Gelassener, entspannter und fröhlicher:

Biogena Antistress Formula® senkt Stress um 44,9 % und steigert das Wohlbefinden um 42,9 %

Zusammenfassung:
Stress ist eine natürliche Reaktion auf besondere Belastungen, die den Körper befähigt kurzfristig seine Reserven zu mobilisieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Problematisch wird es, wenn der Stress zum Dauerzustand wird. Diese Stressbelastung hat körperliche und psychische Anzeichen. Die Betroffenen fühlen sich gereizt, ausgelaugt und überfordert.

Von einigen Mikronährstoffen ist bekannt, dass sie bei der Aufrechterhaltung der Funktionen von Nerven und Psyche eine wichtige Rolle spielen. Auch Pflanzen wie der Ginseng werden traditionell zur Stressbewältigung eingesetzt.

Ziel dieses Produkttests war es zu belegen, dass ein entsprechendes Kombinationspräparat (Biogena Antistress Formula®) bei gestressten Personen zu einer Verringerung von Stress und einer Steigerung des Wohlbefindens führen kann. Das Ergebnis war eindeutig. Nach 2montiger Verwendung des Testprodukts fühlten sich die Teilnehmer insgesamt besser gelaunt, ausgeruhter und entspannter, reagierten weniger gereizt und schonten ihre Nervenkraft.

Der Einsatz dieser speziellen Kombination als Ergänzung zur normalen Ernährung kann dauerhaft gestressten Personen ein Mehr an Wohlbefinden und eine höhere Lebensqualität bringen.

Das Gefühl, gestresst zu sein, kennen mehr als 60 % der Menschen. Auch wenn der Begriff Stress im täglichen Sprachgebrauch nicht trennscharf definiert ist, sind die Anzeichen von Stress jedem bekannt. Hohe Anspannung, schnell gereizt sein, zu viele Gedanken zur gleichen Zeit und eine genervte Ungeduld anderen genau wie sich selbst gegenüber sind Hinweise auf eine starke Stressbelastung. Besteht der Stress über längere Zeit, kann er sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken. In jedem Fall beeinflusst ein Übermaß an Stress die Lebensqualität und das Wohlbefinden des Einzelnen.

Heute wissen wir, dass der Ernährungszustand, insbesondere die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen einen wichtigen Beitrag leistet, damit Stressreaktionen normal ablaufen können. Der Mineralstoff Magnesium und eine Reihe von B-Vitaminen, z.B. Vitamin B_6, B_{12} und Niacin, spielen eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der Funktionen von Nerven und Psyche und bei der Energiegewinnung in der Zelle. Auch pflanzliche Substanzen unterstützen den Organismus in Stresssituationen. So kann die Ginsengwurzel die Widerstandskraft gegen Stress erhalten und die Anpassungsfähigkeit gegenüber äußeren und inneren Störungen stabilisieren.

Biogena Antistress Formula® ist eine spezielle Kombination aller acht B-Vitamine mit Magnesium und Ginseng. Um die stressmodulierenden Effekte dieses Präparats wissenschaftlich nachzuweisen und statistisch zu belegen, haben Freiwillige das Produkt über zwei Monate getestet. Zu Beginn und am Ende der Einnahme wurden die Stressbelastung mithilfe des DASS-Fragebogens und das Wohlbefinden mithilfe des WHO-5-Fragebogens erfasst und die ermittelten Werte statistisch ausgewertet.

Die Stressbelastung sinkt ...

Das Ergebnis zeigt eine beeindruckende Reduktion der Stressbelastung um 44,9 %. Der DASS-Fragebogen gibt als Schwellenwert für eine erhöhte Stressbelastung eine Punktezahl über 14 an. Zu Beginn der Studie lag der Durchschnittswert der Teilnehmer bei 20,9 Punkten, also deutlich über dem Schwellenwert. Durch die Verwendung von Biogena Antistress Formula® konnte der Stresswert um 9,4 Punkte auf 11,5 gesenkt werden und hatte sich damit normalisiert (Abb. 1).

Dieses positive Gesamtergebnis beruht auf den durchwegs signifikanten und hochsignifikanten Veränderungen der Einzelwerte. So regten sich die Teilnehmer weniger über Kleinigkeiten auf (-40,1 %), waren weniger empfindlich (-50,3 %), reduzierten ihre Schwierigkeiten sich zu entspannen (-50 %), waren weniger ungeduldig beim Warten (-46,1 %) und kontrollierten Überreaktionen besser (-52,7 %) (Abb. 2).

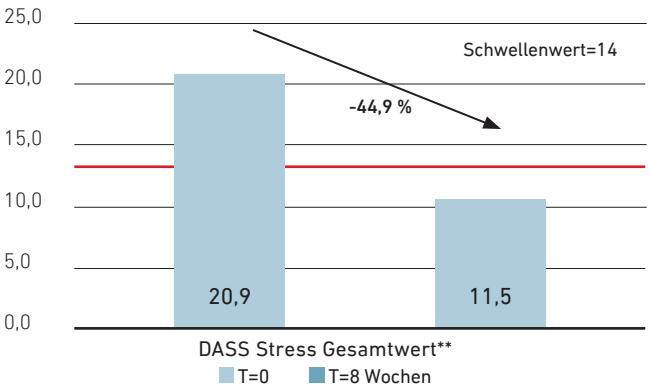

Abb. 1: Hochsignifikante (**) Abnahme des Stress-Gesamtwerts (absolut in Punkten, nach DASS) durch 8-wöchige Verwendung von Biogena Antistress Formula® (n=17)

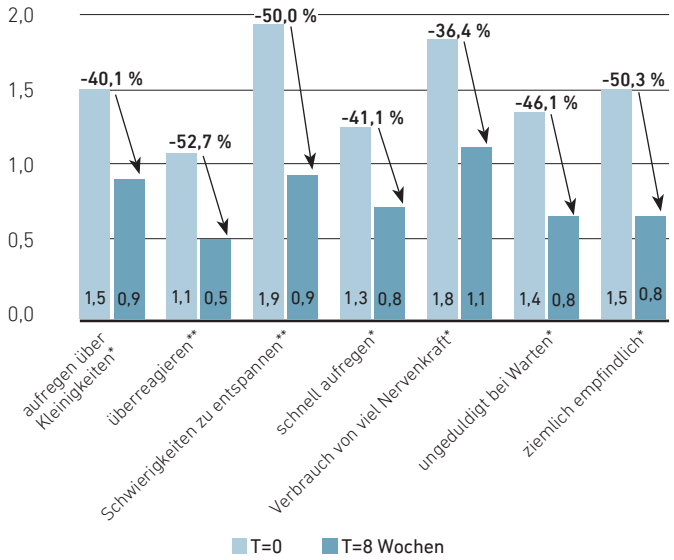

Abb. 2: Signifikante (*) und hochsignifikante (**) Abnahme der Stress-Einzelwerte (absolut in Punkten, nach DASS) durch 8-wöchige Verwendung von Biogena Antistress Formula® (n=17)

... das Wohlbefinden steigt

Die Abnahme der Stressbelastung geht mit einer Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität um 42,9 % einher. Der WHO-5-Fragebogen gibt einen Wert von unter13 Punkten als Schwellenwert für geringes Wohlbefinden und niedrige Lebensqualität an. Hierbei wird die Stimmung (gute Laune, Entspannung), die Vitalität (Aktivität, frisch und ausgeruht beim Aufwachen) und das generelle Interesse (Interesse an Aktivitäten) erfasst. Die Teilnehmer lagen zu Beginn dieser Studie mit einem durchschnittlichen Gesamtwert von 12,4 Punkten leicht unter dem Schwellenwert von 13. Nach 2-monatiger Verwendung von Biogena Antistress Formula® erhöhte sich der Wohlfühl-Wert auf 17,7 Punkte. Damit hatten die Teilnehmer ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität stark erhöhen können (Abb. 3).

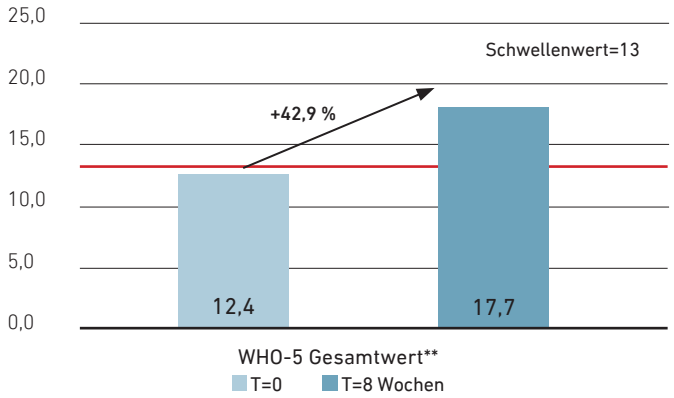

Abb. 3: Hochsignifikante (**) Veränderung des WHO-5-Gesamtwerts (absolut in Punkten) durch 8-wöchige Verwendung von Biogena Antistress Formula® (n=17)

Betrachtet man die einzelnen Kategorien im Detail, zeigt sich, dass sich die Teilnehmer im Durchschnitt in allen Bereichen verbessern konnten. Sie waren insgesamt besser gelaunt (+20,5 %), empfanden ihren Alltag interessanter (+26,2 %), waren aktiver (+43,2 %), konnten sich besser entspannen (+59,2 %) und fühlten sich beim Aufwachen ausgeruhter (+96,1 %) (Abb. 4).

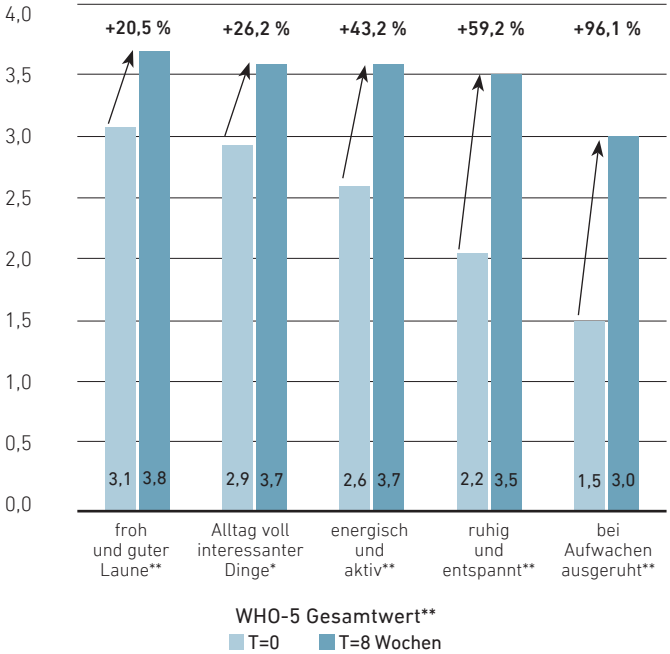

Abb. 4: Signifikante (*) und hochsignifikante (**) Steigerung der WHO-5-Einzelwerte (absolut in Punkten) durch 8-wöchige Verwendung des Studienpräparats Biogena Antistress Formula® (n=17)

Fazit::

Stress generell ist nicht unbedingt negativ. Wird er aber zur langfristigen Belastung, kann er Lebensqualität und Wohlbefinden beeinträchtigen. Ein Gegensteuern ist sinnvoll. Spezielle Mikronährstoffe und Pflanzensubstanzen – wie Magnesium, die Gruppe der acht B-Vitamine und Ginsengwurzel-Extrakt – haben bereits in der Vergangenheit bewiesen, dass sie eine Rolle bei der Funktion von Nerven und Psyche haben und damit an der Aufrechterhaltung normaler Stressreaktionen mitwirken. Die guten Ergebnisse dieses Produkttests, also die Verringerung der Stressbelastung um -44,9 % und die Erhöhung des Wohlbefindens um +42,9 %, könnten auf das Zusammenspiel dieser Mikronährstoffe und Pflanzensubstanzen zurückzuführen sein.

Biogena Antistress Formula® wird jedenfalls seinem Namen voll und ganz gerecht.

Salzburg, Oktober 2018
Biogena-Wissenschaftsteam