

# ANTONIUS-APOTHEKE

am Oberen Stadtplatz

GESUNDHEITS-WOCHE 19. – 24. MAI 2025

## Krankheits-Risiko Stress

### So sorgen Sie für starke Nerven und innere Ruhe!

**Stress im Dauerzustand findet bei vielen von uns immer mehr Zugang in unserem Berufsleben und Alltag. Dabei ist es für unser Wohlbefinden wichtig, mental gesund zu sein. Eine entscheidende Rolle spielt dabei unser Team-Player Immunsystem!**

Es besteht eine klare Verknüpfung zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem. Bei Stress wird unser Körper in Alarmbereitschaft versetzt.

Alle Kräfte werden mobilisiert, um die herausfordernde Situation zu bewältigen. Die ausgeschütteten Stress-Hormone sorgen dafür, dass die Wirksamkeit des Immunsystems heruntergefahren wird. Diesen Zustand kann der Körper auf Dauer nicht durchhalten. Bleibt der Stress-Level dauerhaft hoch, leidet unsere Gesundheit darunter. Deshalb ist es wichtig, die Warnsignale unseres Körpers ernst zu nehmen!

Stress im Dauerzustand bedeutet: ständige Erschöpfung, Angespanntheit, Gereiztheit und/oder innere Unruhe. Der Körper bildet weniger das Glückshormon Serotonin, die Abwehrkräfte werden geschwächt und das Krankheits-Risiko steigt. Schlafstörungen sind eine häufige Folge. Was kann man dagegen tun?

**Auf eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, Magnesium, Vitamin D und Omega3-Fettsäuren achten.** Regelmäßig Sport treiben; Entspannungstechniken nutzen, Aktivitäten planen.



- Safran-Extrakt für innere Ruhe & positive Stimmung
- einzigartige Rezeptur mit probiotischen Bakterienstämmen
- für starke Nerven und eine ausgeglichene Psyche



Wertvolle Nährstoff-Kombination für dich!

Gönne Dir Auszeiten vom Alltag und pflege Dein soziales Umfeld. Grundsätzlich setzt eine positive Lebenseinstellung positive Impulse frei, das Immunsystem wird widerstandsfähiger. Es gibt zusätzliche Hilfen zur Stärkung einer positiven Lebenseinstellung: So verhelfen **NICAPUR®-BUDDIES** zur mentalen Gesundheit. **RELAX**, ein hochwertiger Safran-Extrakt

von **NICAPUR®**, kombiniert probiotische Bakterien-Stämme und ausgewählte Mikronährstoffe, um die innere Ruhe bestmöglich zu unterstützen. Und sorgt so für starke Nerven und ausgeglichene Psyche!

**In unserer Gesundheits-Woche beraten wir Sie speziell zu allen Fragen der mentalen Gesundheit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

GESUNDHEITS-  
WOCHE

19.5. – 24.5.2025

- **Spezialberatung Krankheits-Risiko Stress**
- **Hilfen für starke Nerven und innere Ruhe**
- **Auf alle NICAPUR-Produkte 20%**



ANTONIUS  
APOTHEKE

UNSER WISSEN  
FÜR IHRE GESUNDHEIT

GESUNDHEITS-CENTER  
Antonius-Apotheke