

Vom Burnout kraftvoll zurück ins Leben

Dr. med. Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt

FORUM MEDIZIN

Verlagsgesellschaft mbH

Mit

Forum
Komplementäre
Onkologie &
Immunologie

Vom Burnout kraftvoll zurück ins Leben

Nathalie Schmidt, Edmund Schmidt

Das Burnout-Syndrom wurde erstmals 1974 durch den amerikanischen Psychotherapeuten Herbert J. Freudenberger beschrieben. Es galt damals als Problem von Menschen in sozialen Berufen. Mittlerweile sind laut Umfragen etwa ein Drittel der arbeitenden Bevölkerung von dem Syndrom oder seiner Vorstufe betroffen.

Die wenigsten Menschen wissen, dass eine körperliche, geistige und psychische Überforderung, wie sie typisch für einen Burnout ist, auch mit einem Mangel an verschiedenen Vitalstoffen assoziiert ist. Der menschliche Organismus braucht für alle seine Funktionen eine ganze Reihe an Nährstoffen, die miteinander interagieren, damit man gesund und leistungsfähig bleiben kann. Die wichtigste Basis dafür ist eine gesunde vitalstoffreiche Ernährung, doch gerade Menschen, die unter psychischem oder körperlichem Stress stehen, vernachlässigen diese und widmen ihr oft 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.

Stresslevel mit Mineralstoffen und Probiotika senken

In einer französischen Studie mit 242 gesunden Teilnehmern wurde festgestellt, dass Vitamine, Mineralstoffe und Probiotika psychischen Stress und Müdigkeit langfristig reduzieren können. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer lag in der Beobachtungsstudie bei 39 Jahren und knapp 80 % waren weiblich. Sie bekamen einen Monat lang ein Multivitamin-Präparat mit Vitamin A, B-Komplex, Vitamin C, Selen, Zink, Magnesium und Eisen sowie Probiotika (*Lactobacillus gasseri* PA 16/8, *Bifidobacterium bifidum* MF 20/5, *Bifidobacterium longum* SP 07/3). Nach der einmonatigen Einnahme wurden die Teilnehmer befragt und das Müdigkeits- und Stressprofil anhand der standardisierten *Perceived Stress Scale* (PSS) kontrolliert. Ab einem PSS-Wert von 21 gehen die Forscher von psychischem Stress aus. Tatsächlich kam es zu einer signifikanten Senkung der PSS-Werte um rund 23 % von 34,1 auf 26,2. Einige Teilnehmer erreichten sogar Werte von 20,1 und lagen damit unterhalb der definierten psychischen Stressgrenze von 21. Auch die Müdigkeit verringerte sich um 45 % anhand der *Pichot-Skala* von 16,8 auf 8,7. Besonders positiv war die Tatsache, dass die verminderten Werte auch einen Monat nach Absetzen des Multivitamin-Präparates gleichbleibend tief blieben.¹

Eine britische Untersuchung der Northumbria Universität verglich die Einnahme von hochdosierten B-Vitaminen mit der von hochdosiertem Vitamin C. Es kam zu einer Reduktion der Stressbelastung, gemessen anhand der PSS-Werte, um 14 % bzw. 13 %.² 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).³ Eine Untersuchung der Forschungseinrichtung Cen Nutrimet in Dijon aus dem Jahr 2014 erzielte eine ca. 33 prozentige Abnahme von Müdigkeitssymptomen durch ein Kalzium-Magnesium-Jod-Präparat auf der Pichot-Skala.⁴

Beim Burnout 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 Burnout (Tab. 1). Die Mitochondrien sollten angekurbelt werden.

Das 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 % 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 durch den gesteigerten Stresslevel bereits in jüngeren Jahren einen Mehrbedarf an Energie. Coenzym Q₁₀ stabilisiert auch die Zellmembranen speziell der Nervenzellen, was bei der Behandlung des Burnout-Syndroms essenziell ist (etwa Q₁₀ Bio-Qinon Gold, Fa. Pharma Nord). Weitere Faktoren, die das Coenzym Q₁₀ vermehrt verbrauchen, sind starke Muskelarbeit, exzessiver Sport, hoher Alkoholkonsum, Infektionskrankheiten, Diabetes mellitus, Herzerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion und Arzneimittel wie Statine, Parkinsonmittel, Krebsmedikamente, Betablocker (Bluthochdruck) und Antidepressiva.

In einer doppelblinden, Placebo-kontrollierten dreifachen Crossover-Studie wurden 17 gesunde Probanden für 8 Tage randomisiert mit Coenzym Q₁₀ 100 oder 300 mg täglich oder Placebo behandelt. Die Probanden führten zwei Stunden lang zweimal täglich einen Belastungsversuch mit einem Fahrradergometer durch. Nach der festen Belastung (210 Minuten) durften sie sich vier Stunden ausruhen. Das Ergebnis der Untersuchung war, dass orale Coenzym Q₁₀-Gaben das subjektive Ermüdungsempfinden und die körperliche Leistungsfähigkeit bei ermüdungsbedingten Belastungsversuchen verbessern und eine körperliche Ermüdung verhindern,¹ die eine normale Folge wäre.⁵

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. Immer wenn zu wenig Vitamin D im Organismus vorhanden ist, kommt es auch zu einem Kalziummangel, da die Aufnahme des

Mineralstoffs aus der Nahrung Vitamin D-abhängig ist. Ein Überschuss an Phosphor in der Nahrung regelt das Vitamin D-Hormon herunter, wodurch die Kalziumaufnahme sinkt. Ein Vitamin D-Mangel erhöht das Risiko für Depressionen auf das doppelte Maß und sollte unbedingt bei einem Burnout Beachtung finden.

Magnesium

Etwa ein Drittel der Deutschen leiden unter einem Magnesium-Mangel. Auch wenn der Blutwert im Normbereich ist, kann die Zellversorgung im Mangel sein. Unsere moderne Nahrung enthält zu wenig Magnesium, da die Böden oftmals ausgelaugt und falsch gedüngt sind. Magnesium ist an allen Reaktionen im Organismus beteiligt, bei denen ATP umgesetzt wird, sodass mehr Energie produziert werden kann – für Körper und Psyche. Ohne Magnesium kann der Körper ebenfalls kein ATP produzieren, da es immer als Magnesium-ATP-Komplex vorliegt. Auch die ATP-Synthase ist von

Vitalstoff	Mangel	Funktionseinschränkung
Vitamin A	64 % der Männer 78 % der Frauen	essenzieller Cofaktor eines Enzyms, bei dessen Ausfall die Mitochondrien-Aktivität stark zurückgeht
Vitamin B ₁	58 % der Männer 69 % der Frauen	für die Funktionsfähigkeit des Citratzyklus wichtig, Abbau der oxidativen organischen Stoffe zum Zwecke der Energiegewinnung
Folsäure	79 % der Männer 86 % der Frauen	nur durch Folsäure und Vitamin B ₁₂ werden genügend Botenstoffe im Gehirn gebildet, die dann eine antidepressive Wirkung ermöglichen; Konzentration, Erinnerungsfähigkeit und Denkvermögen
Vitamin D	etwa 80 %, im Alter ansteigend	Depressive Verstimmungen, > 30 Stoffwechselprozesse
Vitamin C	33 % führen weniger als 100 mg täglich zu sich	Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Stress, schützt Nervenzellen
Vitamin E	etwa 50 % der Bevölkerung	antidepressive Wirkung durch Verringerung des oxidativen Stresses im Gehirn
Kalzium	etwa 60 % der Bevölkerung	fördert die Impulsübertragung bei Nervenzellen
Magnesium	etwa 33 % der Bevölkerung	Energieproduktion, Relaxation der Nervenzellen
Eisen	etwa 75 % der Frauen	wirkt Müdigkeit und Erschöpfung entgegen
Jod	10 % der Bevölkerung	bekämpft Burnout-Symptome bei Hypothyreose
Selen	98 % der Bevölkerung	lindert Angstsymptome, Müdigkeit und verbessert Stimmung
Zink	34 % der Männer 41 % der Frauen	verringert depressive Beschwerden, bessert Stimmung
Coenzym Q ₁₀	ab 40 Lebensjahren kommt jeder Mensch in einen Mangel	Energielieferant im Körper und Stabilisator der Zellwände
Omega-3-Fettsäuren	Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 sollte 5:1 sein; Experten empfehlen sogar 2:1; in Deutschland derzeit bei 8:1	Depressionen sind oftmals die Folge eines Mangels an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, ein wichtiger Baustein der Zellmembranen der Gehirn- und Nervenzellen

Tab. 1: Burnout: Wichtige Vitalstoffe, deren Versorgungslage und Funktion

dem Mineralstoff abhängig. Für eine gesunde Nervenfunktion wird Magnesium ebenso benötigt wie für einen gesunden Schlaf, der wichtig für die tägliche Regeneration des Organismus ist. Bei Burnout und Depression steigt die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin stark an, was den Muskeltonus erhöht. Kompensatorisch steigt dann auch der Magnesium-Verbrauch, um der allgemeinen Muskelspannung entgegenzuwirken. Burnout-Patienten haben daher oft einen erheblichen Magnesium-Mangel.

B-Vitamine

Wie oben bereits beschrieben, benötigt der Körper 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 Burnout und Depression leiden unter dem ernährungsbedingten Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind für die Fluidität und das Funktionieren der Zellmembranen, hier vor allem der Nervenzellmembranen, zuständig. In einer großen Studie konnte nachgewiesen werden, dass bis zu zwei Drittel der Patienten mit Burnout und Depression eine deutliche Besserung der Beschwerden durch Omega-3-Fettsäuren beschreiben. Auch war eine Steigerung der Hirnleistung nachweisbar.⁶

Resümee

Eine Behandlung von Burnout ist ohne Vitalstoffe selten erfolgreich. Speziell wenn das Burnout mit einer Depression assoziiert ist, sind Vitalstoffe unabdingbar. Für Therapeuten ist es wichtig, rechtzeitig Symptome erkennen und beheben zu können. Vitalstoffe scheinen eine einfache, gesunde und natürliche Therapiemethode, um Betroffenen zu helfen.

Autoren:

Dr. med. Edmund Schmidt, Facharzt für Allgemeinmedizin
Praxis Dr. Schmidt, Hubertusstr. 2, 85521 Ottobrunn bei München
www.praxis-schmidt-ottobrunn.de
Nathalie Schmidt, Praxisleitung, Lebensberatung
www.energie-lebensberatung.de

Literatur

- 1 Allaert FA 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; 58(4): 263-70
- 2 Haskel CF et al.: Effects of high-dose B vitamin complex with vitamin C and minerals on subjective mood and performance in healthy males, *Psychopharmacology* 2010; 211(1): 55-68
- 3 Allaert FA: Profil et évolution clinique des patients stressés bénéficiant d'une prise en charge médicamenteuse associant magnésium, calcium et vitamines, *La Lettre du Psychiatre – Vol. IV – n°3-4 2008*, Epub published ahead of print.
- 4 Allaert FA et al.: Validation of the psychometric properties of the Merck vitality quotient: A short self-questionnaire dedicated to „atigue“ evaluation in healthy subject, *International Journal of Nutrition and Food Sciences* 2014; 3(6): S. 515-18
- 5 Mizuno K et al.: Antifatigue effects of coenzyme Q10 during physical fatigue. *Nutrition* 2008 24(6): 616
- 6 Komori T: The Effects of Phosphatidylserine and Omega-3 Fatty Acid-Containing Supplement on Late Life Depression. *Ment Illn.* 2015; 1;7(1): 5647