

SYXYL

Aus dem Bauch
heraus gut drauf.

Ratgeber Stress-Regulation.



Stress im Kopf – Stress im Darm.

Stress ist nicht nur eine psychische Belastung, sondern versetzt den gesamten Körper in Alarmzustand. Termindruck, Streit, Konflikte – die Ursachen sind heute andere als vor 100.000 Jahren. Trotzdem reagiert unser Organismus noch immer wie in der Urzeit: Er bereitet den Körper auf Kampf oder Flucht vor und unterdrückt alles, was dafür unerheblich ist. Dazu zählt auch die Darmfunktion.

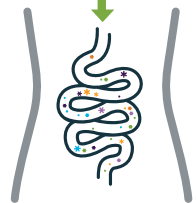
Darm und Hirn im Dialog.

Wem Stress „auf den Magen schlägt“ oder wer schon mal „ein ungutes Bauchgefühl“ hatte, der weiß: Verdauungsorgane und Psyche stehen in direkter Verbindung. Der Darm reagiert sehr sensibel auf die biochemischen Prozesse, die als Stressreaktionen im Körper ablaufen. Dabei ist er nicht nur Empfänger, sondern auch Sender. Zum Informationstransfer dienen u. a. die sogenannten Neurotransmitter.



Darm-Hirn-Achse

Darm und Gehirn kommunizieren über die Darm-Hirn-Achse (engl.: gut-brain-axis) in beide Richtungen.

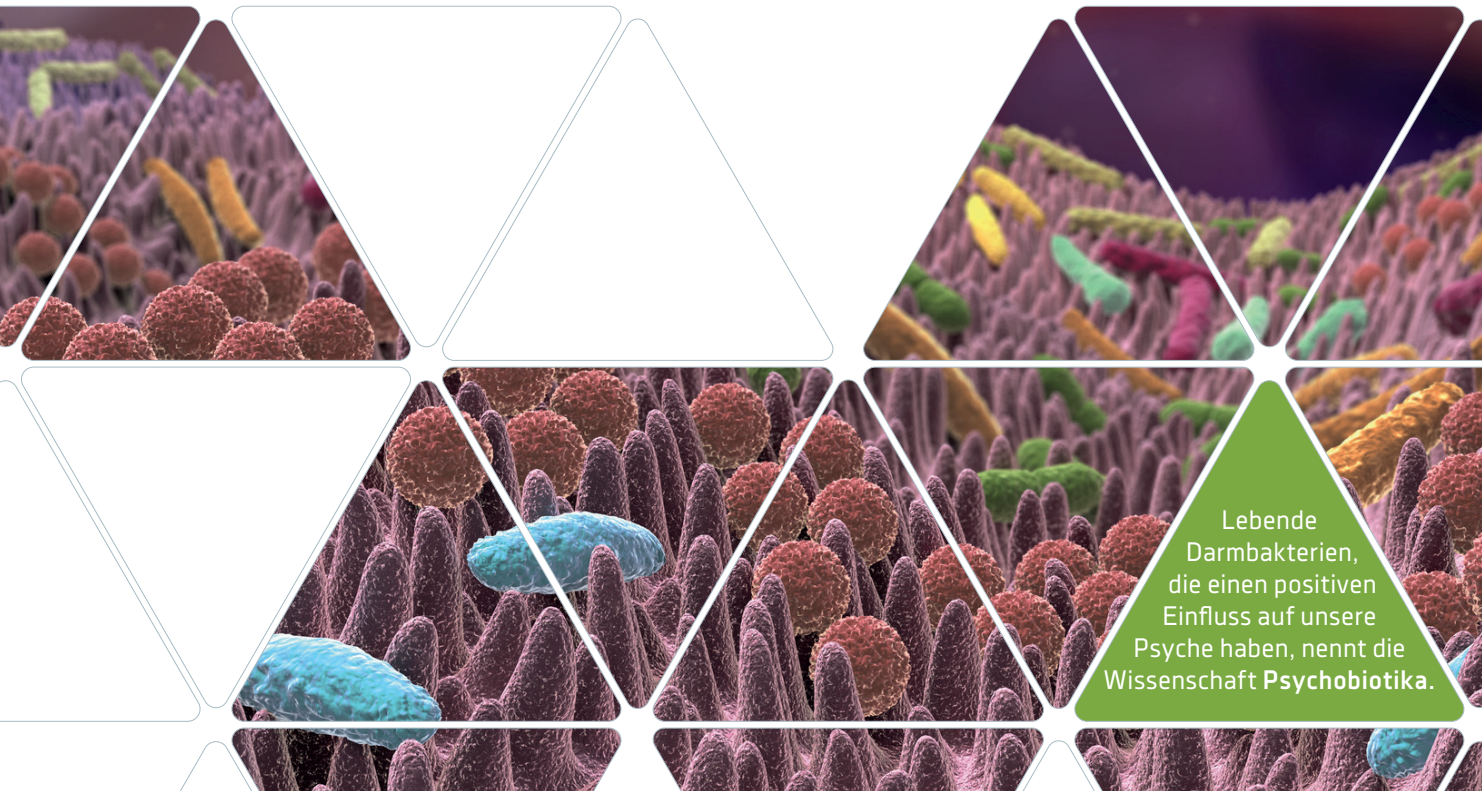


Neurotransmitter machen glücklich.

Neurotransmitter sind Botenstoffe, die Informationen zwischen den Nervenzentren vermitteln. Dazu gehören Stresshormone – aber auch deren Gegenspieler wie das „Glückshormon“ Serotonin oder Dopamin. Ohne diese wäre das Leben ziemlich freudlos: Sie regulieren unter anderem Stress und psychischen Druck, lösen Glücksgefühle aus und sorgen – je nach Bedarf – für inneren Antrieb oder Entspannung.

Darmbakterien gegen Stress.

Neueste Forschungen haben gezeigt, dass sich auch die Darmflora in die Darm-Hirn-Achse einklinkt: Bestimmte Darmbakterien sind in der Lage, ebenfalls stressregulierende Neurotransmitter zu produzieren und so unsere Gefühlslage, unsere Emotionen und unser Stress-Empfinden zu beeinflussen. Im Umkehrschluss bedeutet dies: Je gesünder die Darmflora, desto höher die Stressresistenz!



Lebende
Darmbakterien,
die einen positiven
Einfluss auf unsere
Psyche haben, nennt die
Wissenschaft **Psychobiotika**.

ProBio-Cult® Relax N für das innere Gleichgewicht.

ProBio-Cult® Relax N enthält L-Tryptophan und einen B-Vitamin-Komplex zur Aufrechterhaltung von Nerven¹⁾, Psyche²⁾ und geistiger Leistungsfähigkeit³⁾.

Spezielle Bakterien kombiniert mit einem Ballaststoff unterstützen die Kommunikation über die Darm-Hirn-Achse.

- Vitamine B₁, B₂, B₃, B₆ und B<sub>12
für normale Nervenfunktion¹⁾ und Psyche²⁾.</sub>
- Pantothensäure
für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit³⁾.
- L-Tryptophan.
- 6 versch. *Lactobacillus*- und *Bifido*-Kulturen.

Übrigens: ProBio-Cult® Relax N ist auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet.



Vegan und laktosefrei,
gelatinfrei, glutenfrei,
hefefrei und
titandioxidfrei.



Zur Stress-Regulation.

1) Vitamin B₁, B₆ und B₁₂ sowie Riboflavin (B₂) und Niacin (B₃) tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

2) Vitamin B₁, B₆ und B₁₂ sowie Niacin (B₃) tragen zur normalen psychischen Funktion bei.

3) Pantothensäure (B₅) trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.

Entspannungs- techniken für den Alltag.

Stress und Darmprobleme bedingen sich oft gegenseitig. Entspannungstechniken sorgen dafür, dass wir **Stress abbauen** und grundsätzlich **leichter Entspannung finden** können.

Außerdem haben die Übungen noch folgende Vorteile, wenn sie regelmäßig durchgeführt werden:

- Erhöhte Konzentrations-, Leistungs- und Reaktionsfähigkeit.
- Geringere Infektanfälligkeit.
- Verbesserter Schlaf.
- Mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Bei diesem **Entspannungsverfahren** nach Edmund Jacobson werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen angespannt. Halten Sie die Spannung aufmerksam für ca. fünf Sekunden. Entspannen Sie dann wieder ganz bewusst.

- Rechte Hand – rechter Unterarm – rechter Oberarm.
- Linke Hand – linker Unterarm – linker Oberarm.
- Stirn – Augenpartie – Nase – Mundpartie.
- Nacken – Schultern – Rücken.
- Bauch.
- Rechter Fuß – rechter Unterschenkel – rechter Oberschenkel.
- Linker Fuß – linker Unterschenkel – linker Oberschenkel.

Wenn Sie die Übungen beendet haben, spüren Sie dem **angenehmen Entspannungszustand** noch ein wenig nach, bevor Sie dann ganz bewusst aus der Entspannung herausgehen.



Atemübung zum Stressabbau.

Sind wir gestresst, tendieren wir dazu, flacher zu atmen. Indem wir unsere **Atmung kontrollieren**, können wir umgekehrt auch den **Stress reduzieren**. Setzen Sie sich dazu aufrecht mit leicht gesenktem Kopf auf einen Stuhl und entspannen Sie bewusst die Schulterpartie.

- Atmen Sie gleichmäßig und ohne Anstrengung ein und aus.
- Pausieren Sie dazwischen 2 Sekunden lang.
- Zählen Sie nun beim Ein- und Ausatmen bis 5 (= 5 Sekunden).
- Gelingt das ohne Atemnot, erhöhen Sie auf 6 Sekunden.
- Steigern Sie sich in den nächsten Tagen langsam auf 7, 8, 9 und 10 Sekunden.
- Der Sinn der Atemübung besteht darin, dass Sie nur noch 3–4-mal pro Minute einatmen. Lassen Sie sich ausreichend Zeit, um dieses Ziel zu erreichen!

Mithilfe dieser Atemübung finden Sie **schnell Entspannung**. Führen Sie sie 2- bis 3-mal täglich zwischen drei und fünf Minuten lang aus und Sie werden schon nach kurzer Zeit Resultate bemerken.

Balance durch Bewegung.

Es ist auch möglich, durch **achtsame Bewegungen** eine Entspannungsreaktion zu erwirken. Bei Methoden wie Yoga, Meditation, Tai-Chi oder Pilates geht es nicht darum, intensiv zu trainieren, sondern **in sich hineinzuhorchen** und die Herzfrequenz konstant auf einem Level zu halten.

Wer damit nichts anfangen kann: **Sportliche Aktivitäten** wie Schwimmen oder Joggen setzen Dopamin frei und selbst Spaziergänge in der Natur können entspannend wirken – vorausgesetzt, Sie bauen sie regelmäßig in den Tagesablauf ein.





9600174 09/2021

Verzehrempfehlung:

Nur 1 Kapsel täglich vor oder zum Abendessen (mit etwas Wasser) unzerkaut schlucken.

PZN/Packungsgröße:

17305904 / 30 Kps.



Informiere Dich
auf www.syxyl.de



Folge uns
auf Instagram

Syxyl GmbH & Co. KG
Gereonsmühlengasse 5
50670 Köln

dialog@syxyl-service.de