

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 waren. 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 zusammen-

hängen. 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 Verbrau-

cherschutz 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 Vitaminen, 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 mit 242 gesunden Teilnehmern wurde festgestellt, dass Vitamine, Mineralstoffe und Probiotika den psychischen Stress sowie Müdigkeit langfristig reduzieren können. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer lag in der Beobachtungsstudie bei 38,6 Jahren und 79,8% 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 des 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 22,7% von 34,1 auf 26,2. Einige Teilnehmer erreichten sogar Werte von 20,1 und daher 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 blieben¹.

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 14,2%, bzw. 12,7%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 weitere Untersuchung der Forschungseinrichtung Cen Nutriment in Dijon

1 Allaert, 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.

2 Haskel, Crystal F., et al., Effects of high-dose B vitamin complex with vitamin C and minerals on subjective mood and performance in healthy males, *Psychopharmacology (Berl.)* 2010 Jul; 211(1), S. 55 – 68.

3 Allaert, F. A., 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 – mai-juin-juillet-août 2008*, Epub published ahead of print.

aus dem Jahr 2014 erzielte eine ca. 33% Abnahme von Müdigkeitssymptomen durch ein Kalzium-Magnesium-Jod-Präparat auf der Pichot-Skala⁴.

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% 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, Pantothenäure, 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 Burn-out-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 Ner-

4 Allaert, F. A., et al., Validation of the psychometric properties of the Merck vitality quotient: A short self-questionnaire dedicated to »fatigue« evaluation in healthy subject, *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 2014; 3(6), S. 515 – 18.



© Jörg Lantelme – adobe.stock.com



© Robert Kneschke – adobe.stock.com

ENERGIE MANGEL? KRAFTLOS?

Q10 Bio-Qinon Gold – das Original Q10



Die Rezeptur für mehr Energie

- Verwendet in den bahnbrechenden Herzstudien (Q-Symbio- und KiSel-10-Studie)
- Hohe Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit dokumentiert in mehr als 150 wissenschaftlichen Studien
- 100 % identisch mit dem körpereigenen Q10
- Ausgezeichnet vom Internationalen Coenzym Q10-Verband (ICQA)
- Ergänzt mit Vitamin B2, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt.



PZN 01541525 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 30 Kaps.
 PZN 00787833 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 60 Kaps.
 PZN 13881628 Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg 150 Kaps.
 PZN 11077655 BioActive UniQinol® QH 30 mg 30 Kaps.
 PZN 11077649 BioActive UniQinol® QH 100 mg 30 Kaps.
 PZN 11077632 BioActive UniQinol® QH 100 mg 90 Kaps.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
 ...die mit dem goldenen Mörser
 Tel: 0461-14140-0
 E-Mail: info@pharmanord.de
 www.pharmanord.de

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

venzellen, 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.

In einer Doppelblind-, Placebo kontrollierten dreifachen Crossover-Studie wurden 17 gesunden Probanden für 8 Tage randomisiert mit Coenzym Q10 100 oder 300 mg täglich oder Placebo behandelt. Die Probanden führten 2 Stunden lang zweimal täglich einen Belastungsversuch mit einem Fahrradergometer durch. Nach der festen Belastung (210 Minuten) durften sie sich 4 Stunden ausruhen. 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 wäre⁵.

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.

5 Mizuno K. et al, Antifatigue effects of coenzyme Q10 during physical fatigue, Nutrition. 2008 Jun;24(6):616, PMID: 18272335 DOI: 10.1016/j.nut.2007.12.007



© 9nong - adobe.stock.com

Magnesium

Etwa 33% der Deutschen leiden unter einem Magnesium-Mangel, ohne es zu wissen. Selbst 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, so dass 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 dem Mineralstoff abhängig. Auch für die Nervenfunktion wird Magnesium benötigt sowie für einen gesunden Schlaf, der wichtig für die tägliche Regeneration des Organismus ist. 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

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 Burn-out 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 Burn-out und Depression eine deutliche Besserung der Beschwerden durch Omega-3-Fettsäuren beschrieben. Auch war eine Steigerung der Hirnleistung nachweisbar⁶.

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 Burnout-Symptome zu erkennen und umfassend zu beheben. Vitalstoffe sind eine einfache, gesunde und natürliche Therapiemethode, um die Betroffenen aus den Problemen herauszuführen.

6 Ment Illn. 2015 Apr 1;7(1):5647. doi: 10.4081/mi.2015.5647. eCollection 2015 Feb 24. The Effects of Phosphatidylserine and Omega-3 Fatty Acid-Containing Supplement on Late Life Depression.

Übersicht über wichtige Vitalstoffe bei Burn-out, deren Versorgungslage und Funktion bei diesem Krankheitsbild:

Vitalstoff	Mangel	Funktionseinschränkung
Vitamin A	64 % der Männer und 78 % der Frauen	Essentieller Cofaktor eines Enzyms, bei dessen Ausfall die Mitochondrien-Aktivität stark zurückgeht
Vitamin B1	58 % der Männer und 69 % der Frauen	Für die Funktionsfähigkeit des Citratzyklus, Abbau der oxidativen organischen Stoffe zum Zwecke der Energiegewinnung
Folsäure	79 % der Männer und 86 % der Frauen	Nur durch Folsäure und Vitamin B12 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 % führt weniger als 100 mg täglich zu sich	Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Stress, schützt Nervenzellen
Vitamin E	Ca. 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	Ca. 75 % der Frauen	Wirkt Müdigkeit und Erschöpfung entgegen
Jod	10 % der Bevölkerung	Bekämpft Burn-out Symptome bei Hypothyreose
Selen	98 % der Bevölkerung, da in der Nahrung nur 1 Drittel der erforderlichen Menge erreicht wird	Lindert Angstsymptome, Müdigkeit und verbessert Stimmung
Zink	34 % der Männer und 41 % der Frauen	Verringert depressive Beschwerden, bessert Stimmung
Coenzym Q10	Ab dem 40-ten Lebensjahr kommt jeder Mann und jede Frau in einen Mangel	Energielieferant im Körper und Stabilisator der Zellwände
Omega-3-Fettsäuren	Das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 sollte 5:1 sein; Experten empfehlen sogar 2:1. Liegen tut es in Deutschland derzeit bei ca. 8:1.	Depressionen sind oftmals die Folge eines Mangels an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sind wichtiger Baustein der Zellmembranen der Gehirn- und Nervenzellen.

Vita der Autoren



Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zum Thema Vitalstoffe, zusammen mit seiner Frau, mehrere Bücher veröffentlicht.
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
www.facebook.com/Vitalstoffinformation
www.ensign-ohg.de



Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.
www.Energie-Lebensberatung.de
www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie
www.ensign-ohg.de