

# Espresso Vitalis



## Safran - Psyche

VON DI GERALD FINGERLOS

Ein gewichtiges Thema unserer Zeit ist Stress und seine Auswirkungen auf unseren Körper oder unsere Psyche.

Aber was ist Stress genau?

Stress ist die körpereigene und psychische Reaktion und die dabei empfundene Belastung auf äußere Reize.

Wir brauchen Stress, um uns auf äußere Umstände anzupassen, ohne Stress wären wir nicht überlebensfähig.

Dabei wird zwischen Eustress und Distress unterschieden.

Eustress ist positiv empfundener Stress. Steht man z.B. vor einem Wettkampf, dann treibt der Stress zu Höchstleistungen an. Auch die positiv empfundenen Gefühle bei einer Hochzeit oder Geburt sind Eustress. Manche Menschen können erst unter Stress zur Hochform auflaufen.

Distress hingegen ist negativ empfundener Stress. Man fühlt sich überfordert und ausgezehrt. Alle Situationen die uns blockieren, gereizt oder ängstlich machen und nicht enden wollen zählen in diese Kategorie.

Dazu gehören auch die Auswirkungen der Digitalisierung wie Dauererreichbarkeit und dem permanenten Blick in den Bildschirm. Auch Doppelbelastungen durch Beruf und Kinder sowie Zukunftsängste können uns auf Dauer körperlich und psychisch krank machen.



### Eustress

- kurzfristig
- wechselt mit Entspannung ab
- macht leistungsfähig
- führt zu Optimismus

### Distress

- langfristig und wiederkehrend
- Entspannungsphasen fehlen
- überfordert
- hemmt und blockiert



Die moderne Lösung dieser Problematik liegt in der Einnahme von Psychopharmaka. Seit einigen Jahren steigt die Zunahme der Verschreibung dieser Medikamente. Eine Studie zeigte im Beobachtungszeitraum 2017 - 2020 bei den unter 18jährigen eine Zunahme der Verordnungen von Serotonin Wiederaufnahmehemmer von 48%(!). Auch die Zunahme von AD(H)S bei Kindern (Aufmerksamkeits - Defizit - Hyperaktivitäts - Syndrom) sollte uns zu denken geben.

Abhilfe schafft die Entwicklung eines ausgeglichenen Lebensstils sowie einer gesunden und vollwertigen, entzündungshemmenden Ernährung mit fettem Fisch, denn Omega 3 ist hier für unsere Hirngesundheit absolut notwendig.

Ein echtes Wundermittel für stressreiche Situationen ist der Safran. Als Extrakt genommen wirkt er ausgleichend auf den Hypothalamus, einem Hirnareal, das als Wächter für Ruhe und Ordnung gilt. Er steuert unter anderem den Blutdruck und unseren Schlaf.

Eine Studie aus dem Jahr 2019 hat Safran mit Ritalin verglichen und nach 6 wöchiger Anwendung ähnliche Ergebnisse geliefert.

Safran hilft entspannter mit stressbelastenden Situationen umzugehen und besser zu schlafen. Dabei kann der Safran als Dauergabe oder in Akutsituationen genommen werden, wie z.B. vor einer Prüfung. Besonders bei Krankheiten, die mit dem Nervensystem in Beziehung stehen, kann Safran sehr wirksam sein.

Und Safran macht nicht abhängig!

Thema der nächsten Ausgabe: Nahrungsergänzung nimmt sie dein Körper auf?

Viva+

Wir Autoren arbeiten seit vielen Jahren sehr erfolgreich mit dem Präparat Viva+ der Firma Zinzino.

Dieses Präparat beinhaltet Affron, ein Extrakt mit sehr hohem Anteil der wirksamen Substanzen des Safrans.

Die positive Wirkung setzt bereits kurze Zeit nach der Einnahme ein.

Literaturquelle: "Lass deine Nahrung deine Pharmakonutrition sein", Dr. Paul Clayton  
Beziehbar bei den „Espresso Vitalis“ Autoren



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

