

Vom Burn-out zurück ins kraftvolle und erfolgreiche Leben

Stressabbau, Energie und Leistungsfähigkeit wiedererlangen durch Vitalstoffe.

Das Burnout-Syndrom wurde erstmals 1974 durch den amerikanischen Psychotherapeuten Herbert J. Freudenberger beschrieben, damals galt es als Problem von Menschen, die in sozialen Berufen tätig sind. Mittlerweile fühlen sich immer mehr Menschen ausgebrannt und laut Umfragen sind etwa ein Drittel der arbeitenden Bevölkerung von dem Syndrom oder seiner Vorstufe betroffen.

Immer mehr Menschen fühlen sich dauerhaft überfordert, festgehalten in frustrierenden Lebenssituationen oder zerrissen zwischen den beruflichen und privaten Alltagsanforderungen. Das Burnout-Syndrom ist keine wissenschaftlich anerkannte Diagnose einer psychiatrischen Erkrankung, geht aber oft mit einer solchen einher. Oft wird der Begriff einer Depression mit einem Burn-out gleichgesetzt, doch ein Burn-out – das Gefühl ausgebrannt zu sein – kann sich auch erst als Folge einer Depression entwickeln. Die Beschwerden eines Burn-outs sind emotionale Erschöpfung, Distanzierung, Depersonalisation und Zynismus, sowie verringerte Arbeitsleistung. Allerdings gibt es kein einheitliches Beschwerdebild und daher auch keine anerkannte medizinische Diagnose. Eine Depression geht mit einer niedergedrückten Stimmung, mit Antriebslosigkeit und Interessens-, sowie Freudeverlust einher. Beides kann mit dem Arbeitsplatz zusammenhängen. Die Depression kann aber auch andere Auslöser haben, wie beispielsweise Verlusterlebnisse, Trauma, Stress, Konflikte, biologische und genetische Ursachen. Das Burn-out wird in der Regel als

Folge von beruflicher und/oder privater Überlastung erlebt, die Depression dagegen als Problem des Schicksals bzw. durch Veranlagung angesehen wird. Viele Menschen mit Burn-out erfüllen die Diagnosekriterien einer Depression, jedoch nicht alle.

Dass eine körperliche, geistige und psychische Überforderung mit einem Mangel an verschiedenen Vitalstoffen einhergeht wissen jedoch die wenigsten. Der menschliche Organismus braucht für alle seine Funktionen eine ganze Reihe an Nährstoffen, die miteinander interagieren um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die wichtigste Basis dafür ist eine gesunde vitalstoffreiche Ernährung, doch gerade Menschen, die unter psychischen oder körperlichen Stress stehen vernachlässigen diese und widmen ihr zu wenig Aufmerksamkeit. Zudem hat die Qualität der Nahrungsmittel – was den Inhalt an Vitalstoffen angeht – deutlich abgenommen. Daher leiden viele Menschen in den westlichen Industrienationen unter marginalen bis manifesten Vitalstoffdefiziten, ohne sich dessen bewusst zu sein. Sogar die offizielle Untersuchung vom Max-Rubner-Bundesforschungsinstitut, die vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz finanziert wurde - die Nationale Verzehrstudie II aus dem Jahr 2008 - zeigt zahlreiche Ernährungs- und Vitalstoffprobleme auf: Die deutsche Bevölkerung nimmt demnach zu viel Energie und Fette zu sich. Gleichzeitig mangelt es vielen Deutschen an den verschiedensten Vita-

mineralstoffen und Spurenelementen. Betroffen sind Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Vitamin D, Kalzium, Eisen, Jod, Magnesium und Zink. Doch auch andere Vitalstoffe fehlen in der modernen Ernährung oder können aufgrund der Begebenheiten alleine durch die Nahrung nicht genügend zugeführt werden, wie zum Beispiel Selen, Omega-3-Fettsäuren und Coenzym Q10 (ab dem 40. Lebensjahr).

Multivitamin-Mineralstoffmischungen und Probiotika senken nachhaltig den Stresslevel

In einer französischen Studie der Forschungseinrichtung Cen Nutriment in Dijon wurde festgestellt, dass Vitamine, Mineralstoffe und Probiotika den psychischen Stress, sowie Müdigkeit langfristig reduzieren können. Besonders positiv war die Tatsache, dass die verminderten Werte auch einen Monat nach Absetzen des Multivitamin-Präparates gleichbleibend tief blieben¹.

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). Bereits bei einem Defizit von 25 Prozent kommt es zu Schäden an den Mitochondrien mit einer eingeschränkten Energiebildung im gesamten Organismus. Das Coenzym Q10 kann vom Körper selbst hergestellt werden, wenn genügend B-Vitamine – in diesem Fall Folsäure, Niacin, Pantothenensäure, Vitamin B6, Vitamin B12 – sowie die Aminosäuren Phenylalanin, Tyrosin und Methionin vorhanden sind. 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 Burnout-Patient hat jedoch auch schon in jüngeren Jahren einen Mehrbedarf an Energie, durch den gesteigerten Stress (viele freie Radikale). Coenzym Q10 stabilisiert auch die Zellmembranen speziell der Nervenzellen was bei der Behandlung des Burn-out Syndroms essentiell ist (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold Pharma Nord.). 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.

Vitamin D und Mineralstoffe

Viele Deutsche haben einen Vitamin-D-Mangel ohne es zu wissen. Besonders in den Wintermonaten haben 80 Prozent der Deutschen zu wenig Vitamin D im Körper. Ein Vitamin-D-Mangel erhöht das Risiko für Depressionen auf das Doppelte und sollte unbedingt bei einem Burn-out Beachtung finden.

Magnesium

Etwa 33 Prozent der Deutschen leiden unter einem Magnesium-Mangel ohne es zu wissen. Auch für die Nervenfunktion wird Magnesium benötigt, sowie für einen gesunden Schlaf. Bei Burn-out und Depression steigt die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin stark an, was den Muskeltonus erhöht. Kompensatorisch steigt der Magnesium-Verbrauch an, um der allgemeinen Muskelspannung entgegen zu wirken. Burn-out Patienten haben daher oft einen zum Teil erheblichen Magnesium-Mangel.

B-Vitamine

Gleichzeitig ist der B-Komplex enorm wichtig für die

Funktion des Nervensystems. Bei einem Mangel treten vermehrt depressive Verstimmungen, psychische Störungen auf. Zahlreiche Studien zeigen, dass eine häufige Ursache für Depressionen ein Vitamin-B12-Mangel ist. 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. 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.

Zusammenfassung

Eine Behandlung von Burn-out ohne Vitalstoffe ist selten erfolgreich. Gerade 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.

¹Allaert, F. A., et al., *Effect of magnesium, probiotic, and vitamin food supplementation in healthy subjects with psychological stress and evaluation of a persistent effect after discontinuing intake*, *Panminerva Med.* 2016 Dec;58(4) S. 263 – 70.



Dr. med. Edmund Schmidt



Nathalie Schmidt

Weitere Informationen zu den Autoren:

Nathalie Schmidt
www.Energie-Lebensberatung.de
www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie
www.ensign-ohg.de
Dr. Edmund Schmidt
www.praxis-schmidt-ottobrunn.de
www.facebook.com/vitalstoffinformation
www.ensign-ohg.de



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

Bewahren Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter

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.

Q10 Bio-Qinon Gold – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B₂, 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.

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



+ In Apotheken erhältlich



DE_Selen_Q10_AD_Gueltchen_09062015_1218

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		

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