PRESSEINFORMATION

**Das finnische „Sisu“**

**Wie uns diese Lebenseinstellung helfen kann, belastbarer zu sein**

**Langenfeld, September 2020. Selten waren Neuorientierung, Durchhaltevermögen und eine positive Einstellung so wichtig wie in der aktuellen Zeit. Wenn die Zukunft unsicher scheint und man sich in seinen gewohnten Strukturen neu orientieren muss, steigert sich die mentale Belastung enorm. Um solche Situationen besser zu meistern, kann uns die finnische Lebenseinstellung „Sisu“ helfen.**

**Mit voller Kraft voraus**

Die Finnen sagen, die Bedeutung von „Sisu“ ist quasi nicht direkt übersetzbar, es muss einfach gelebt werden. Der Begriff leitet sich vom finnischen Wort „sisus“ ab, das „innerlich“ oder „im Inneren“ bedeutet. „Sisu“ ist ein Mix aus Beharrlichkeit, Zähigkeit, Kampfgeist, Sturheit und Geduld. Auch bei Ungewissheit entschlossen bleiben und „nie aufgeben“ lautet die Devise. Selbst in Krisensituationen und anderen Alltagsbelastungen versuchen sie mit innerer Stärke und Ausdauer jeden Tag zu meistern und ihn so zu nehmen, wie er kommt. Es ist sozusagen eine Schlüsselkompetenz, die außergewöhnliche Handlungen zur Überwindung einer körperlich oder geistig herausfordernden Situation ermöglicht.

**Nicht jeder ist ein Finne**

Sich eine solche Lebenseinstellung anzueignen, ist natürlich nicht so einfach und geht nicht von heute auf morgen. „Sisu“ kann uns aber zeigen, dass man auch positiv mit belastenden Situationen umgehen kann und eröffnet so andere Perspektiven. Zudem können wir aktiv etwas tun, um unsere eigene innere Stärke zu unterstützen. Das geht zum Beispiel, indem man sich Ruheinseln verschafft und sich gut um sich selbst kümmert. Das kann auf der mentalen Ebene stattfinden mit Meditation, Yoga oder einfach einem Spaziergang durch den Wald. Auch eine ausgewogene Ernährung mit wichtigen Mikronährstoffen wie Vitaminen und Spurenelementen, z. B. Magnesium gehört dazu. Denn diese sind besonders wichtig für das Nervensystem und die Unterstützung des Energiestoffwechsels. Eine spezielle Mikronähstoffkombination aus der Apotheke wie beispielsweise in Orthomol Vital f und m, liefert spezifisch dosierte Mikronährstoffe, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen.

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**

Orthomol Vital ist ein Qualitätsprodukt von Orthomol. Die Firma Orthomol in Langenfeld ist der Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit fast 30 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen. Orthomol-Produkte sind zum Diätmanagement bei unterschiedlichen Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Weitere Informationen: www.orthomol.de

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink

Telefon: 0221 - 130 560 60

E-Mail: [j-meier-rink@yupik.de](mailto:j-meier-rink@yupik.de)