

Stresstest von NeuroLab[®] vital

Ohne Stress keine Leistung. Doch was, wenn es zuviel wird? Jeder Mensch reagiert anders auf eine Überlastung. Dementsprechend macht sich ein erhöhter Stress-Level auf unterschiedliche Weise bemerkbar. Finden Sie heraus, ob Sie unter Stress leiden!

		Ja	Nein
Befinden			
1	Ich mache mir viele Sorgen oder leide zunehmend unter Ängsten.		
2	Ich traue mir deutlich weniger zu als früher, "alles wird mir zuviel".		
3	Ich fühle mich häufig gereizt/angespannt & werde schnell aggressiv.		
4	Ich bin oft launisch, meine Stimmung kann schlagartig wechseln.		
		Auswertung Bereich „Befinden“:	
Schlaf			
5	Ich nehme stetig mehr Genußmittel (Alkohol, Zigaretten, Drogen).		
6	Ich habe Schwierigkeiten beim Einschlafen.		
7	Ich wache oft mitten in der Nacht auf.		
8	Ich fühle mich morgens nach dem Aufwachen wie zerschlagen.		
		Auswertung Bereich „Schlaf“:	
Leistung			
9	Ich kann mich immer schwerer lange auf eine Sache konzentrieren.		
10	Ich bin tagsüber häufiger und schneller müde.		
11	Ich habe immer weniger Lust und Energie, Sport zu treiben.		
12	Das Wochenende reicht mir zur Erholung nicht aus.		
		Auswertung „Leistung“:	
Balance			
13	Ich leide öfter unter Verspannungen/Kopfschmerzen.		
14	Ich habe seit kurzem verstärkt Magen-Darm-Beschwerden.		
15	Ich fühle mich oft körperlich und geistig erschöpft.		
16	Ich bin oft erkältet - vor allem im Urlaub.		
		Auswertung Bereich „Balance“:	

Auswertung

Notieren Sie, wie oft Sie in den verschiedenen Bereichen „Ja“ angekreuzt haben. Die Auswertung erfolgt für jeden Bereich separat.

0 x „Ja“

Sie zeigen in diesem Bereich keine deutlichen Anzeichen von Stress.

1 x „Ja“

Ein Indiz für Stress liegt in diesem Bereich vor, aber das sollte mit etwas Ruhe in den Griff zu kriegen sein. Vielleicht helfen Ihnen die Tipps auf der Rückseite dabei weiter.

2 x „Ja“

Ihr Stress-Level ist in diesem Bereich erhöht. Beherrzen Sie die Tipps auf der Rückseite dieses Tests. Bestehen die Symptome längere Zeit weiter, sollten Sie den Arzt aufsuchen.

3 x „Ja“

Sehr klare Hinweise deuten auf zuviel Stress hin: Beachten Sie unbedingt die Tipps auf der Rückseite dieses Tests und halten Sie gegebenenfalls Rücksprache mit Ihrem Arzt.

4 x „Ja“

Sie sollten sofort aktiv werden. Neben den Tipps auf der Rückseite empfehlen wir dringend den Besuch eines Arztes, um ernste gesundheitliche Konsequenzen zu vermeiden.

Über NeuroLab® Vital

Wir von NeuroLab® Vital haben Stress lange und intensiv erforscht. Stress äußert sich bei jedem Menschen anders. Eines bleibt jedoch gleich: Ihr Körper und Ihr Nervensystem stehen unter hoher Belastung und benötigen mehr Nährstoffe. Gleichzeitig erschwert Stress eine gesunde, ausgeglichene Ernährung, was wiederum die negativen Auswirkungen von Stress verstärkt: Ein Teufelskreis!

Deshalb haben wir Nahrungsergänzungsmittel entwickelt, die gezielt für bestimmte Stress-Symptome optimiert sind. Die medizinisch getesteten Formeln kombinieren Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe mit hochwertigen Pflanzenextrakten. NeuroLab® Vital-Produkte ersetzen nicht den Arzt- oder Apothekenbesuch, aber sie leisten einen wichtigen Beitrag zu gesunder, ausgeglichener und leistungsfördernder Ernährung.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.neurolab-vital.de

Empfehlungen zu den verschiedenen Bereichen

Fragen 1 bis 4 - Bereich „Befinden“

Von mieser Stimmung zurück zu guter Laune

Prüfen Sie, ob Ihr Beruf und Ihre private Situation noch zu Ihnen passen. Was Sie dauerhaft belastet, sollten Sie ändern. Oft reicht schon eine Arbeitszeitverkürzung, ein klärendes Gespräch oder eine Änderung des eigenen Verhaltens, um Stress abzubauen.

Sorgen Sie für Ausgleich, am Besten durch Sport. Üben Sie außerdem bewusst positives Denken und nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Sie mögen und die Ihnen wichtig sind.

NeuroLab® Vital empfiehlt **GuteLaune** - Vitalstoffe für Optimismus & gesunde Psyche.

Fragen 5-8 - Bereich „Schlaf“

Erholsame Ruhe statt schlaflose Nächte

Etablieren Sie einen konstanten Schlafrhythmus und praktizieren Sie vor dem Schlafen Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenes Training. Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer behaglich, gut gelüftet und beim Schlafen dunkel und ruhig ist.

Vermeiden Sie ab dem frühen Nachmittag schwarzen und grünen Tee, Kaffee und Nikotin sowie spätes, üppiges Essen, Alkohol oder Schlafmittel.

NeuroLab® Vital empfiehlt **NachtRuhe** - Vitalstoffe für ruhigen und erholsamen Schlaf.

Fragen 9-12 - Bereich „Leistung“

Ständig unter Strom? Abschalten hilft!

Ob Lesen, malen, Musik hören, spazieren gehen oder einfach träumen: Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Sorgen Sie am Ende des Tages für einen freien Feierabend und halten Sie auch mal ein ganzes Wochenende frei.

Ebenfalls wichtig: stressfreier Urlaub! Kombiniert mit gesunder Ernährung und Sport sollten Sie bald wieder deutlich belastbarer und konzentrationsfähiger sein.

NeuroLab® Vital empfiehlt **HellWach** - Vitalstoffe für optimale Leistungsfähigkeit.

Fragen 13-16 - Bereich „Balance“

Von saft- und kraftlos zurück zum Bäume ausreißen

Macht Ihnen Ihre Arbeit Freude? Lässt sie Ihnen genug Freiraum für Ihr Privatleben und Ihre Bedürfnisse? Haben Sie vielleicht übertriebene Erwartungen an sich selbst? Finden Sie zurück zu gesundem Ausgleich zwischen Leistung, Ruhephasen und ausreichend Schlaf. Achten Sie bei der Ernährung auf viel Obst und Gemüse. Tierische Fette, Weizenmehl und Zucker sollten nur in geringen Mengen konsumiert werden.

NeuroLab® Vital empfiehlt **StressBalance** - Vitalstoffe für gesundes Leben in Balance.