern die vielen kleinen Belastungen des Alltags, die uns Stress bereiten. Hiervon sind ganz besonders Frauen betroffen, denn sie sind häufig einer Mehrfachbelastung durch Beruf, Familie und Haushalt ausgesetzt. Hält die Belastung über längere Zeit an, ohne dass eine Regeneration möglich ist, dann kommt der Körper an seine Grenzen. Die Folge sind chronische Erschöpfungszustände bis hin zu stressbedingten Erkrankungen.

Bei Stress und anhaltender Erschöpfung braucht der Körper eine besondere Nährstoffzufuhr. Für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Nur wenn der Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen in ausreichender Menge versorgt ist, können die verschiedenen Stoffwechselaktivitäten reibungslos ablaufen. Zeit für eine ausgewogene Ernährung bleibt jedoch unter Stress und Belastung meist als erstes auf der Strecke. Gerade ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist eine wichtige Voraussetzung für Vitalität und Leistungsfähigkeit. Fast Food

und einseitige Ernährung mit zu viel Fleisch, Wurst, Käse sowie Backwaren und zu wenig Obst und Gemüse führen zu einem Anstieg der Säurelast im Körper. Viele Kunden kennen diesen Zusammenhang nicht, denn sie wissen nicht, dass auch ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt für die eigene Leistungsfähigkeit wichtig ist.

Ausgepowert oder fit? Typische Stressfaktoren sind neben der Doppelbelastung durch Familie und

Beruf auch Termindruck, zu wenig Schlaf, Nacht- und Schichtarbeit, Überstunden sowie mangelnde Bewegung. Mit einigen wenigen gezielten Fragen können Sie herausfinden, ob Stress und Erschöpfung bereits den Alltag Ihrer Kundin bestimmen. Fragen Sie beispielsweise, ob sie sich morgens schon erschöpft fühlt oder ob sie bereit ist für die Anforderungen des Tages, ob sie nachts gut durchschlafen kann oder aber unruhig ist und mit Unterbrechungen schläft oder ob sie tagsüber Probleme hat, sich zu konzentrieren. Auch wer sich nicht einmal während des Essens eine Pause gönnt, sondern die Mittagspause durcharbeitet, macht sich Stress. Erkundigen Sie sich auch, ob die stressigen Phasen im Alltag zugenommen haben oder ob Ihre Kundin schon einmal mehr Energie und Ausdauer hatte als zurzeit. Kann sie in Ruhephasen abschalten oder ist sie dann nervös? Wenn sie mehrere Fragen mit Ja beantwortet, dann ist es höchste Zeit, dass sie mehr auf sich achtet und sich ihre Leistungsfähigkeit zurückholt.

Energie für die Anforderungen des Tages Um dem Teufelskreis aus Anspannung, Überlastung und Erschöpfung zu entkommen, ist es natürlich das Beste, seinen Tagesablauf zu verändern, mehr auf seine Gesundheit zu achten und einfach einen Gang

Für Körper und Geist

Der Energie-Effekt der Basica® Intensiv-Kur lässt sich noch steigern, wenn man ein paar einfache Dinge beachtet. So bringt Sport den Kreislauf und auch den Stoffwechsel auf Touren. Nicht nur die körperliche Leistung, auch die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert. Gleichzeitig wird durch Sport Stress abgebaut und die Säurelast verringert, denn durch die vertiefte Atmung können Säuren in Form von CO₂ abgeatmet und das Säure-Basen-Gleichgewicht stabilisiert werden.

Gewinnspiel: „Erschöpfung“

Was verbirgt sich hinter dem 2-Phasen-Effekt?

- A** Vitamine am Tag, Spurenelemente in der Nacht.
- B** Regeneration am Tag, Energie für die Nacht.
- C** Energie am Tag, Regeneration in der Nacht.

Das **Zehn-Minuten-Training**
Erschöpfung

Das Mitmachen lohnt sich! Einfach die Frage beantworten und Karte abschicken. Unter allen richtigen sowie fristgerechten Einsendungen verlosen wir 25 Packungen der 14-tägigen Basica® Intensiv-Kur.



Einsendeschluss: 31. März 2013

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Protina Pharm. GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Protina Pharm. GmbH weitergegeben wird.

PROTINA
PHARMA · ERNÄHRUNG

PTA
DIE PTA IN DER APOTHEKE

Bitte ausschneiden!

zurück zu schalten. Dies ist aber in den meisten Fällen schwer umzusetzen, jedenfalls nicht sofort. Um dennoch genug Power für den Tag zu haben, braucht man einen gut funktionierenden Energiestoffwechsel und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Die **Basica® 14-Tage Intensiv-Kur**, eine ergänzende bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von chronischen Erschöpfungszuständen und stressbedingten Erkrankungen, kann dabei helfen. Sie aktiviert den Energiestoffwechsel, unterstützt das Immun- und Nervensystem und stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Der 2-Phasen-Effekt Die **Basica®** Intensiv-Kur enthält hoch dosierte basische Mineralstoffe, lebenswichtige Spurenelemente und einen speziellen Vitaminkomplex. Morgens werden zwei Kapseln und eine Trinkampulle eingenommen. Damit wird die Energiefreisetzung für den Tag aktiviert. Der darin enthaltene Vitamin B-Komplex aus Niacin, Folsäure, Pantothenäure, Pyridoxin (B6) und Cyanocobalamin (B12) verringert Müdigkeit und Erschöpfung. Magnesium, Eisen und Mangan sorgen in Kombination mit den B-Vitaminen für einen reibungslosen Energiestoffwechsel. Thiamin (B1) und Kalium unterstützen die Funktion des Nervensystems. Eisen und Zink beleben die geistige Konzentrationsfähigkeit. Abends wird das Trinkgra-

nulat in Wasser gelöst und getrunken. Es unterstützt die nächtliche Regeneration. Die darin enthaltenen basischen Mineralstoffe neutralisieren Säure und das Spurenelement Zink stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht. Die Kombination der Spurenelemente Selen, Zink und Eisen mit Vitamin C stärkt das Immunsystem.

Zusätzliche Aktivierung des Körpers Mit Entspannungsübungen, wie Yoga, autogenem Training, Gymnastik oder einfachen Atemübungen, kann man eine kleine Auszeit von den täglichen Belastungen nehmen. Um auch nach der Kur gegen die täglichen Belastungen gewappnet zu sein, sollten Sport und Entspannungsübungen dauerhaft in den Tagesablauf eingebaut werden. Wichtig ist es auch, während der **Basica®** Intensiv-Kur viel zu trinken. Dies regt die Nierentätigkeit an und unterstützt die Ausscheidung der überschüssigen Säure. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist auch für die Funktion des Kreislaufs nötig und hilft, wenn man müde und unkonzentriert wird. Auch eine basenreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst unterstützt die **Basica®** Intensiv-Kur und sollte nach der Kur fortgeführt werden. Schafft man dies nicht immer, ist die regelmäßige Einnahme eines Basenpräparates sinnvoll.

Ihre Empfehlung Erklären Sie Ihrer Kundin den 2-Phasen-Effekt und warum die Kur aus verschiedenen Darreichungsformen besteht. Für die optimale Resorption ist es notwendig, bestimmte Spurenelemente und Vitamine in getrennte Formen zu bringen. Kapseln und Trinkampulle aktivieren den Stoffwechsel am Tag, das Trinkgranulat sorgt für die Regeneration in der Nacht. Kapseln und Trinkampulle sollen morgens nach dem Frühstück und nicht auf nüchternen Magen eingenommen werden. Wer so früh noch nichts isst, kann die Einnahme auch auf den Vormittag verlegen.

Das Trinkgranulat sollte abends zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen eingenommen werden. Die **Basica®** Intensiv-Kur kann mehrmals im Jahr durchgeführt werden. In der Zwischenzeit empfiehlt es sich, besonders auf eine ausgewogene Ernährung zu achten oder regelmäßig ein Basenpräparat einzunehmen, um die Säurelast nicht wieder ansteigen zu lassen.

Sabine Bender,
Apothekerin / Redaktion

Supplement zu DIE PTA IN DER APOTHEKE, Heft 3/2013, in Zusammenarbeit mit der Protina Pharm. GmbH



© Protina Pharm. GmbH

Powerfrauen

In unserer leistungsorientierten Welt gibt keiner gerne zu, mit seinen Kräften am Ende zu sein. Dennoch gibt es gelegentlich Kunden, die darüber sprechen. Frauen scheint dies leichter zu fallen als Männern. Es sind gerade die Powerfrauen, die Arbeit, Familie und Haushalt unter einen Hut bringen müssen, die zu wenig schlafen, häufig noch nachts arbeiten, von Termin zu Termin hetzen, für alle da sein müssen und viel zu selten an sich selbst denken. Ihnen können Sie die **Basica®** Intensiv-Kur empfehlen und damit einen Ausweg aus dem Teufelskreis bieten.

Sie können die Antwort per Postkarte schicken oder per Fax an folgende Nummer senden: 0 61 96/76 67-269

Absender

 Telefon: _____
 Beruf: _____

Bitte Adresse der Apotheke angeben!

Bitte freimachen

Umschau Zeitschriftenverlag
 DIE PTA IN DER APOTHEKE
 Stichwort „Erschöpfung“
 Postfach 11 80

65837 Sulzbach (Taunus)

Impressum



„Erschöpfung“ ist ein Supplement zu DIE PTA IN DER APOTHEKE in Zusammenarbeit mit der Protina Pharm. GmbH

Verlag
 UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG GmbH
 Postfach 11 80
 65837 Sulzbach (Taunus)
 Telefon 0 61 96/76 67-0
 E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de
 Internet: www.pta-aktuell.de

Verantwortlich für den Inhalt
 Dr. Petra Kreuter
 Postfach 11 80
 65837 Sulzbach (Taunus)

Bitte ausschneiden

