

## Rosenwurz



### Eine Pflanze aus dem Norden

Die Pflanze wächst unter anderem im arktischen Gebiet von Skandinavien, Russland, Tibet und China bis zu einer Höhe von 2300 m.ü.M. Rosenwurz wächst auf trockenen und sandigen Böden und braucht viel Licht. Einzelne Pflanzen werden bis 35 cm hoch.

Obschon die Pflanze eine gelbe Blüte hat, wird sie Rosenwurz genannt. Dies beruht auf dem charakteristischen Rosenduft der frischen Wurzel.

Rosenwurz wird in China, Russland und Skandinavien seit Jahrhunderten gegen Erkältungen und zur Bewältigung von Stress eingesetzt.

Nun wird Rosenwurz auch in Zentraleuropa immer mehr als Heilmittel bei Stress und Überarbeitung entdeckt.

### Eine Heilpflanze mit langer Tradition

Aufzeichnungen zeigen, dass die Pflanze bereits in der Antike von den Griechen und den Wikingern aufgrund ihrer stärkenden Eigenschaften geschätzt und angewendet wurde.

Im Mittelalter beauftragten chinesische Kaiser Expeditionen, um die «Goldene Wurzel» (Rosenwurz) zu finden.

In modernen Zeiten wurden Rosenwurz-Extrakte vielen Kosmonauten verabreicht, damit diese mit den psychischen und physischen Anforderungen besser zurechtkamen. Ausserdem wurde Rosenwurz auch von verschiedenen russischen Sportlern eingenommen, um die Leistungs- und Widerstandsfähigkeit zu steigern.

## Vitango®

### Vitango®: Lindert Symptome bei Stress

Vitango® enthält den standardisierten Rosenwurz-Extrakt WS® 1375 von höchster Qualität. Es ist ein pflanzliches Heilmittel, das zur Linderung von geistigen und körperlichen Symptomen bei Stress und Überarbeitung wie zum Beispiel Reizbarkeit, Anspannung, Müdigkeit und Erschöpfung eingesetzt wird. Vitango® ist in Apotheken und Drogerien in Packungen von 30, 60 oder 90 Tabletten erhältlich.



### Vitango®: Zweifache Wirkung bei Stress

Die 2-fache Wirkungsweise unterscheidet Vitango® klar von anderen Produkten. Einige Produkte wirken sich nur auf den Gemütszustand aus und wirken somit beruhigend, ohne aber dem Körper zusätzliche Energie zu spenden. Andere Produkte können dem Körper zwar Energie zur Verfügung stellen, ohne sich aber auf den Gemütszustand auszuwirken.

## Vitango® bietet Ihnen viele Vorteile

- Vitango® lindert Erschöpfung, Müdigkeit, Anspannung und Reizbarkeit
- Vitango® sorgt für mehr Gelassenheit und mehr Energie zugleich
- Vitango® wird zwei Mal täglich vor dem Morgen- und Mittagessen eingenommen
- Vitango® ist ein pflanzliches Arzneimittel aus Rosenwurz

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.vitango.ch](http://www.vitango.ch)



Müde? \_\_\_\_\_  
**Gestresst?**  
\_\_\_\_\_ Erschöpft?



Pflanzlich:  
Mit Rosenwurz-  
Extrakt



Schwabe  
Pharma AG  
From Nature. For Health.

# Müde? Gestresst? Erschöpft?

**Vitango® unterstützt Sie bei geistigen und körperlichen Symptomen von Überarbeitung und Stress.**

- Für mehr Gelassenheit und Energie
- Bei Erschöpfung, Müdigkeit und Reizbarkeit
- 2x täglich 1 Tablette

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.



## Was ist Stress?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu einer der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Stress und Stressfolgen verursachen in der Schweiz Kosten von 6 Milliarden Franken pro Jahr.

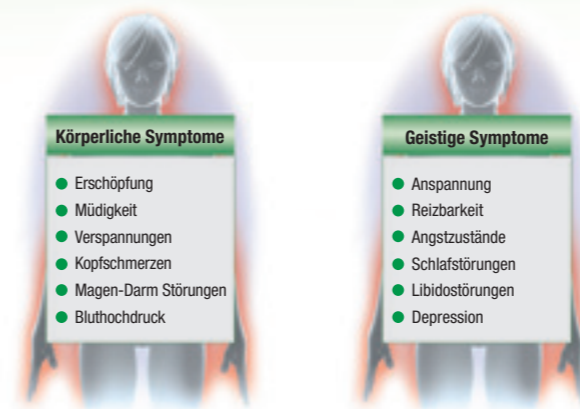
Stress ist evolutionsbedingt und sollte uns ursprünglich vor Gefahren schützen. Es war aber niemals die Idee der Natur, dass wir über Wochen hinweg gestresst sind und so unsere Gesundheit in Gefahr bringen.

### Wie wirkt Stress auf den Körper?

Durch einen Anstieg der Stresshormone Cortisol und Adrenalin wird der Körper in eine Alarmbereitschaft versetzt, bei dem der Blutdruck und der Puls stark erhöht werden. Diese Alarmbereitschaft sollte uns eigentlich ursprünglich helfen, entweder gegen eine drohende Gefahr zu kämpfen oder zu fliehen («fight or flight Reaktion»).

Solange der entstandene Stress immer wieder abgebaut werden kann, stellt er für den Körper keine Gefahr dar. Ist der Körper aber chronisch gestresst, führt dies zu typischen körperlichen und geistigen Stresssymptomen.

## Was sind typische Symptome bei chronischem Stress?



### Was kann ich gegen Stress tun?

In der professionellen Stressbewältigung unterscheidet man zwischen problembezogenen und emotionsbezogenen Bewältigungsstrategien. Während sich die problemorientierten Strategien ausschließlich mit der Problemsituation beschäftigen und versuchen, Lösungen zu finden, um künftig Stress-Situationen zu vermeiden, geht es bei emotionsorientierten Strategien vor allem darum, die Gefühle, welche zu Stresssituationen führen, besser zu kontrollieren.

Beispiele für problembezogene Strategien sind: Emails nur noch 2 Mal am Tag prüfen, Staus umfahren oder ein Stellenwechsel. Beispiele für emotionsbezogene Strategien sind: Yoga, Sport als Abwechslung oder Rosenwurz als neue Heilpflanze bei Stress und Überarbeitung.

## Ihr Stress-Check

Benutzen Sie diese Fragen, um herauszufinden, ob Sie an Stress oder Überarbeitung leiden. Falls mehr als drei Fragen mit «Ja» beantwortet werden, ist eine erhöhte Stressbelastung eine wahrscheinliche Ursache Ihrer Beschwerden.

- Fällt es Ihnen schwer, morgens aufzustehen?
- Sind Sie schnell gereizt und fühlen sich von Ihrer Umwelt genervt?
- Haben Sie Probleme sich zu entspannen und abzuschalten?
- Haben Sie Probleme sich zu konzentrieren?
- Unterlaufen Ihnen häufig Fehler?
- Fühlen Sie sich körperlich erschöpft?  
Schlafen Sie schlecht ein oder unruhig, wachen öfters auf?
- Haben Sie öfters ein Kreisen von Gedanken im Kopf?
- Überkommt Sie manchmal der Gedanke alles hinzuwerfen?