

Bei Hektik im Alltag kühlen Kopf bewahren

(akz-o) Anders als der Steinzeitmensch können wir uns in unvermeidlichen Stresssituationen nicht einfach durch Kampf oder Flucht abreagieren. Umso wichtiger ist hier eine sanfte Hilfe, um im hektischen Alltag einen kühlen Kopf zu bewahren und um jederzeit klar und konzentriert denken und arbeiten zu können.



Unter Stress ist es oft schwierig sich zu konzentrieren. Foto: Andrey Popov/
fotolia.com/Sideritis/akz-o

Hierzu gehört die Heilpflanze Sideritis. Die zu den Lippenblütlern zählende Pflanzengattung mit ihren kleinen gelben Blüten und charakteristischen Stängeln ist reich an Ölen und heilsamen Verbindungen. In der griechischen Volksmedizin wird die heilkräftige Pflanze unter anderem traditionell als Stimmungsaufheller genutzt, um auf der emotionalen Ebene wieder ins Lot zu kommen.

Stresstoleranz lässt sich verbessern

Das auch als Griechischer Bergtee oder Griechisches Eisenkraut bekannte Naturheilmittel gibt es jetzt in Kapselform als Extrakt von ascopharm. Es wurde als sanfte Hilfe gegen chronischen Stress entwickelt und soll dank seiner harmonisierenden Inhaltsstoffe die Folgen von Stressreaktionen auf den menschlichen Körper mildern.

Eine Humanstudie zum Griechischen Bergtee an der Universität Hannover brachte beeindruckende Ergebnisse: Die Stresstoleranz verbesserte sich nach Einnahme des Extrakts aus der Heilpflanze deutlich und das persönliche Stressempfinden ging signifikant zurück. Zudem zeigten die Tests positive Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit unter Stress, also auf die Fähigkeit des Menschen, auch bei Anspannung Umweltsignale gut wahrzunehmen und weiterzuverarbeiten. Die Konzentrationsfähigkeit unter Stress wurde ebenfalls positiv beeinflusst.

Auch bei Stress im Lot bleiben

Damit kann die Bedeutung der Heilpflanze für unser modernes Leben gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Zur sanften Hilfe tragen auch die weiteren Inhaltsstoffe der Sideritis-Kapseln bei: der Grüntee-Extrakt, der in der Naturheilkunde unter anderem zur Beruhigung und Entspannung empfohlen wird, sowie eine Kombination von Vitaminen, die für das menschliche Nervensystem besonders wichtig und bekömmlich sind.

Quelle: AkZ Presse,
11.11.2019

Forum "Gesundes Gera"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

Quellen-URL: <http://www.gesundes-gera.de/aktuelles/bei-hektik-im-alltag-kuehlen-kopf-bewahren>