



Bayer Vital GmbH  
Unternehmenskommunikation  
51366 Leverkusen  
Deutschland  
Tel. +49 214 30-1  
[media.bayer.de](https://media.bayer.de)

## Presse-Information

---

Stressreport Apotheke 2021 bestätigt hohen Belastungslevel:

### **Bayer startet innovatives Anti-Stress-Programm für Apotheken**

- Veranstaltungsreihe **RAUSZEIT IM KOPF** trainiert für einen besseren Umgang mit Stress
  - Unterstützung bei Stressbeschwerden bietet außerdem das neue Calmalai<sup>®</sup>, die einzigartige Kombination aus vier wertvollen Heilpflanzen
- 

**Leverkusen, 22. Juli 2021** – Bayer bietet allen Apotheker\*innen und PTA ab Oktober das Achtsamkeitsprogramm **RAUSZEIT IM KOPF** an. Das Unternehmen möchte damit alle Apotheken beim Umgang mit Stress in Beruf und Privatleben unterstützen. Das bereits hohe Stresslevel der Apotheken ist durch die Pandemie weiter gestiegen: Das bestätigen die Ergebnisse einer Forsa-Umfrage zum „Stressreport Apotheke 2021“. Fast drei Viertel der Befragten (73 Prozent) berichteten von Stress im Alltag und 96 Prozent gaben an, dass die Belastung seit Beginn der Corona-Pandemie zugenommen habe.<sup>1</sup> Das bestätigte auch Apothekerin Katja Daub aus Dresden während einer Pressekonferenz: „Schon vor der Pandemie war die Stressbelastung hoch. Dann kamen neue Aufgaben hinzu, wie die Maskenabgabe und Schnelltests. Die Kunden waren häufig gereizt und die Stimmung in der Apotheke entsprechend angespannt.“

### **Dauerstress macht Beschwerden**

Der Stressreport Apotheke 2021 unterstreicht außerdem die Auswirkungen der anhaltend hohen Belastung: So hatten in den letzten Monaten 70 Prozent der Befragten zumindest manchmal den Eindruck, mehr Arbeit zu haben, als zu schaffen ist. Etwa zwei Drittel der Befragten, die mit gestiegenen beruflichen Herausforderungen konfrontiert sind, hatten das Gefühl, dass sich das auch negativ auf ihr Privatleben auswirkt. 71 Prozent haben sich in den letzten Monaten erschöpft, energielos oder abgeschlagen gefühlt, 69 Prozent waren innerlich angespannt oder reizbar. Der Umfrage zufolge versuchen fast alle, den

Stress durch Spaziergänge in der Natur, durch Sport (67 Prozent) bzw. Entspannungsübungen (31 Prozent) zu bewältigen. Etwa jede/jeder Fünfte nimmt ein pflanzliches Arzneimittel ein.

### **Mit RAUSZEIT IM KOPF den Herausforderungen standhalten**

„Wir möchten Apotheker\*innen und PTA im Umgang mit Stress in Beruf und Privatleben unterstützen. Darum haben wir uns für ein entsprechendes Programm entschieden.“ sagte Tobias Boldt, Leiter der Division Consumer Health bei Bayer Vital und führte weiter aus, „Gemeinsam mit dem Partner Potential Project haben wir eigens für Apotheker\*innen und PTA das Achtsamkeitsprogramm **RAUSZEIT IM KOPF** entwickelt, welches im Oktober startet.“ Coach und Achtsamkeitstrainer Peter Schmidt von Potential Project ergänzte: „Es geht darum, Achtsamkeit als Möglichkeit zur Selbstregulierung zu trainieren. Es versetzt sie oder ihn in die Lage, einen guten Umgang mit Stressoren zu finden und so das Wohlbefinden zu steigern.“

Das gesamte Anti-Stress-Programm beginnt mit einem Auftakt-Event am 7. Oktober 2021, endet im Dezember und ist kostenlos. Alle Informationen und Termine zum Achtsamkeitstraining, zum Auftakt-Event und zur Anmeldung stehen ab 1. September 2021 auf [www.rauszeitimkopf.de](http://www.rauszeitimkopf.de) zur Verfügung.

Die Teilnehmer des Programms erfahren in verschiedenen Modulen, wie sie mental effektiver arbeiten, die innere Balance in turbulenten Zeiten behalten, schwierige Zeiten meistern und gestärkt daraus hervorgehen und wie sie eigene Gewohnheiten hinterfragen und Neuland entdecken können.

„Man lernt mit Stress umzugehen und erfährt viel über Lösungsstrategien“, begrüßte Daub die Veranstaltungsreihe und fügte an: „Das Programm hilft, auch in hektischen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Gerade in der Kundenberatung ist es wichtig, ausgeglichen und empathisch auf Kundinnen und Kunden einzugehen.“

**RAUSZEIT IM KOPF** besteht aus vier Webinaren à 50 Minuten – Fokus, Resilienz, Optimismus und Neugier – sowie „Kleinen Rauszeiten“ à 15 Minuten und ist kostenlos. Das Programm startet mit dem Auftakt-Event am 7. Oktober 2021 und endet im Dezember. Alle Infos und Termine zum Achtsamkeitstraining, zum Auftakt-Event und zur Anmeldung ab 1. September auf [www.rauszeitimkopf.de](http://www.rauszeitimkopf.de).

## **Calmalai<sup>®</sup> – vier pflanzliche Inhaltsstoffe ergänzen sich optimal**

Ein weiterer Baustein im Umgang mit Stress bzw. die Linderung von Stressbeschwerden kann die Einnahme eines pflanzlichen Arzneimittels wie dem neuen Calmalai<sup>®</sup> von Bayer sein. Die einzigartige Kombination aus vier wertvollen Heilpflanzen mit beruhigender und entspannender Wirkung trägt dazu bei, wieder innere Ruhe und einen erholsamen Schlaf zu finden. Es unterstützt so die körpereigene Regeneration und hilft neue Kraft für den Alltag zu gewinnen.

Die Wirkung von Calmalai<sup>®</sup> basiert auf dem Zusammenspiel von vier Pflanzenextrakten mit beruhigender und entspannender Wirkung: Passionsblumenkraut (*Passiflorae herba*) lindert nervöse Unruhe und hat beruhigende sowie angstlösende Effekte. Baldrianwurzel (*Valerianae radix*) lindert Schlafstörungen und leichte nervöse Anspannung. Weißdornblätter mit Blüten (*Crataegi folium cum flore*) zeigt beruhigende Effekte bei Stressbeschwerden wie Nervosität oder Herzklopfen, außerdem ist seit langem seine stärkende Wirkung auf das Herz bekannt. Dem Schwarznesselkraut (*Ballotae nigrae herba*) wird eine krampflösende und beruhigende Wirkung zugeschrieben. Mit einer Verminderung von Anspannung, Unruhe und Reizbarkeit ergänzt der Lippenblütler das Wirkspektrum der anderen Pflanzenauszüge. Alle Inhaltsstoffe haben sich seit vielen Jahren in der täglichen Praxis bewährt.

### **Studie: Mit der Pflanzenkombination innere Ruhe und Schlaf zurückgewinnen**

Die Verträglichkeit der Pflanzenkombination wurde u.a. in einer prospektiven multizentrischen Beobachtungsstudie mit 888 Patienten bestätigt. In dieser Untersuchung waren nach zweiwöchiger Einnahme signifikant weniger Patienten von einem erhöhtem psychischen Stressniveau und Insomnie betroffen. Auch psychische Symptome wie Ängstlichkeit, Nervosität und Reizbarkeit gingen deutlich zurück.<sup>2</sup>

*Quelle:*

*Pressekonferenz: „Stress hat viele Gesichter. Stress ist individuell.“ am 22. Juli 2021*

*Literatur:*

*1 Forsa-Umfrage im Juni 2021; computergestützte Telefoninterviews mit 201 Apotheker\*innen und PTA*

*2 Allaert FA. Évaluation d'une phytothérapie dans le traitement des troubles mineurs du sommeil et de l'anxiété légère. Evaluation of a phytotherapy on mild anxiety and minor sleep disorders. La Lettre du Psychiatre 2009;3: 66-71*

### **Über Potential Project**

Potential Project ist ein globales Unternehmen für Mitarbeiter- und Führungskräfteentwicklung, Forschung und Beratung, das Organisationen darin unterstützt zu entdecken, wie das Verstehen und Steuern des eigenen Geistes neues Potential entfalten kann. Mind Training ist ein Schlüssel, um Verhaltensweisen zu ändern, bessere Ergebnisse zu erzielen und ein menschliches und vertrauensvolles Miteinander beim Arbeiten zu gewährleisten. Zusammen mit Wissenschaftlern hat Potential Project Achtsamkeit für den unternehmerischen Alltag anwendbar und wirkungsvoll gemacht. Potential Project möchte in Zeiten sich verändernden Arbeitswelten die Menschen dabei unterstützen, konzentriert, gelassen und resilient, ja sogar glücklich bei der Arbeit zu sein.

### **Über Bayer**

Bayer ist ein weltweit tätiges Unternehmen mit Kernkompetenzen auf den Life-Science-Gebieten Gesundheit und Ernährung. Mit seinen Produkten und Dienstleistungen will das Unternehmen Menschen nützen und die Umwelt schonen, indem es zur Lösung grundlegender Herausforderungen einer stetig wachsenden und alternden Weltbevölkerung beiträgt. Bayer verpflichtet sich dazu, mit seinen Geschäften einen wesentlichen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung zu leisten. Gleichzeitig will der Konzern seine Ertragskraft steigern sowie Werte durch Innovation und Wachstum schaffen. Die Marke Bayer steht weltweit für Vertrauen, Zuverlässigkeit und Qualität. Im Geschäftsjahr 2020 erzielte der Konzern mit rund 100.000 Beschäftigten einen Umsatz von 41,4 Milliarden Euro. Die Ausgaben für Forschung und Entwicklung beliefen sich bereinigt um Sondereinflüsse auf 4,9 Milliarden Euro. Weitere Informationen sind im Internet zu finden unter [www.bayer.de](http://www.bayer.de)

Die Bayer Vital GmbH vertreibt die Arzneimittel der Divisionen Consumer Health und Pharmaceuticals in Deutschland. Mehr Informationen zur Bayer Vital GmbH finden Sie unter: [www.gesundheit.bayer.de](http://www.gesundheit.bayer.de)

Ihr Ansprechpartner:

**Erwin Filter, Tel. +49 214 30-57280, Fax: +49 214 30-57283**

E-Mail: [erwin.filter@bayer.com](mailto:erwin.filter@bayer.com)

Mehr Informationen unter [media.bayer.de](https://media.bayer.de)

Folgen Sie uns auf Twitter: [twitter.com/BayerPresse\\_DE](https://twitter.com/BayerPresse_DE)

ef (2021-0139)

**Zukunftsgerichtete Aussagen**

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung von Bayer beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannte Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite [www.bayer.de](http://www.bayer.de) zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.