

GOOD NEWS AN TRÜBEN HERBSTTAGEN: GUTE LAUNE IST ESSBAR!

Wien, 16. November 2016. Für viele Frauen ist der Herbst Stress pur: Im Job steigen die Anforderungen. Ein Termin jagt den nächsten. Dazu kommt der Vorweihnachtsstress. Außerdem werden die Tage trüber und kürzer. Und mit den Temperaturen geht auch die Sonneneinstrahlung zurück. Stimmungstiefs sind die Folge dieses Lichtmangels, die sich in Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Lustlosigkeit ausdrücken.

„Depressive Verstimmungen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. Von diesen Stimmungsschwankungen sind besonders viele Frauen betroffen. Sie leiden unter einer traurigen Grundstimmung, Entscheidungsschwäche, ständiger Müdigkeit, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit“, weiß Dr. Eva Lehner-Rothe, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. „Die Wechseljahre, die Einnahme der Pille, das prämenstruelle Syndrom (PMS) oder bestimmte Lebens- und Essgewohnheiten können diese Verstimmungen noch weiter verstärken oder sogar hervorrufen.“

Gesundheit & Wohlbefinden als Spiegel unserer Ernährung

Was viele Betroffene nicht wissen: Die gezielte Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe ist ausschlaggebend dafür, dass in unserem Organismus wichtige Nervenbotenstoffe, sogenannte „Glückshormone“ wie z.B. Serotonin gebildet werden. Außerdem kurbeln diese Nährstoffe auch unseren Energiestoffwechsel ordentlich an.

Der Samenextrakt aus der afrikanischen Schwarzbohne *Griffonia simplicifolia* unterstützt beispielsweise das körperliche Wohlbefinden. Enthält er doch L-5-Hydroxytryptophan (5-HTP), das im Körper in den Nervenbotenstoff Serotonin umgewandelt wird. B-Vitamine, Zink und Kupfer tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und Energiestoffwechsels bei. Und Magnesium, Niacin, Pantothersäure sowie die Vitamine B2, B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei – da können wir nur sagen: adieu, Lustlosigkeit.

VitaGynial: Nährstoffe für mehr Lebensfreude

Die Ernährungsmedizin weist immer häufiger auf Zusammenhänge zwischen unseren Lebens- sowie Ernährungsgewohnheiten und Stimmungstiefs hin. *„Frauen müssen sich mit trüber Stimmung nicht abfinden - denn gute Laune ist*

essbar“, weiß Rudolf Wessely, Gründer und Geschäftsführer des Pharma-Unternehmens GYNIAL, das sich zu 100 Prozent der Frauengesundheit verschrieben hat. Gemeinsam mit einem Team aus ernährungsmedizinischen Experten hat GYNIAL das Nahrungsergänzungsmittel VitaGynial entwickelt, das eine Nährstoffformel für mehr Lebensfreude enthält. Wessely: „VitaGynial versorgt den Organismus mit Mikronährstoffen und unterstützt so das psychische und körperliche Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit, damit Frau ihr Leben in vollen Zügen genießen kann.“

Einfach morgens zum Frühstück eine Kapsel VitaGynial mit etwas Flüssigkeit einnehmen. VitaGynial ist vegan, lactose- wie fructosefrei und wird in Österreich hergestellt. Es ist bei ausgewählten Ärzten sowie in Apotheken erhältlich (19,80 Euro, PZN 4523367).

Das österreichische Pharmaunternehmen GYNIAL wurde 2007 in Wien gegründet und widmet sich zu 100 Prozent der Gynäkologie und Frauengesundheit. Gemeinsam mit Experten und Partnerfirmen entwickelt GYNIAL Innovationen und Lösungen, damit Frauen ihre Weiblichkeit in vollen Zügen genießen können. Bereits bewährte Produkte werden sorgfältig nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft ausgewählt. Weitere Informationen zu Gynial unter **www.gynial.com**

Medienkontakt: SPIEGL & LEHNER OG, Relations Management:

Doris Spiegl, Bakk. phil.: +43/676/540 15 94 oder spiegl@spiegllehner.com
Mag. Karin Lehner: +43/650/555 66 56 oder lehner@spiegllehner.com