wir.Heilpraktiker

April 2020 | II. Quartal 2020 | www.freieheilpraktiker.com

Fachzeitschrift für Naturheilkunde, Berufs- und Medizinalpolitik

ISSN 1430-7847

Cynthia Roosen
Das Netzwerk der Journalisten
32

Andreas Noll
TCM und Alchemie
18

Hannes Proeller
Rhythmik und Heilkunst
24

Anzeige

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.

+ In Apotheken erhältlich

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

DE_Q10_Ad_WIR_213x303_0320

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

Vom Burn-out zurück ins kraftvolle und erfolgreiche Leben

Stressabbau, Energie und Leistungsfähigkeit wiedererlangen durch Vitalstoffe

Immer mehr Menschen fühlen sich dauerhaft überfordert, festgehalten in frustrierenden Lebenssituationen oder zerrissen zwischen den beruflichen und privaten Alltagsanforderungen. 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. 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. Viele Menschen mit Burn-out erfüllen die Diagnosekriterien einer Depression, jedoch nicht alle.

Das eine körperliche, geistige und psychische Überforderung mit einem Mangel an verschiedenen Vitalstoffen einhergeht wissen jedoch die wenigsten. 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.

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 langzeitig reduzieren können. Besonders positiv war die Tatsache, dass die verminderten Werte auch einen Monat nach Absetzen des Multivitamin-Präparates gleichbleibend tief blieben[1].

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 Körperenergie Das Coenzym Q10 kann vom Körper selbst hergestellt werden, wenn genügend B-Vitamine sowie Aminosäuren vorhanden sind. Die körpereigene Produktion des Vitaminoids nimmt ab dem 40-ten Lebensjahr immer mehr ab. Der Burn-out-Patient hat jedoch auch schon in jüngeren Jahren einen Mehrbedarf an Energie, durch den gesteigerten Stress (viele freie Radikale). Eine Substitution mit Coenzym Q10 (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold) bei Burn-out Patienten ist daher dringend anzuraten.

Vitamin D und Mineralstoffe
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. 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. 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.

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

[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.