

PRODUKTSTUDIE

BIOGENA FIT@WORK PREMIUM GOLD

Leistungsfähig im Beruf und entspannt in der Freizeit

Wer im Beruf steht, weist meist einen hohen Stresspegel auf. In einer großen Studie, die von einer deutschen Krankenkasse veröffentlicht wurde, fühlten sich 75 % der Berufstätigen manchmal oder häufig gestresst. Stress ist nicht nur ein Leistungskiller im Beruf. Auch das Privatleben leidet, wenn es nicht gelingt, die Arbeit am Abend, am Wochenende und im Urlaub aus dem Kopf zu bekommen. Und Stress ist ansteckend: Das Zusammenleben mit einer gestressten Person führt auch zu Stressreaktionen bei Partnern und Kindern. Sie reagieren ebenfalls mit einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen.

Die Wahrnehmung von Stress ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Was den einen belastet, kümmert den anderen nicht. Hier kommt die Fähigkeit des Individuums ins Spiel, auf Stressoren angemessen zu reagieren, die sogenannte Resilienz. Stressresilienz ist die psychische Widerstandskraft gegenüber hohen Belastungen. Personen mit hoher Resilienz bleiben auch bei starkem äußeren Druck stabil und gefestigt und erholen sich vergleichsweise schnell von den negativen Folgen einer hohen Stressbelastung.

Die Resilienz einer Person ist messbar und kann gestärkt werden. Dabei spielen u.a. Vitamine und Mineralstoffe eine wichtige Rolle. Sie greifen in Stoffwechselprozesse steuernd und regulierend ein und stabilisieren die biochemischen Abläufe im Körper. So ist bekannt, dass beispielsweise die Vitamine Thiamin, Niacin, B6, Biotin und B12 für die Funktionen des Nervensystems und der Psyche eine wesentliche Rolle spielen, Magnesium den Energiestoffwechsel in den beteiligten Zellen unterstützt und Zink und Selen vor oxidativen Prozessen schützen, die Stress auslösen können.

Es besteht ein direkter Zusammenhang (Korrelation) zwischen der persönlichen Resilienz, der Stresswahrnehmung und dem individuellen Wohlbefinden. Je niedriger die Resilienz, umso höher ist der Stresswert und umso geringer ist das Wohlbefinden. Und umgekehrt gilt: Wer widerstandsfähiger und resistenter gegenüber Stress ist, fühlt sich besser und hat mehr vom Leben.

Die Produktstudie

Ziel war es herauszufinden, ob die regelmäßige Verwendung von Biogena fit@work® Premium Gold einen messbaren Einfluss auf die Resilienz, die Stresswerte und das Wohlbefinden von Berufstätigen hat. Dabei wurden die Resilienzwerte, die Stresslevel und das Wohlbefinden von 204 gesunden Berufstätigen erfasst. Alle Teilnehmer verwendeten über 8 Wochen täglich 2 Kapseln Biogena fit@work® Premium Gold.

Die Ergebnisse

Zu Beginn zeigten 159 Teilnehmer (78 %) eine erniedrigte Resilienz, 178 (87 %) eine erhöhte Stressbelastung und 154 (76 %) ein schlechtes Wohlbefinden. Durch die 8-wöchige Verwendung

von Biogena fit@work® Premium Gold stieg die Resilienz um +13 % (Abb. 1), verringerten sich die Stresswerte um -43 % (Abb. 2) und erhöhte sich das Wohlbefinden um +78 % (Abb. 3). Zudem wurde ein direkter Zusammenhang zwischen Resilienz, Stress und Wohlbefinden nachgewiesen: Die Werte standen miteinander in Wechselbeziehung, und das hochsignifikant.

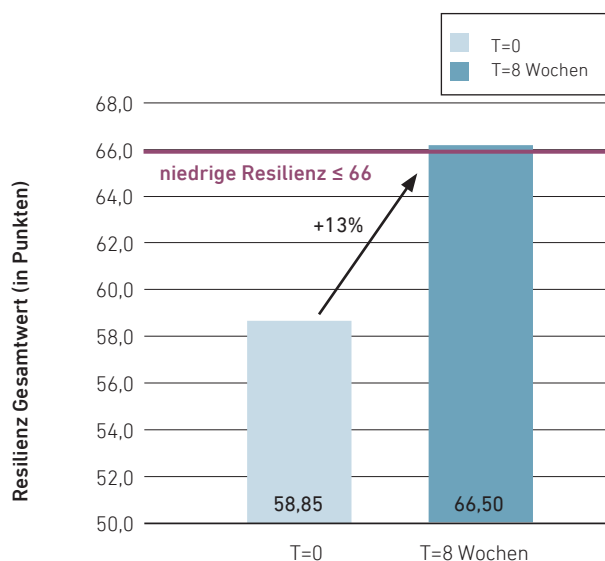


Abb. 1: Die Resilienz gibt die individuelle Widerstandskraft gegenüber Stress an. Sie erhöhte sich durch die Verwendung von Biogena fit@work Premium Gold von durchschnittlich 58,8 auf 66,5 Punkte auf der Resilienzskaala (RS-13). Das entspricht einer Verbesserung um +13 %. Insgesamt erreichten die Teilnehmer nach 8 Wochen im Durchschnitt den Bereich einer normalen Resilienz.

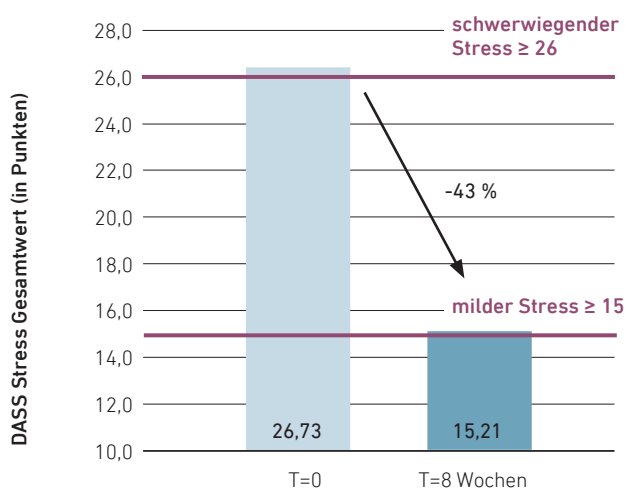


Abb. 2: Der Stresswert steht für die Schwere einer Stressbelastung. Der durchschnittliche Stresswert der Teilnehmer reduzierte sich durch die 8-wöchige Verwendung von Biogena fit@work® Premium Gold von 26,7 Punkten (schwerwiegender Stress) auf 15,2 Punkte (milder Stress), gemessen mit dem DASS-Stress-Score. Das entspricht einer Stressreduktion um -43 %.

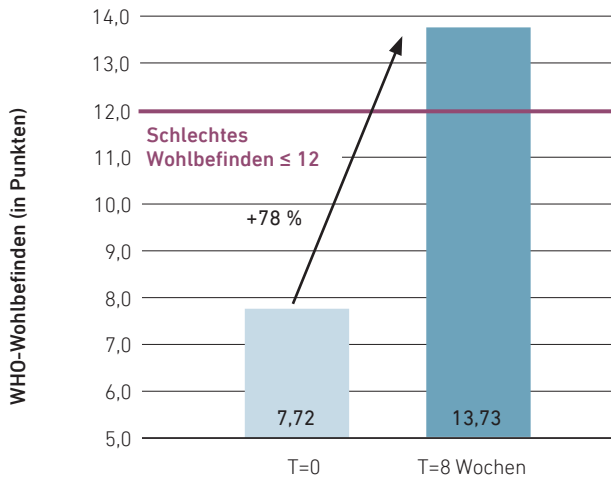


Abb. 3: Mit dem WHO-5-Index werden das Wohlbefinden und die Lebensqualität ermittelt. Zu Beginn der Studie lag der mittlere Wert bei 7,7 Punkten, was auf ein schlechtes Wohlbefinden und eine geringe Lebensqualität hinweist. Durch die 8-wöchige Verwendung von Biogena fit@work Premium Gold wurde eine Verbesserung auf 13,7 Punkte erreicht. Das entspricht einer Erhöhung um 78 %. Damit lagen die Teilnehmer am Ende des Verwendungszeitraums durchschnittlich im Bereich eines guten Wohlbefindens.

Fazit

Eine hohe Stressbelastung im Job ist nicht nur ein Risikofaktor für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Beruflicher Stress beeinflusst gleichermaßen die Freizeit und das Privatleben. Auch Partner und Familie leiden, denn Stress ist ansteckend.

In unserer Studie konnten wir zeigen, dass die Lebensqualität und das Wohlbefinden von gesunden Berufstätigen unter Stress stark eingeschränkt sind. Die 8-wöchige Verwendung eines speziellen Kombinationspräparats mit Vitaminen, Mineralien und Coenzym Q10 (Biogena fit@work® Premium Gold) erhöhte die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress (Resilienz), senkte dadurch die Stresswerte und verbesserte schließlich Lebensqualität und Wohlbefinden.

Diese Daten liefern einen weiteren Hinweis dafür, dass eine gezielte Mikronährstoffzufuhr einen wesentlichen Beitrag leisten kann, um die psychische und physische Widerstandskraft gegenüber belastenden Stresssituationen zu erhöhen. Höhere Resilienz bedeutet weniger Stresswahrnehmung und mehr Lebensfreude – im Beruf wie auch in der Freizeit.

Literatur:

Voermans, S. et al. 2016. Entspann dich, Deutschland – TK-Stressstudie 2016. Techniker Krankenkasse.

Engert, V. et al. 2014. Cortisol increase in empathic stress is modulated by emotional closeness and observation modality. *Psychoneuroendocrinology*. 45:192–201.

Long, S. J., Benton, D. 2013. Effects of vitamin and mineral supplementation on stress, mild psychiatric symptoms, and mood in nonclinical samples: a meta-analysis. *Psychosom Med*. 75(2):144–53.

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. 2004. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *J Pers Soc Psychol*. 86(2):320–33.

Die Autorin der Biogena-Studie:



Dr. Ina Viebahn

Forschungsdesignerin
Biogena-Wissenschaftsteam

Salzburg, Oktober 2019

Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG

Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, www.biogena.com

Infoline Österreich gebührenfrei: T 0800 88 81 88, info@biogena.com

Infoline Deutschland: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com

Infoline International: T +49 8654 77 00 28-0, international@biogena.com

www.biogena.com