

25.09.2013 – 10:00 Uhr

TopPharm: Stress lass nach

Münchenstein (ots) -

Immer wieder gibt es Situationen im Leben, die negativen Stress verursachen. Die grosse Informationsflut, der permanente Zeitdruck im Job und (zu) viel verplante Freizeit tragen das Ihre dazu bei. Die TopPharm Apotheken, die Vereinigung unabhängiger Apotheken in der Schweiz, bieten Abhilfe und beste Beratung bei allen stressbedingten Beschwerden.

Wer kennt ihn nicht, den Stress. Schon Kinder sind heute gestresst, etwa durch Prüfungsangst oder einen vollen Stundenplan. Stressauslöser bei Erwachsenen sind unter anderem eine hohe berufliche Belastung, grosse Veränderungen und die damit einhergehende Verunsicherung, aber auch Alltägliches wie Lärm oder Zeitdruck. Dieser negative Stress raubt Kraft und Nerven und kann auf Dauer krank machen. Viele sehen sich tagein, tagaus mit Stressfaktoren konfrontiert. Wenn der Ausgleich zu kurz kommt oder die Überforderung zu weit geht, lassen die gesundheitlichen Folgen leider nicht lange auf sich warten.

Die TopPharm Apotheken stehen ihren Kunden als Gesundheits-Coach auch in stressigen Zeiten bei und bieten ihnen praktische Alltagstipps, fundierte Beratung und schnelle Abhilfe in stressigen Situationen.

Schlafstörungen ade

Zur tatkräftigen Unterstützung bei Stress halten die TopPharm Apotheken eine breite Palette unterschiedlichster Produkte bereit und beraten ihre Kunden individuell und fallbezogen. Ätherische Öle und Bäder etwa tragen zur Entspannung bei, eine erhöhte Zufuhr von Vitamin B, Magnesium, Calcium und Zink kann die Stressbelastung wesentlich vermindern, das Bachblüten-Sortiment sowie zahlreiche homöopathische Produkte helfen nicht zuletzt bei der Prüfungsvorbereitung und bei Prüfungsangst, und gegen Einschlaf- und Durchschlafbeschwerden hilft manchmal auch ganz einfach ein spezielles Nackenkissen.

Stress hat viele Gesichter

Mal mehr oder weniger gestresst zu sein, ist normal. So gibt es denn neben dem negativen auch positiven Stress: Dieser steigert unser Wohlbefinden und führt zu Glücksgefühlen. Solange negativer Stress nur ab und zu auftritt, besteht kein Grund zur Sorge. Wichtig ist, dass man sich selbst und seinem Körper bewusst Erholungsphasen gönnt und auf allfällige stressbedingte Symptome achtet, wenn sie beginnen, häufiger aufzutreten. Die Reaktionen auf negativen Stress können ganz unterschiedlich ausfallen und reichen von Angstgefühlen und Unkonzentriertheit über Kopf- oder Bauchschmerzen bis zu Schlafproblemen und Leistungsabfall.

Mit Stress umgehen lernen

Neben ihrer professionellen Beratung und ihren ausgewählten Produkten zur Stressbekämpfung bieten die TopPharm Apotheken ihren Kunden auch eine Ratgeberbroschüre zum Thema Stress an. Diese zeigt, wie der Körper auf Stress reagiert, informiert über mögliche Folgen von Dauerstress und hält einen kleinen Fragebogen in Form eines Selbsttests bereit, der Auskunft über den Stress-Level der entsprechenden Person gibt. Selbstverständlich beinhaltet der TopPharm Ratgeber auch praxiserprobte Tipps für den Umgang mit Stress und mögliche Taktiken zur Verminderung von Stressfaktoren. Abgerundet wird die Broschüre mit Tipps zur schnellen Hilfe in akuten Stresssituationen und nützlichen Internetadressen.

Kontakt:

TopPharm AG
Michaela Emmenegger
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
Tel. 061 416 90 95
michaela.emmenegger@toppharm.ch
www.toppharm.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004589/100744382> abgerufen werden.