



## Den Urlaub genießen von Anfang an!

(Mynewsdesk) Langenfeld, Juli 2014. Urlaub gilt eigentlich als die schönste Zeit des Jahres. Darum sollte er mit Vorfreude beginnen und entspannt und erholsam weitergehen. Die Realität sieht aber häufig anders aus: Nicht selten wird die Zeit vor Reiseantritt von Stress und Hektik bestimmt. Dann fällt das Abschalten am Urlaubsort besonders schwer. Um die Auszeit vom anstrengenden Alltag richtig genießen zu können, ist es ratsam, schon frühzeitig einen ?Gang zurückzuschalten? und seinen Körper durch Bewegung und gesunde Ernährung zu stärken. Eine ausgewogene Mikronährstoff-Kombination kann in stressigen Zeiten dabei unterstützen.

Die Liste der zu erledigenden Dinge ist oft rekordverdächtig lang: Wichtige berufliche Termine in letzter Minute, das Haustier versorgen und Koffer packen. Dabei wäre es wichtig, auf seinen Körper zu achten und ihn bereits vor dem Urlaub zu unterstützen. Denn Menschen, die schon vor Reisebeginn gestresst sind, finden schwer in die Entspannung. Jeder vierte Berufstätige kann nicht abschalten und denkt auch im Urlaub an den Job (1).

Druck rausnehmen ? aber wie?

Hektik kurz vor dem Urlaub lässt sich nicht immer vermeiden. Dennoch setzen sich viele mit den Vorbereitungen unnötig unter Druck. Es lohnt sich vorrausschauend in die Ferien zu gehen. So können beispielsweise eine frühe Buchung und frühzeitige Organisation des Hundesitters mehr Freiraum verschaffen. Bei der Wahl der Urlaubsart sollte man auf seine persönlichen Interessen achten und sich nicht zu viel vornehmen ? denn Urlaub sollte in erster Linie dazu dienen, Körper und Geist zu entspannen. Damit das gelingt, kann man schon vor der Reise einiges tun.

Vital in die Ferien

Wer das Tempo schon vor Reiseantritt ein wenig ?herunterfährt? und sich z.B. regelmäßig an der frischen Luft bewegt, dem gelingt es, sich reisefit zu machen, um dann einen erholsamen Urlaub zu verbringen. Wer dazu noch seine Mahlzeiten abwechslungsreich mit viel frischem Obst und Gemüse gestaltet, hat gute Chancen, alle wichtigen Mikronährstoffe aufzunehmen, die der Körper in Belastungssituationen braucht. Wer es allerdings besonders in der hektischen Zeit der Urlaubsvorbereitungen nicht immer schafft auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, kann seinen Körper mit spezifischen Mikronährstoffen unterstützen. Orthomol Vital® beispielsweise enthält Vitamine und Spurenelemente, die zur normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen und die Zellen vor oxidativem Stress schützen können. Vitamin C, Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure (Folat), Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Das Nahrungsergänzungsmittel gibt es mit spezifischer Mikronährstoff-Zusammensetzung: für Frauen Orthomol Vital f® und Männer Orthomol Vital m®. Außerdem kann zwischen zwei verschiedenen Geschmacksrichtungen und drei Darreichungsformen gewählt werden.

(1) Techniker Krankenkasse, 2013: Bleib locker, Deutschland! ? TK-Studie zur Stresslage der Nation.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/lc9g7s>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/gesundheit/den-urlaub-geniessen-von-anfang-an-27762>

=== Orthomol Vital® (Bild) ===

Shortlink:  
<http://shortpr.com/lin2eu>

Permanentlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/orthomol-vital-24978>

## Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Theresa Schneider  
Antwerpener Str. -12 6  
50672 Köln

[t.schneider@borchert-schrader-pr.de](mailto:t.schneider@borchert-schrader-pr.de)

## Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Theresa Schneider  
Antwerpener Str. -12 6  
50672 Köln

[shortpr.com/lc9g7s](http://shortpr.com/lc9g7s)  
[t.schneider@borchert-schrader-pr.de](mailto:t.schneider@borchert-schrader-pr.de)

Orthomol Vital® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte

Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Premiumprodukte sind für unterschiedliche Erkrankungen und Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.