

**Thema: Nerven entspannen und Muskeln vitalisieren – So kommen Sie endlich raus aus der Stressfalle**

**Beitrag:** 2:16 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Stress in seiner ursprünglichen Form ist eine nützliche Sache: Bei unseren Vorfahren diente er schließlich dazu, in Notsituationen besonders leistungsfähig zu sein und sich – wie das in der Steinzeit ja durchaus an der Tagesordnung war – aus Gefahrensituationen retten zu können. War man dann dem Mammut entkommen, folgte die Entspannung und der Körper konnte wieder auf Normalbetrieb umschalten. Nur geht das mit der Entspannung in unserer hektischen Welt, in der alle immer unter Druck stehen, nicht mehr ganz so einfach. Ergebnis sind dauergestresste Menschen, die teilweise echte gesundheitliche Probleme bekommen. Wie es besser gehen kann, verrät uns jetzt mein stresserprobter Kollege Oliver Heinze.

**Sprecher: Stress gehört irgendwie für alle zum Alltag. Aber einige Menschen sind von dem Phänomen besonders betroffen. Und damit sind nicht nur die vielzitierten Manager mit ihren 70-Stunden-Wochen gemeint, sagt Apothekerin Jutta Doebel.**

**O-Ton 1 (Jutta Doebel, 27 Sek.):** „Zum Beispiel auch Studenten, die neben ihrem Studium noch Geld verdienen, oder auch Pendler: es ist sehr belastend, zusätzlich zur Arbeitszeit auch noch täglich Wege in Kauf zu nehmen, die nicht selten auch Stunden dauern können. Da zeigt eine neue Studie zum Beispiel, dass dies bei circa elf Millionen Arbeitnehmern in Deutschland zutrifft – und wir Frauen, die immer allen gerecht werden wollen und ständig versuchen, Familie, Job und alles andere unter einen Hut zu bringen – all das laugt ziemlich aus.“

**Sprecher: Und die Symptome kennt wohl jeder – ob bei sich, oder bei seinen Mitmenschen.**

**O-Ton 2 (Jutta Doebel, 16 Sek.):** „Sie sind oft nervös, alles wird zu viel, nichts klappt richtig, haben eine ständige Anspannung, das Immunsystem wird immer schwächer, man ist anfälliger für Bluthochdruck oder auch Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen oder auch Magen- Darm- Probleme und häufig auch Rückenschmerzen.“

**Sprecher: Und gerade die entstehen oft durch Stress, denn...**

**O-Ton 3 (Jutta Doebel, 26 Sek.):** „...in stressigen Situationen werden unsere Nerven belastet, was oft zu angespannten Muskeln führt. Eine Hilfe wäre: Nerven entspannen und Muskeln vitalisieren. Da gibt es Tipps zur Stressbewältigung, zum Beispiel Terminkalender entzerren, häufig mal Fünf grade sein lassen – also Ruhepausen, Sport treiben, tief durchatmen – bis hin zu Meditation oder progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen.“

**Sprecher: Wem das nicht schnell genug hilft, der kann auch gerne zu passenden Nahrungsergänzungsmitteln greifen und dem Körper so auf die Sprünge helfen.**

**O-Ton 4 (Jutta Doebel, 19 Sek.):** „Bei Stress empfehlen wir gerne eine Kombination aus Magnesium und B-Vitaminen. Da gibt es jetzt in der Apotheke ein neues Produkt, das Magnesium-Diasporal Depot Muskeln und Nerven‘, das für entspannte Muskeln und Nerven sorgt. Das Besondere tatsächlich an diesem Produkt ist eine innovative Zwei-Phasen-Formel mit einem ganz speziellen Depot-Effekt.“

**Sprecher: Das bedeutet, der Körper wird sofort mit Magnesium und den für die Nerven wichtigen B-Vitaminen versorgt – aber durch den Depot-Effekt eben auch noch Stunden nach der Einnahme.**

**O-Ton 5 (Jutta Doebel, 10 Sek.):** „Am besten nimmt man morgens kurz vor dem Frühstück regelmäßig eine Tablette ein und damit kann man sich dann wirklich gut bei stressbedingten Verspannungen und für seine Muskeln und Nerven helfen.“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie fühlen sich manchmal auch ganz ausgelaugt und wie im Hamsterrad gefangen? Vielleicht könnte Ihnen ja der ein oder andere Tipp unserer Expertin helfen! Mehr Infos dazu finden Sie auch im Netz unter [diasporal.de](http://diasporal.de).

**Thema:      **Nerven entspannen und Muskeln vitalisieren – So kommen Sie endlich raus aus der Stressfalle****

**Interview:**      3:08 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Stress in seiner ursprünglichen Form ist eine nützliche Sache: Bei unseren Vorfahren diente er schließlich dazu, in Notsituationen besonders leistungsfähig zu sein und sich – wie das in der Steinzeit ja durchaus an der Tagesordnung war – aus Gefahrensituationen retten zu können. War man dann dem Mammut entkommen, folgte die Entspannung und der Körper konnte wieder auf Normalbetrieb umschalten. Nur geht das mit der Entspannung in unserer hektischen Welt, in der alle immer unter Druck stehen, nicht mehr ganz so einfach. Ergebnis sind dauergestresste Menschen, die teilweise echte gesundheitliche Probleme bekommen. Das sieht die Apothekerin Jutta Doebel täglich, jetzt verrät sie uns mehr dazu, hallo.

**Begrüßung:** „Hallo, ich grüße Sie!“

**1. Frau Doebel, jetzt mal Butter bei die Fische: Gestresst sind wir ja alle irgendwie – wer gehört Ihrer Erfahrung nach zu den am schlimmsten Betroffenen, mal abgesehen von den vielzitierten Top-Managern mit ihren 70-Stunden-Wochen?**

**O-Ton 1 (Jutta Doebel, 28 Sek.):** „Zum Beispiel auch Studenten, die neben ihrem Studium noch Geld verdienen, oder auch Pendler: es ist sehr belastend, zusätzlich zur Arbeitszeit auch noch täglich Wege in Kauf zu nehmen, die nicht selten auch Stunden dauern können. Da zeigt eine neue Studie zum Beispiel, dass dies bei circa elf Millionen Arbeitnehmern in Deutschland zutrifft – und wir Frauen, die immer allen gerecht werden wollen und ständig versuchen, Familie, Job und alles andere unter einen Hut zu bringen – all das laugt ziemlich aus.“

**2. Welche Symptome zeigen Dauer-Gestresste?**

**O-Ton 2 (Jutta Doebel, 29 Sek.):** „Sie sind oft nervös, alles wird zu viel, nichts klappt richtig, haben eine ständige Anspannung, das Immunsystem wird immer schwächer, man ist anfälliger für Bluthochdruck oder auch Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen oder auch Magen- Darm – Probleme und häufig auch Rückenschmerzen. Und da gibt es ganz speziell ein relativ neues Phänomen: Durch die ständige digitale Erreichbarkeit, die ja auch noch mal extra unter Druck setzt, entsteht oft der sogenannte Handy-Nacken.“

**3. Was genau haben wir uns darunter vorzustellen?**

**O-Ton 3 (Jutta Doebel, 24 Sek.):** „Häufiges und langes auf sein Smartphone schauen und dabei den Kopf nach vorne beugen kann zu starken Verspannungen im Nacken führen. Das kommt daher, dass unser Kopf so einiges wiegt und die Kombination mit dem unnatürlichen

Neigungswinkel, die führt dann dazu, dass Kräfte auf den Nacken wirken, die einem Gewicht von circa 20 Kilogramm entsprechen, und das kann natürlich zu Schmerzen führen.“

#### **4. Und was hilft jetzt wirklich gegen all die Symptome, die ein stressiges Leben so hervorruft?**

**O-Ton 4 (Jutta Doebel, 35 Sek.):** „Das Grundproblem ist, in stressigen Situationen werden unsere Nerven belastet, was oft zu angespannten Muskeln führt. Eine Hilfe wäre: Nerven entspannen und Muskeln vitalisieren. Da gibt es Tipps zur Stressbewältigung, zum Beispiel Terminkalender entzerren, häufig mal Fünf grade sein lassen – also Ruhepausen, Sport treiben, tief durchatmen – bis hin zu Meditation oder progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen. Wem das nicht reicht oder auch nicht schnell genug hilft, der kann sich zusätzlich mit einem richtigen Nahrungsergänzungsmittel Unterstützung holen.“

#### **5. Was empfehlen Sie da?**

**O-Ton 5 (Jutta Doebel, 20 Sek.):** „Bei Stress empfehlen wir gerne eine Kombination aus Magnesium und B-Vitaminen. Da gibt es jetzt in der Apotheke ein neues Produkt, das Magnesium-Diasporal Depot Muskeln und Nerven‘, das für entspannte Muskeln und Nerven sorgt. Das besondere tatsächlich an diesem Produkt ist eine innovative Zwei-Phasen-Formel mit einem ganz speziellen Depot-Effekt.“

#### **6. Und wie funktioniert das genau?**

**O-Ton 6 (Jutta Doebel, 37 Sek.):** „Die Tablette besteht aus zwei Schichten: Die eine Tablettenschicht arbeitet nach dem Prinzip der schnellen Freisetzung, die zweite zeitverzögert und kontinuierlich. In der ersten Phase wird dabei ein direkt-aktives Magnesium und die Vitamine B2 und B12 freigesetzt. Und in der zweiten Langzeitphase werden Magnesium und B1 und B6 dann über mehrere Stunden zeitverzögert freigesetzt. Am besten nimmt man morgens kurz vor dem Frühstück regelmäßig eine Tablette ein und damit kann man sich dann wirklich gut bei stressbedingten Verspannungen und für seine Muskeln und Nerven helfen.“

**Die Apothekerin Jutta Doebel über wirksame Methoden, die uns dabei helfen, endlich weniger gestresst zu sein. Vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Ja, sehr gerne! Tschüss.“

**Abmoderationsvorschlag:** Sie fühlen sich manchmal auch ganz ausgelaugt und wie im Hamsterrad gefangen? Vielleicht könnte Ihnen ja der ein oder andere Tipp unserer Expertin helfen! Mehr Infos dazu finden Sie auch im Netz unter [diasporal.de](http://diasporal.de).

**Thema:** **Nerven entspannen und Muskeln vitalisieren – So kommen Sie endlich raus aus der Stressfalle**

**Umfrage:** 0:45 Minuten



im Auftrag von

**na•news aktuell**  
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

**Anmoderationsvorschlag:** Irgendwie geraten wir doch alle viel zu schnell in Stress – vielleicht, wenn es im Job hoch her geht, wir mal wieder nicht nein sagen konnten, als die Nachbarin um Hilfe bat oder einfach, weil es ständig Streit mit dem Partner gibt. Oft bekommt man in solchen Situationen gar nicht mit, dass man schon im roten Bereich dreht und das hat teilweise schlimme Folgen! Wir wollten wissen, woran Sie merken, dass grade alles zu viel ist – und haben uns auf der Straße umgehört.

**Frau:** „Also, wenn ich Stress habe und ganz viel Stress, dann kann ich nichts essen. Dann nehme ich zum Beispiel innerhalb von einer Woche fünf Kilo ab. Dann krieg ich Magenschmerzen und Kopfschmerzen und bin einfach nur müde und kaputt.“

**Mann:** „Man wird müde, man wird gereizt. Man ist unausgeglichen.“

**Mädchen:** „Ich merke das, dass ich viel so an meiner Nagelhaut kaue.“

**Mann:** „Bei mir macht sich da bemerkbar, wenn ich viel um die Ohren habe, dass es anfängt unterhalb der Augen zu zucken oder Augenzucken halt. Ja, Nackenschmerzen sind oft dabei. Man soll es eigentlich nicht machen, aber man erwischt sich dann doch schon mal beim Nägelkauen.“

**Frau:** „Ich werde ziemlich zickig. Mir geht alles auf die Nerven. Der Körper baut ab. Der Kopf will mehr, wie der Körper überhaupt schafft. Also, man merkt es auf jeden Fall körperlich. Man wird immer schlapper, man wird immer müder und dann ist Urlaubszeit angesagt.“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr dazu erfahren Sie gleich von der stresserprobten Apothekerin Jutta Goebel, bleiben Sie dran!