



Eine neue Kombination reduziert objektive Stressmaße und subjektives Stressempfinden

Eine **weltweite Umfrage** in 140 Ländern ergab, dass mehr als ein Drittel der Befragten „gestern während einer längeren Zeit des Tages“ von **Stress (35 %) oder Sorgen (39 %)** betroffen

- Magnesium**
Mg wirkt sich (zusammen mit **B-Vitaminen**) stabilisierend auf die Stimmung aus
- Rhodiola**
lindert Stress, Angstgefühle und Erschöpfung
- Grüner Tee**
senkt psychisches und physisches Leiden

Eine **doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Parallelgruppen-Studie mit 4 Armen bei gesunden Erwachsenen mit mäßigem Stressniveau (N = 100)** zeigt die **positiven Auswirkungen der neuen Kombination**



Placebo (N = 25)



Kombination (N = 25)

Grüner Tee + Rhodiola (**Teadiola®**),
Mg, B-Vitamine (B6, B9, B12)



Grüner Tee (N = 25)

Grüner Tee, Mg,
B-Vitamine (B6, B9, B12)



Rhodiola (N = 25)

Rhodiola, Mg,
B-Vitamine (B6, B9, B12)

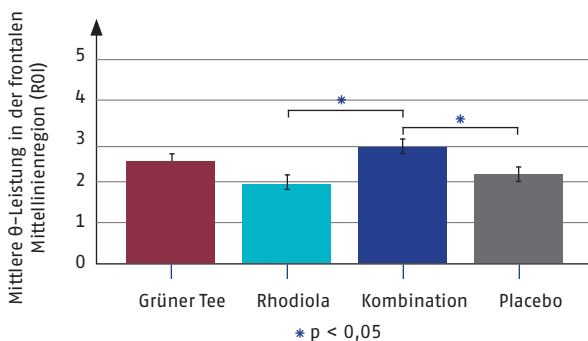
Trier Social Stress Test



Primärer Endpunkt:
Oszillatorische Gehirnaktivität
(Theta-, Alpha-Wellen)

Sekundäre Endpunkte:
Wahrgenommener Stress,
Stimmungszustände

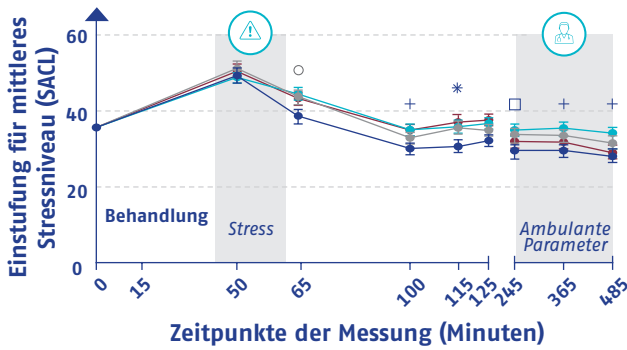
Die **kombinierte Behandlung steigerte im EEG signifikant die Theta-Wellen im Ruhezustand (4-7 Hz) in der frontalen Mittellinienregion** und verstärkten subjektives und autonomes Arousal.



Auswirkungen der vier Behandlungsoptionen auf den primären Ergebnisparameter, θ -Leistung, ermittelt anhand EEG. ROI: Region of interest (Region von Interesse); θ : Theta.

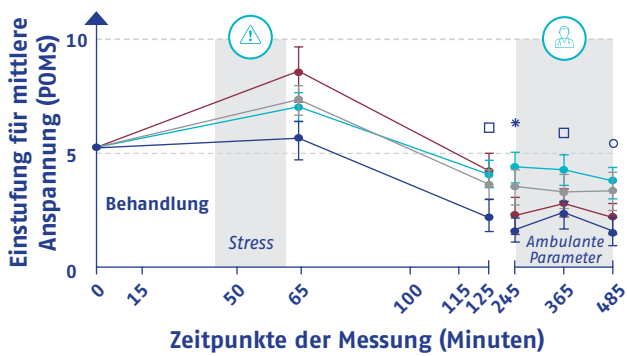
Die Kombinationsbehandlung senkte subjektive Stresswahrnehmung und Angst, sie minderte Erschöpfung und bot Schutz gegen Stimmungsschwankungen

Stress



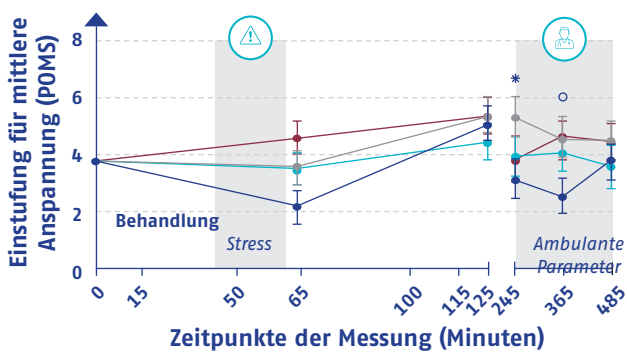
- * Kombination < Placebo & Rhodiola: $p = 0,04$
- Kombination < Placebo: $p = 0,07$;
Kombination < Rhodiola: $p = 0,05$
- Kombination < Placebo: $p = 0,08$;
Kombination < Rhodiola: $p = 0,03$
- + Kombination < Rhodiola: $p = 0,03$

Anspannung/Angst



- * Kombination < Placebo: $p = 0,02$;
Kombination < Rhodiola: $p = 0,002$
- Kombination < Placebo: $p = 0,06$;
Kombination < Rhodiola: $p = 0,03$
- Kombination < Rhodiola: $p = 0,05$

Erschöpfung



- * Kombination < Placebo: $p = 0,02$
- Kombination < Placebo: $p = 0,05$

● **Grüner Tee**
 ● **Rhodiola**
 ● **Kombination**
 ● **Placebo**

Zusammenfassend zeigte diese doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie, dass grüner Tee, Rhodiola, Magnesium und B-Vitamine als Kombination in der Lage sind, die Gehirnaktivität zu modulieren und vor den negativen Auswirkungen von akutem Stress zu schützen.