# Синдром эмоционального выгорания

**Как уменьшить стресс, восстановить энергию и эффективность с помощью питательных веществ.**

Синдром эмоционального выгорания (Burn-out Syndrome) был впервые описан в 1974 году американским психотерапевтом Гербертом Дж. Фройденбергером. В то время Burn-out Syndrome считался проблемой людей, работающих в социальных профессиях. Между тем сегодня, согласно опросам, около одной трети работающего населения чувствует себя «эмоционально выгоревшими». Выгорание обычно происходит в результате профессиональной или личной перегрузки.

Физическая, психическая и психологическая перегрузка связана с недостатком различных жизненно важных веществ в организме человека, но об этом людям известно меньше всего. Человеческий организм для всех своих функций нуждается во всем спектре питательных веществ. Самым важным основанием для этого является здоровая пища, богатая питательными веществами, но люди, находящиеся в состоянии психического или физического стресса, пренебрегают им и уделяют ему слишком мало внимания. Кроме того, качество пищи, а точнее, содержание в ней жизненно важных веществ, значительно снизилось. В результате многие люди в западных индустриальных странах страдают от дефицита жизненно важных веществ и не осознают этого.

Жителям Германии не хватает различных витаминов, минералов и микроэлементов, таких как витамин С, витамин Е, фолиевая кислота, витамин D, кальций, железо, йод, магний и цинк. В современном питании отсутствуют и другие жизненно важные вещества. Селен, омега-3 жирные кислоты и коэнзим Q10 необходимо дополнительно включать в питание. В статье, предоставленной нам предприятием Pharma Nord – одним из крупнейших в Европе производителей пищевых добавок и витаминов, рассказывается о том, как те или другие питательные вещества (Vitalstoffe) могут помочь справиться с синдромом эмоционального выгорания.

## Multivitamin-Mineralstoffmischungen und Probiotika senken nachhaltig den Stresslevel

In einer französischen Studie der Forschungseinrichtung Cen Nutriment in Dijon mit 242 gesunden Teilnehmern wurde festgestellt, dass Vitamine, Mineralstoffe und Probiotika den psychischen Stress, sowie Müdigkeit langzeitig reduzieren können.
In einer weiteren französischen Untersuchung ging es um ein Multivitaminpräparat mit Magnesium und Kalzium. Die Einnahme führte zu einer Verringerung der Stress-Symptome um etwa 32 %, nach dem standardisierten Measure of Psychological Stress 9 Verfahren (MPS9).
Eine weitere Untersuchung der Forschungseinrichtung Cen Nutriment in Dijon aus dem Jahr 2014 erzielte eine ca. 33 % Abnahme von Müdigkeitssymptomen durch ein Kalzium-Magnesium-Jod-Präparat auf der Pichot-Skala.

## Beim Burn-out mangelt es vor allem an Energie

Neben einer guten Vitalstoffbasis durch ein Multivitamin bzw. Multivitalstoffpräparat, steht die Energiesteigerung des Organismus im Vordergrund der Vitalstoffbehandlung beim Burn-out. Die Mitochondrien – die Zellkraftwerke die für die ATP-Bildung verantwortlich sind – sollten angekurbelt werden.

## Coenzym Q10

Das körpereigene Co-Enzym kommt in jeder Körperzelle vor und hat einen entscheidenden Einfluss auf die Bildung der universellen Körperenergie Adenosintriphosphat (ATP). Die körpereigene Produktion des Vitaminoids nimmt jedoch mit dem Alter ab. Bei gesunden Menschen kommt es bereits ab einem Alter von 35 bis 40 Jahren zu einem Rückgang der Eigenproduktion und die Nahrung liefert nicht genug des Vitalstoffs.

Der Burn-out-Patient hat jedoch auch schon in jüngeren Jahren einen Mehrbedarf an Energie, durch den gesteigerten Stress (viele freie Radikale). Weitere Faktoren, die das Coenzym Q10 vermehrt verbrauchen sind starke Muskelarbeit, exzessiver Sport, hoher Alkoholkonsum, Infektionskrankheiten, Diabetes mellitus, Herzerkrankungen, Schilddrüsen-Überfunktion und Arzneimittel wie Statine (Cholesterinsenker), Parkinsonmittel, Krebsmedikamente, Betablocker (Bluthochdruck) und Antidepressiva. Das Ergebnis der Untersuchung war, dass orale Coenzym Q10 Gaben das subjektive Ermüdungsempfinden und die körperliche Leistungsfähigkeit bei ermüdungsbedingten Belastungsversuchen verbessert und verhindert eine körperliche Ermüdung, die eine normale Folge wäre.

## Vitamin D und Mineralstoffe

Für die Produktion des Energiespeichermoleküls ATP benötigt der Körper Kalzium, Phosphor und Magnesium. Die Aufnahme von allen drei Mineralstoffen im Darmtrakt wird durch Vitamin D gefördert. Viele Deutsche haben einen Vitamin-D-Mangel ohne es zu wissen. Besonders in den Wintermonaten haben 80% der Deutschen zu wenig Vitamin D im Körper. Der Durchschnittswert der Deutschen liegt bei 16 ng/ml Vitamin D und bedeutet einen starken Mangel, da er unter 20 ng/ml liegt. Immer wenn zu wenig Vitamin D im Organismus vorhanden ist, kommt es zu einem Kalziummangel, da die Aufnahme des Mineralstoffs aus der Nahrung Vitamin-D-abhängig ist.

Ein Überschuss an Phosphor in der Nahrung – durch den hohen Verzehr an tierischen Produkten und den häufigen Genuss von Softdrinks – regelt das Vitamin-D-Hormon herunter, wodurch die Kalziumaufnahme sinkt. Ein Vitamin-D-Mangel erhöht das Risiko für Depressionen auf das Doppelte und sollte unbedingt bei einem Burn-out Beachtung finden.

## Magnesium

Etwa 33% der Deutschen leiden unter einem Magnesium-Mangel ohne es zu wissen.
Ohne Magnesium kann der Körper ebenfalls kein ATP produzieren, da es immer als Magnesium-ATP-Komplex vorliegt. Auch die ATP-Synthase ist von dem Mineralstoff abhängig. Auch für die Nervenfunktion wird Magnesium benötigt, sowie für einen gesunden Schlaf, der wichtig für die tägliche Regeneration des Organismus ist. Burn-out Patienten haben oft einen zum Teil erheblichen Magnesium-Mangel.

## B-Vitamine

Der Körper benötigt die B-Vitamine zur Bildung von Coenzym Q10. Gleichzeitig ist der B-Komplex enorm wichtig für die Funktion des Nervensystems. Bei einem Mangel treten vermehrt depressive Verstimmungen, psychische Störungen und sogar Depressionen auf. Zahlreiche Studien zeigen, dass eine häufige Ursache für Depressionen ein Vitamin-B12-Mangel ist. Doch auch die anderen B-Vitamine sind hier wichtig. Vitamin B1, B2 und Niacin dienen ebenfalls der Energiegewinnung. Wichtig ist es die B-Vitamine immer im Komplex einzunehmen, da sie miteinander interagieren und sich ergänzen.

## Omega-3-Fettsäuren

Besonders Menschen mit Burn-out und Depression leiden unter dem ernährungsbedingten Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind für die Fluidität und Funktionieren der Zellmembranen - hier vor allem der Nervenzellmembranen – zuständig.
In einer großen Studie konnte nachgewiesen werden, dass bis zu zwei Drittel der Patienten mit Burn-out und Depression eine deutliche Besserung der Beschwerden durch Omega-3-Fettsäuren beschrieben. Auch war eine Steigerung der Hirnleistung nachweisbar .

## Zusammenfassung

Eine Behandlung von Burn-out ohne Vitalstoffe ist selten erfolgreich. Speziell wenn das Burn-out mit einer Depression assoziiert ist, sind Vitalstoffe unabdingbar.

Wenn die WHO Recht hat, so sind bis zum Jahr 2030 Burn-out und Depression weltweit die häufigste Erkrankung. Daher ist es für Therapeutinnen und Therapeuten wichtig rechtzeitig Burn-out-Symptome zu erkennen und umfassend beheben. Vitalstoffe sind eine einfache, gesunde und natürliche Therapiemethode um den Betroffenen aus den Problemen herauszuführen.


### Vita der Autoren

**Dr. med. Edmund Schmidt**
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
www.facebook.com/Vitalstoffinformation
www.ensign-ohg.de

**Nathalie Schmidt**
www.Energie-Lebensberatung.de
www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie
www.ensign-ohg.de



Для заказа продуктов на русском языке:
www.pharmanord.de/ru

Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

**Bewahren Sie Ihre Gesundheit**
**bis ins hohe Alter**

**Q10 Bio-Qinon Gold** – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin $B_2$, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.

Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien verwendet.

**Selen und Zink** Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

Qualitätsprodukte von
**Pharma Nord**
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de

| | | | |
|---|---|---|---|
| PZN 00787833 | Q10 Bio-Qinon® Gold | 100 mg | 60 Kps. |
| PZN 01541525 | Q10 Bio-Qinon® Gold | 100 mg | 30 Kps. |
| PZN 13881628 | Q10 Bio-Qinon® Gold | 100 mg | 150 Kps. |
| PZN 00449378 | SelenoPrecise® | 100 µg | 60 Drg. |
| PZN 00449384 | SelenoPrecise® | 100 µg | 150 Drg. |
| PZN 10074382 | Selen+Zink* | 90 Drg. | |
| PZN 10074399 | Selen+Zink* | 180 Drg. | |

**100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E*

**+ In Apotheken erhältlich:**

***Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de und abonnieren Sie unseren Newsletter***