



# STRESSBEWÄLTIGUNG

Im Umgang mit Stress kann ein Baustein die Einnahme eines pflanzlichen Arzneimittels sein. Eine neue Kombination aus vier Heilpflanzen kann zu Entspannung und innerer Ruhe beitragen.

**Neues Produkt** – Vier Pflanzenextrakte wurden vom Hersteller Bayer in Calmalaif® kombiniert: Passionsblumenkraut, Baldrianwurzel, Weißdornblätter mit Blüten und Schwarznesselkraut. Das pflanzliche Arzneimittel kann bei den typischen Stressbeschwerden wie innerer Unruhe, Anspannung und Schlafproblemen angewendet werden.

Die Komponenten wirken laut Apotheker Dr. Christoph Theurer von Bayer Vital synergistisch. Passionsblumenkraut lindert nervöse Unruhe und hat beruhigende und angstlösende Effekte. Baldrian hat sich seit langem bei Schlafstörungen bewährt und lindert leichte nervöse Anspannungen. Weißdornblätter mit Blüten sind durch ihre stärkende Wirkung auf das Herz bekannt, zeigen aber auch einen beruhigenden Effekt bei Stressbeschwerden wie Nervosität oder Herzklopfen. Das bei uns weniger bekannte Schwarznesselkraut (Schwarzer Andorn) ergänzt das Wirkspektrum der anderen Extrakte, denn es zielt vor allem auf vegetative Symptome. Ihm wird eine krampflösende Wirkung im Magen-Darm-Trakt zugeschrieben. Bei dem Neuprodukt handelt es sich um ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das aufgrund langjähriger Anwendung der einzelnen Arzneipflanzen in Europa zugelassen wurde. Die Verträglichkeit und die Wirksamkeit der Pflanzenkombination wurden unter anderem in einer prospektiven multizentrischen Beobachtungsstudie mit 888 Patienten bestätigt. Nach zweiwöchiger Einnahme waren signifikant weniger Patienten von einem erhöhten Stressniveau (–40,4 %) und von Insomnie (–32,6 %) betroffen. Auch psychische Symptome, wie Ängstlichkeit (–11 %), Nervosität (–7,3 %) und Reizbarkeit (–12,3 %) gingen zurück. Unter den Apothekenmitarbeitern ist Stress ebenfalls ein Thema.

Neue Herausforderungen und Aufgaben in der Corona-Zeit haben die schon vorher hohe Stressbelastung weiter erhöht. Bayer Vital möchte Apotheker und Apothekerinnen sowie PTA im Umgang mit Stress im Beruf und im Privatleben unterstützen. Gemeinsam mit dem Partner Potential Project haben sie das Achtsamkeitsprogramm „RAUSZEIT IM KOPF“ entwickelt. Coach und Achtsamkeitstrainer Peter Schmidt von Potential Project erklärte dazu: „Es geht darum, Achtsamkeit als Möglichkeit zur Selbstregulierung zu trainieren. Es versetzt uns in die Lage, einen guten Umgang mit Stressoren zu finden und so das Wohlbefinden zu steigern.“ Die Teilnehmer des Programms erfahren in insgesamt vier Webinaren à 50 Minuten sowie „Kleinen Rauszeiten“ à 15 Minuten, wie sie mental effektiver arbeiten, die innere Balance in turbulenten Zeiten behalten, schwierige Zeiten meistern und gestärkt daraus hervorgehen, außerdem wie sie ihre eigenen Gewohnheiten hinterfragen und Neuland entdecken können.

Das kostenlose Anti-Stress-Programm beginnt mit einem Auftakt-Event am 7. Oktober 2021 und endet im Dezember. Alle Informationen und Termine sowie die Möglichkeit zur Anmeldung stehen auf [www.rauszeitimkopf.de](http://www.rauszeitimkopf.de) zur Verfügung. SB ■

## QUELLE

„Stress hat viele Gesichter. Stress ist individuell.“, Online-Pressekonferenz vom 22. Juli 2021. Veranstalter: Bayer Vital GmbH.

Ihr  
Empfehlungs-Tipp:

Mit **Basica**  
das Immunsystem\*  
unterstützen

\*Zink und Selen unterstützen ein normales Immunsystem

# Entsäuerung mit **Basica**<sup>®</sup>



Die besondere Kombination basischer Mineralstoffe und wertvoller Spurenelemente\*\*

- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- vitalisiert Körper und Geist

**Ganzjährige Werbe-Kampagne**  
mit Deutschlands beliebtester Basenmarke<sup>1</sup>

Informationen und Angebote: Fax: 089/963436 • [info@basica.de](mailto:info@basica.de)

\*\*Basica<sup>®</sup> enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. <sup>1</sup>IQVIA, 2019

**Basica<sup>®</sup>. Das Original – in Ihrer Apotheke.**