

informiert aktuell:

Natürliche pflanzliche Abwehr gegen Stress und Burnout:



Laut Europäischer Agentur für Sicherheit und Gesundheit sind rund 40 Mio. Menschen von Stress betroffen. Die WHO spricht bereits von einer "weltweiten Epidemie". Der Fehlzeitenreport 2008 (WIFO) stellt einen deutlichen Aufwärtstrend bei psychischen Erkrankungen - die oft Folge von Stress sind - fest. Und auch die steigende Zahl an Verordnungen von Psychopharmaka spricht eine deutliche Sprache...

Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, Stressexpertin (Institut IBOS): "Besonders gefährdet sind Menschen mit Mehrfachbelastungen, also oft Frauen, die im Spannungsfeld zwischen Job, Haushalt und Familie stark gefordert sind." Oft wird dann zu medikamentösen Hilfen gegriffen. Hier bietet sich ein neues pflanzliches Arzneimittel aus den Wurzeln der *Rhodiola rosea* an.

Menschen, die unter dauerhaftem Stress leiden, benötigen sowohl das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit wie auch Energie, um dem Alltag gewachsen zu sein. Diese duale Wirkung entfaltet der Spezialextrakt WS® 1375 aus den Wurzeln der *Rhodiola rosea*: Er hemmt die Ausschüttung der Stresshormone Kortisol und Adrenalin und lindert so eine große Zahl mentaler Anzeichen von Stress wie Nervosität, Lustlosigkeit, Reizbarkeit oder Angstzustände. Gleichzeitig wird der Energiestoffwechsel der Zellen angeregt, was zu einer besseren Leistungsfähigkeit führt.

Die duale Wirkung von *Rhodiola rosea* ist durch viele Studien belegt. So zeigten Personen mit Burn-out-Syndrom eine signifikante Verbesserung stressbedingter Ermüdungszustände und eine reduzierte Kortisol-Ausschüttung. Auch PatientInnen mit leichter bis mittelschwerer Depression zeigten eine signifikante Verbesserung der emotionalen Stabilität, sowie eine Verringerung von Schlaflosigkeit und nicht erklärbarer körperlichen Beschwerden.

Seit wenigen Tagen ist der Spezialextrakt WS® 1375 unter dem Namen Vitango® auch in Österreichs Apotheken erhältlich.



Rosenwurz - Verabreichungsform

Die übliche Tagesdosis beträgt zwei- bis dreimal täglich 200 – 600 mg Extrakt (entsprechend 20 – 60 Tropfen Tinktur), bei einer Anwendungsdauer bis zu 4 Monaten. Die wirksame Tagesdosis von verfügbaren *Rhodiola rosea*-Präparaten hängt von der Standardisierung ab: Bei einer längerfristigen Einnahme wird eine Tagesdosis von 360 – 600 mg *Rhodiola rosea*-Extrakt bei einer Standardisierung auf 1 % Rosavin empfohlen, 180 – 300 mg täglich bei einer Standardisierung auf 2 % Rosavin und 100 - 170 mg bei einer Standardisierung auf 3,6 % Rosavin.

Als „Stressbewältiger“ wird die regelmäßige Einnahme normalerweise mehrere Wochen vor dem erwarteten „stressigen“ Zeitraum begonnen und während des Stressereignisses fortgesetzt.

Die Einnahme von *Rhodiola rosea* sollte morgens erfolgen, da es ansonsten während der ersten Wochen zu Schlafstörungen kommen kann. Die beste Wirkung wird bei Einnahme auf nüchternen Magen (eine halbe Stunde vor dem Frühstück oder dem Mittagessen) erzielt. Wie bei jedem (pflanzlichen) Präparat sollten Patienten ihren Hausarzt über die Einnahme von *Rhodiola rosea* informieren.

Alle Detailinfos unter www.phytodoc.de

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)