

Nie mehr Stress!

Nervosität

Nervöse Beschwerden gehören schon jahrelang zu den 'top-10' der Beschwerden weswegen Patienten zum Doktor gehen. Beruhigungsmittel (die sogenannten 'Tranquilizers') und Mittel gegen Depressivität (Antidepressiva) werden groß angelegt verordnet.

Wenn unser Nervensystem gut funktioniert, merken wir nichts davon. Es verrichtet seine komplizierte Aufgabe, tagein tagaus, Monat ein Monat aus. Unter normalen Umständen, ohne großen Druck, hat ein Mensch genug Tragkraft und Reserve um der Belastung der täglichen Probleme zu widerstehen. Probleme entstehen erst wenn die Belastung zu groß wird, zum Beispiel durch anhaltenden Stress oder Belastung, Krankheit oder Übermüdung.

Dies zeigt sich zunächst in Erscheinungen die wir unter den Nenner Nervosität zusammenbringen. Das Wort Nervosität ist eigentlich ein nicht-medizinischer Begriff für eine große innerliche Spannung. Die Symptome sind sehr wechselnd.

Öfters vorkommende Erscheinungen sind: Empfindlichkeit, zittern, beben, übermäßige Transpiration, Ermüdung, Kopfschmerzen und eine Neigung zu Depressivität. Auch allerlei körperliche Beschwerden liegen vor, wie Magenschmerzen und Störungen in der Verdauung.

Allgemeine Maßnahmen die helfen können:

- Sich genug Ruhe und Entspannung nehmen, oft spazieren in der Natur.
- Lernen Sie die Grenzen Ihrer Möglichkeiten kennen und versuchen Sie nicht diese zu überschreiten.
- Auch wichtig ist gesund essen. Das Nervensystem ist ein fabelhaftes System, dass an allen körperlichen Prozessen beteiligt ist und nur richtig funktionieren kann wenn genug Brennstoff und andere Hilfsmittel vorliegen, die wir durch gute und variierte Nahrung erwerben können.

Heilende Pflanzen können helfen bei Nervenbeschwerden. Pflanzen wie zum Beispiel Baldrian, Zitronenmelisse und Passionsblumen sind schon Generationen lang bekannt um ihre beruhigenden Eigenschaften. Viele Pflanzen haben mittlerweile auch in wissenschaftlichen Untersuchungen ihre Wirkung bewiesen. In der Naturheilkunde verwendet man öfters Kombinationen dieser Pflanzen. Viel gebrauchte Mittel sind:

- Passiflora Complex (Vogel): hilft schnell bei allen Nervenbeschwerden wie Überspannung, Prüfungsangst und Hyperventilation.
- Avena sativa complex (Vogel): Dieses natürliche Heilmittel auf Grundlage von unter anderem Hafer und Ginseng verstärkt das Nervensystem. Es hat eine beruhigende und entspannende Wirkung und es verlängert die Nachtruhe. Auch Avena sativa Complex darf länger verwendet werden.

Beide natürliche Mittel dürfen länger verwendet werden.

Hyperventilation

Hyperventilation ist eine üble und beängstigende Erregung. Aus Angst vor einem Anfall trauen sich Leute, die daran leiden, es manchmal nicht um den Zug zu nehmen, in einen vollen Laden zu gehen oder jemanden zu besuchen. Es beherrscht ihr ganzes Leben.

Hyperventilieren heißt wörtlich sehr stark atmen (Hyper=sehr stark, ventilieren = atmen). Hierdurch verschwindet beim Ausatmen zu viel Kohlendioxid und demzufolge verringert die Menge Kohlendioxid im Blut. Dies erklärt einige der unangenehmen Erscheinungen die bei Hyperventilation auftreten können, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und Konzentrationsstörungen. Der Patient wird ängstlich und geht noch schneller atmen, demzufolge erhöht der Kohlendioxidmangel im Blut noch mehr.

Die folgenden Maßnahmen können helfen:

- Ein erstes Hilfsmittel bei Hyperventilation ist die bekannte Plastiktüte die man vor den Mund hält um hierin ein- und auszuatmen. Wenn eine solche Tüte nicht vorhanden ist, kann man versuchen die zwei Hände vor die Nase zu halten.
- Versuche bei einem Anfall ruhig mit dem Bauch zu atmen. Setzen Sie sich oder legen Sie sich hin und versuchen Sie so entspannt wie möglich zu bleiben. Legen Sie die Hände auf den Bauch und atme 5 Sekunden durch die Nase ein. Bei Einatmung sollte der Bauch hoch gehen. Warten Sie dann 5 Sekunden und nehmen Sie 7 Sekunden die Zeit um ruhig durch den Mund auszuatmen. Halten Sie dabei die Lippen als ob Sie pfeifen. Der Bauch sollte dann wieder flach werden.

Als natürliches Heilmittel kann Passiflora complex gute Dienste beweisen. Dieses Mittel hat eine beruhigende Wirkung und entspannt die Muskeln.

Echt depressiv oder nur ein Dip?

Sachverständige umschreiben eine "echte" Depression als ein starkes depressives Gefühl das mindestens einige Wochen anhält und das außerdem mit den folgenden Eigenschaften einhergeht:

- Es handelt sich um anhaltende Unlustgefühle.
- Gedanken lassen einen nicht los.
- Auch nachts gibt es Unruhe und demzufolge oft auch Schlafprobleme.
- Die Lust um etwas zu unternehmen fehlt total.
- Oft gibt es auch ein starkes Gefühl von Minderwertigkeit. Man ist sich seiner Fehler sehr bewusst. In ernsten Fällen fühlt der Patient sich sogar den größten Teil vom Tage depressiv, verliert er Gewicht und hat er zurückkehrende Gedanken über den Tod und/oder Selbstmord. Ärzte verwenden die sogenannten Hamilton Skala um den Ernst der Depression festzustellen.

Depressionen behandeln ist nicht so einfach. Das kommt daher dass es eine Menge von Ursachen gibt weswegen sich jemand niedergeschlagen fühlen kann, wie zum Beispiel ein Mangel an Ruhe und Schlaf oder der Einfluss der Saisonen. Auch allerlei Ereignisse können einen entmutigen, wie zum Beispiel ein Todesfall, eine Ehescheidung, bei einer Prüfung durchfallen oder bei einer Bewerbung abgewiesen werden.

Vier Arten von Depressionen

Um eine Depression entsprechend zu behandeln, ist es wichtig die Ursache zu erkennen. Dazu gibt es eine Einteilung in vier Arten. Wir unterscheiden:

- Reaktive Depression

Diese entsteht als Reaktion auf eine Situation oder ein Ereignis, zum Beispiel nach dem Tod eines geliebten, eine plötzlich auftretende Krankheit oder nach dem Ende einer Beziehung.

- Hormonale Depression

Diese wird von einer Störung oder Änderung in der Produktion oder Aufnahme von Hormonen verursacht. Eine solche Depression liegt oft bei Frauen vor, nach einer Geburt (postnatale Depression) oder während der Wechseljahre.

- Saisonsverbundene Depression

Diese hat meistens zu tun mit einem Mangel an Tageslicht und kommt also vor allem in den Wintermonaten vor. Die Probleme fangen oft an "wenn die Blätter fallen" und gehen im Frühling vorüber. Leute die davon stark behindert werden, können von einer speziellen Lichttherapie geholfen werden.

- Endogene Depression

Diese kann von verschiedenen Ursachen hervorgerufen werden, die alle aus dem Patient selber entstehen. Unzufriedenheit mit dem Aussehen, ein Gefühl von Minderwertigkeit, oder immer das Gefühl haben mangelhaft zu sein, sind einige Beispiele dieser Art.

Allgemeine Maßnahmen

Eine ernste Depression fordert eine sachverständige Begleitung. Dazu soll wo möglich die reelle Ursache angefasst werden. Einige allgemeine Maßnahmen die helfen können, sind:

- Genug Ruhe und Entspannung.
- Gesunde Nahrung. Eine einseitige oder nicht vollwertige Nahrung kann zu Mangel an essentiellen Nahrungsstoffen führen. Die Widerstandskraft verringert und man fühlt sich müde und lustlos. Demzufolge entstehen depressive Gefühle.

- Genug Bewegung, am liebsten in der frischen Luft. Radfahren und spazieren sind prima Betätigungen.

Johanniskraut hilft gegen Depressionen

In letzter Zeit gibt es für die Behandlung von Depressivität viel Interesse für Mittel auf Grundlage von Johanniskraut. Mittlerweile gab es schon einige Dutzende von wissenschaftlichen Untersuchungen mit Bezug auf die Wirkung dieser Pflanze, an denen Tausende von Patienten beteiligt waren. Die Untersuchungen richteten sich auf die Wirkung bei Personen mit leichter bis zu mittelschwerer Depressivität. Diese Studien bewiesen dass bei der Behandlung mit Johanniskraut eine deutliche Verbesserung der Beschwerden auftritt, eine Wirkung die vergleichbar ist mit der von normalen Mitteln, aber ohne Gewöhnungserscheinungen. Vor allem positiv war der Effekt auf Symptome wie Melancholie, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Schuldbewusstsein, Angst, schlecht einschlafen, Kopfschmerzen und Ermüdung.

Im Jahr 1996 veröffentlichte das "British Medical Journal" einen Untersuchungsbericht der Universität von München. An dieser Untersuchung nahmen 1757 Patienten mit depressiven Beschwerden teil. Auch hier erwiesen sich die Ergebnisse als sehr positiv.

Johanniskraut wird verarbeitet in Hyperiforce forte (Vogel). Dieses natürliche Mittel enthält 0,33 Mg Hypericin pro Tablett. Bei der empfohlenen Tagesdosierung von drei Tabletten bekommt man genau die Menge wovon wissenschaftlich festgestellt wurde dass es wirklich hilft. In Hyperiforce forte sind Bestandteile der ganzen Pflanze verarbeitet und nicht nur isolierte Stoffe. Die gebrauchten Pflanzen werden außerdem frisch, unmittelbar nach der Ernte verarbeitet. Demzufolge hat Hyperiforce forte eine breite Wirkung und kann es als Mittel bei allen Formen leichter Depressionen verwendet werden.

Ob die Ursache depressiver Gefühle liegt bei hormonalen Änderungen (zum Beispiel Übergangsbeschwerden oder PMS), einen deutlichen nachweisbaren Grund hat (Verlust der Arbeit oder Tod eines Freundes oder Familienmitgliedes), die Folge ist einer dauerhaften schweren Belastung (Arbeitsstress oder chronische Krankheit) oder wenn die Ursache unbekannt ist, in all diesen Fällen kann man zuerst Hyperiforce forte probieren.

Bei ernsten oder dauerhaften Depressionen sollte man selbstverständlich zuerst den Hausarzt befragen.

Schlaflosigkeit

Schlafexperte haben sich schon lange den Kopf zerbrochen über die Frage warum wir durchschnittlich ein Drittel unserer Zeit spendieren an eine augenscheinlich nutzlose Tätigkeit als schlafen. Obwohl noch lange nicht alles aufgeklärt ist, steht wohl fest dass der Schlaf eine wichtige Rolle spielt bei der Erholung von unserem Körper. Unter anderem durch die Wirkung bestimmter Hormone kriegt der Körper so gut wie eine komplette Wartung. Demzufolge

werden eventuelle Gewebeschäden, die tagsüber erlitten wurden, erholt. Auch wurde nachgewiesen dass unser Körper, wenn im tiefen Schlaf zur Bekämpfung von Infektionen, hohe Menge von Antistoffen produziert. Deswegen ist der Schlaf ein gutes Heilmittel wenn wir krank sind.

Die Dauer der benötigten Nachtruhe ist sehr persönlich. Eine Indikation gibt die Antwort auf die Frage: bist du echt fit und ausgeruht wenn du morgens aufsteht? Perioden von Ruhe und ausreichender Nachtruhe Schlaf sind für unseren Körper so wie das völlig wiederaufladen einer Batterie. Die Gehirntätigkeit ändert sich in dieser Periode, aber kommt nicht völlig zum Stillstand. Stärker noch, im Schlaf liegen sogar Momente vor erhöhter elektrischer Aktivität im Gebiet des Gehirns. Diese Periode haben Untersucher den REM-Schlaf genannt (REM ist die Abkürzung von Rapid Eye Movement: schnelle Bewegungen der Augen). Im REM-Schlaf werden der Herzschlag und das Atemzug unregelmäßig und zieht sich der Magen zusammen. Und wir träumen.

Die Perioden mit REM-Schlaf wechseln jede Nacht etwa 4 bis 5 Mal mit Perioden von tiefem Schlaf ab. Für einen gesunden Schlaf ist eine gute Wechslung dieser Perioden notwendig. Ein Nachteil vieler regulärer Schlafmittel ist die Unterdrückung des REM-Schlafes. Obwohl man in einen tiefen Schlaf fällt, erwacht man am nächsten Morgen nicht ausgeruht.

Für diejenigen die nicht einschlafen können...

Schnell irritiert sein, Kopfschmerzen, nicht klar sehen, Konzentrationsstörungen, niedrige Widerstandskraft,... dies sind nur ein paar Folgen die vorliegen können, wenn wir während längerer Zeit zu wenig Schlaf kriegen. Jeder hat nun mal das Problem dass er ein paar Stunden wach ist. Aber manche Leute können wochenlang nicht einschlafen. Falls dieser Zustand dauerhaft wird, kann so was einen zu einem menschlichen Wrack machen.

Ernsthafte Schlaflosigkeit liegt im Bereich des Arztes. Aber es gibt einige Maßnahmen die man selber ausprobieren kann. Versuch zuerst mal zu überprüfen ob vielleicht bestimmte Sachen vorliegen, die dich wach halten können. Einige Beispiele:

➤ *Abendmahlzeiten*

Die Abendmahlzeit am liebsten Anfang des Abends servieren. Am späten Abend vor allem fette und proteinreiche Mahlzeiten, mit viel Fleisch vermeiden. Diese halten einen wach.

➤ *Zu wenig essen*

Mit einem hungrigen Magen zu Bett gehen ist einer ruhigen Nacht auch nicht zuträglich.

➤ *Kaffee*

Kaffee, Tee und Cola-Getränke enthalten Koffein, einen Stoff mit einer anregenden und stimulierenden Wirkung. Koffein hat eine ziemlich lange Wirkung: etwa zwei bis vier Stunden nachdem man etwas getrunken hat, erreicht dieser Stoff erst seine maximale, stimulierende Wirkung. Nachher verringert sich langsam der Effekt.

➤ *Schmerzmittel*

Auch manche Schmerzmittel enthalten Koffein (lesen Sie die Packungsbeilage oder die Verpackung).

➤ *Übermäßig Alkohol trinken*

Manche Leute schlafen besser nach einer "Schlafmütze", wie zum Beispiel ein Wein oder ein Gläschen. Obwohl Alkohol einigermaßen berauschend wirkt, wird empfohlen Alkohol in Massen zu trinken. Durch Alkohol schläft man nicht so tief und demzufolge wird man nicht so gut ausruhen. Außerdem kann man so öfters zwischendurch erwachen.

➤ *Übergewicht*

Ein zu hohes Gewicht verbinden wir meistens nicht so schnell mit dem Schlaf. Aber es kann Atemzugprobleme verursachen und demzufolge dafür sorgen dass wir schlechter schlafen.

➤ *Rauchen*

Wissen Sie das Raucher im Allgemeinen mehr Probleme haben um einzuschlafen als Nichtraucher? Laut einer Untersuchung der "Pennsylvania State University" zeigte sich eine enorme Verbesserung in den Schlafgewohnheiten von Versuchspersonen die mit rauchen aufhörten. Echte Raucher, die abrupt mit dem Gebrauch von Tabak aufhörten, schliefen in den ersten Nächten – gerechnet in Stunden – mehr als die Hälfte länger.

➤ *Ein Schläfchen tagsüber*

Ein Schläfchen tagsüber kann eine erfrischende Wirkung haben, aber kann dafür sorgen dass man abends nicht einschlafen kann.

➤ *Schwere körperliche Betätigung*

Ein Spaziergang kann den Schlaf befördern, aber schwer Sport treiben, joggen oder kleinere Arbeiten erledigen, kurz vor man zu Bett geht, hat eine verkehrte Wirkung. Eine solche Tätigkeit kann den Körper dermaßen aktivieren dass der Schlaf stundenlang ausbleiben kann.

➤ *TV oder ein spannendes Buch*

Sich noch spät am Abend einen blutstillenden Film ansehen oder ein spannendes Buch lesen befördert die Nachtruhe nicht. Versuchen Sie sich mental zu entspannen vor Sie zu Bett gehen, hören Sie sich zum Beispiel beruhigende Musik an oder beschränken Sie sich zu einfachem Lesestoff. Die Kunst ist um den Körper so gut wie auf die kommende Nachtruhe vorzubereiten.

So schläft man schneller ein

Die obenerwähnten Sachen können einen aus dem Schlaf halten aber selbstverständlich kann man auch den Schlaf befördern.

➤ *Die korrekte Nahrung tagsüber*

Mahlzeiten reich an Kohlehydrate (und zwar vor allem vollkorne Getreideerzeugnisse) haben eine mehr beruhigende Wirkung als Mahlzeiten die reich an Proteinen sind. Nicht raffinierte Getreideerzeugnisse enthalten einen hohen Wert von einer bestimmten Aminosäure (Tryptophan). Diese Substanz wird in unserem Körper in Serotonin umgesetzt, und diese „teilt (u.a.) dem Gehirn mit“ dass es Zeit ist um zu Bett zu gehen.

➤ *Warmer Milch*

Ein Glas warmer Milch, vielleicht mit ein wenig Honig süß gemacht, ist schon seit Generationen erkannt als ein probates Mittel um einzuschlafen. Auch Milch enthält die obenerwähnte Aminosäure Tryptophan, die über das Serotonin in unserem Gehirn den Schlaf beeinflussen kann.

➤ *Kräutertee*

Trinken Sie abends anstatt Kaffee oder “normaler” Tee besser Kräutertee. Verschiedene Pflanzen sind von jeher bekannt um ihre beruhigende Wirkung. Beispiele sind: Zitronenmelisse, Baldrian, Hopfen, Passionsblumen und Kamillen.

➤ *Entspannungsübungen*

Legen Sie sich hin auf den Rücken und spannen Sie die Muskeln der Arme während ein paar Sekunden völlig auf. Entspannen Sie sich nachher und wiederhole diese Übung mit den Muskeln der Hände, des Bauchs, der Beine, der Zehen und des Gesichtes.

➤ *Warmes Bad*

Ein warmes Bad oder vielleicht ein warmes Fußbad vor man zu Bett geht hat eine beruhigende Wirkung. Dem Badwasser kann man vielleicht noch hinzufügen: starker Tee oder einige Tropfen ätherischer Öle von Melisse, Baldrian oder Lavendel.

Schlafmittel aus der Natur

Verschiedene heilende Pflanzen sind wörtlich "schlafbringend". Fragen Sie das nur die Hopfenpflücker, die Hopfen versammeln für etwa die Bereitung von Bier. Nachdem sie eine Weile mit dem Hopfen beschäftigt sind, werden sie oft schläfrig. Andere Pflanzen die eine ähnliche Wirkung haben, sind u.a.:

- Hafer: beruhigt, entspannt, verlängert die Schlafzeit und hilft bei mentaler Erschöpfung.
- Zitronenmelisse: wirkt Krämpfe-aufhebend und hilft bei großem mentalen Druck.
- Passionsblumen: befördert das Einschlafen und sorgt dafür dass man erfrischt aufwacht.
- Baldrian: entspannt und vereinfacht das Einschlafen.

All diese Pflanzen sind in einem sorgfältig cleveren Verhältnis kombiniert im natürlichen Heilmittel "Dormeasan", dass im Falle von Schlaflosigkeit empfohlen ist. Dieses Vogel Mittel hilft nicht nur um schneller einzuschlafen, aber auch um länger durchzuschlafen. Also, sowohl Leute die schwierig einschlafen als Leute die zu früh aufwachen, können von diesem natürlichen „Schlafmittel“ geholfen werden. Die Kombination der obenerwähnten heilenden Pflanzen befördert einen natürlichen Schlaf, die oben beschriebenen REM-Phasen werden nicht unterdrückt. Demzufolge wird man frisch und klar aufwachen.

Frauen in den Wechseljahren kombinieren am besten „Dormeasan“ mit dem Mittel „Famosan“.

Ermüdung

Eine ganz schwere Ermüdung die nicht vorübergehen will. Ein Gefühl dass man will aber nicht mehr kann. Immer mehr Leute sind mit ähnlichen Beschwerden belästigt, so zeigte eine Studie die in 1990 getan wurde bei 103 niederländischen Hausärzten mit insgesamt 335.000 Patienten. Pro 1000 Patienten befragten gut und gerne 290 Personen ihren Hausarzt, weil sie sich müde und lustlos fühlten.

Ermüdung ist eine vage und unangenehme Beschwerde mit oft wenigen Anknüpfungspunkten. Und in vielen Fällen ist es eigentlich eine normale Erscheinung und zwar zum Beispiel nach einem Tag von schwerer Arbeit oder nach einer Radtour. Eine ähnliche Ermüdung geht aber nach einer guten Nachtruhe vorüber. Am nächsten Morgen erwacht man ganz erfrischt.

Aber eine Ermüdung die nicht vorübergeht, die Wochenlang oder sogar Monate lang dauert, so was bedeutet dass etwas nicht in Ordnung ist. Wann ist eine Ermüdung abnormal? Beachten Sie die folgenden Symptome:

- Man ist morgens beim Aufstehen schon müde. Man schläft die ganze Nacht und doch ist man nicht ausgeruht, man bleibt den ganzen Tag müde und schlapp.
- Man hat es schwer um die gewöhne tägliche Arbeit zu tun.

- Weniger angenehme Aufgaben werden immer verschoben, man ist einfach nicht im Stande sie zu erledigen.

Es können viele mögliche Ursachen einer dauerhaften Ermüdung vorliegen, wie zum Beispiel nicht vollwertige Nahrung, nicht genug Ruhe und Schlaf, schlechte Kondition, Sauerstoffmangel, Stress, ein zu niedrig Zuckergehalt im Blut, Blutarmut, ein zu niedriger Blutdruck und eine schlecht funktionierende Schilddrüse. Deswegen ist eine gute körperliche Untersuchung wichtig. Eine Behandlung wird am erfolgreichsten sein wenn die wirkliche Ursache angefasst wird. Im Falle dauerhafter, ernster Ermüdung ist es ratsam einen Arzt zu befragen.

So kriegt man mehr Energie

Was man auf jeden Fall tun kann, ist die Nahrung berücksichtigen. Infolge einer raffinierten, schalen Nahrung kann ein Mangel an wertvollen Nahrungsstoffen entstehen. Beim Raffinieren gehen Vitamine, Mineralen und Ballaststoffe verloren. Zum Beispiel: die Vitamine aus der B-Gruppe sind wichtig um unser Nervensystem gut funktionieren zu lassen. Verschiedene dieser Vitamine nennt man auch 'antistress-Vitaminen'. Diese Vitamine findet man vor allem in Weizenkeimen und zwar genau in dem Teil vom Getreide dass beim Raffinieren entfernt wird um schönes weißes Mehl zu kriegen. Das Heilmittel liegt in diesem Fall nahe: wählen Sie am liebsten vollwertige variierte Nahrung und wenn nötig ergänzt mit einem Nahrungsergänzungsmittel, reich an Vitaminen und Mineralen. Ein ausgezeichnetener Energielieferant ist sonnengereiftes Obst.

Nehmen Sie auch genug Ruhe. Gehen sie rechtzeitig zu Bett. Beachten Sie genug Bewegung in der freien Natur. Zum Beispiel, machen Sie jeden Tag einen kräftigen Spaziergang einer halben Stunde und 'tanken' Sie regelmäßig Sauerstoff in Wäldern oder am Strand.

Eine natürliche "Anregung" aus Korea und China

In Korea und China kennt man schon Tausende von Jahren eine natürliche Energiequelle: Ginseng. Der Name Ginseng ist abgeleitet von 'gin' (Mensch) und 'seng' (gleichend). Laut der orientalischen Überlieferung hält die Ginsengwurzel Krankheiten aus dem Körper und ist es ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress und Ermüdung. Im Westen hat man anfänglich misstrauisch auf diese Nachrichten reagiert. Erst nachdem sich aus Untersuchungen herausgestellt hatte dass Ginseng tatsächlich wirksam war, wurde die Wurzel auch bei uns populär.

Untersucher meinten zum Beispiel dass ältere, die leiden an Kraftlosigkeit und Ermüdung günstig reagieren auf Mittel in denen Ginseng verarbeitet ist. Andere Wissenschaftlicher meinten dass Ginseng die Reaktionsfähigkeit verbessert und die Widerstandskraft gegen Stress erhöht. Im natürlichen Mittel Ginseng komplex ist Ginseng kombiniert mit Hafer. Ginseng komplex (Vogel) wird u.a. angewendet bei Ermüdung und Kraftlosigkeit, zum Beispiel infolge Überspannung oder Überarbeitung.