

Burnout, Fatigue und Leistungsknick– Mangelsyndrome durch moderne Ernährung und Stress

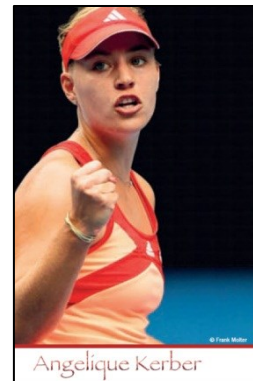
Einführung

Stress, Müdigkeit und Burnout sind die Zeichen unserer Zeit. Ursächlich sollen die verdichteten Arbeitsprozesse, der zunehmende Lärm auf den Straßen und am Arbeitsplatz, die Reizüberflutung mit Musik, Werbung und Fernsehen etc. sein. Nicht zuletzt Instrumental-Solisten und Spitzensportler, aber auch Patchworkfamilien und Alleinerziehende sind besonderem Stress ausgesetzt, der von ihnen oft nur schwer zu kompensieren ist.

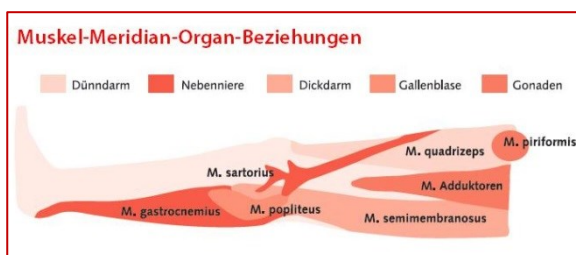
Bei dieser Sicht werden jedoch viele oft besonders wichtige Aspekte in der Krankheitsentwicklung bewusst oder unbewusst ausgeblendet. Dazu gehören Umweltfaktoren wie weltweite Flüge ebenso wie alle Dinge, die unsere Atemluft, unser Trinkwasser und unsere Nahrung negativ beeinflussen; die beispielsweise zu Nahrungs-Intoleranzen und Allergien führen können und damit Stress aus dem eigenen Körper heraus verursachen.

Als Teile der Natur sind Menschen eigentlich auf natürliche, unverfälschte Ressourcen in der Nahrung, in der medizinischen Versorgung, aber auch bei allen anderen Dingen, die sie umgeben, angewiesen. Sehen Sie sich kritisch zu Hause und am Arbeitsplatz Ihrer Patienten um, dann essen, trinken und leben diese in und von Kunststoffen mit all ihren hormonaktiven oder – inhibierenden Weichmachern, mit Farbstoffen, modifizierter Stärke, von Fastfood usw.

Leider verursachen viele dieser Fremdstoffe an der Haut wie an den Schleimhäuten je nach Prädisposition Irritationen und Schäden, die zur inneren Stressentwicklung im Körper beitragen. Auf der anderen Seite setzen sie über Verdauungs- und Resorptionsstörungen im Magen-Darmtrakt einen Circulus vitiosus durch zunehmenden orthomolekularen Mangel in Gang, der logischerweise in ein Müdigkeitssyndrom und im weiteren Verlauf in Burnout münden muss!



Stress verbraucht Vitamine, Spurenelemente, Omega-Fettsäuren¹ etc.



Jeder kennt den Zusammenhang zwischen schwerer körperlicher Arbeit und einem deutlich erhöhten Bedarf an Kalorien. Ob im Bergbau oder im Leistungssport: Viele, viele Kalorien sind Voraussetzung für maximale Leistung!

Kaum jemand kennt in Deutschland den Zusammenhang zwischen Stress und einem

erhöhten Bedarf an Orthomolekularia, obwohl doch jeder Mediziner diese Zusammenhänge in seinem Studium gelernt hat: Stress führt unstrittig zu Exazerbationen, d.h. Verschlechterung bei Asthma, bei Neurodermitis, bei Reizdarmsyndrom, bei Schmerzsyndromen wie Migräne – um nur einige zu nennen – und zu Verspannungen mit Muskel-Meridian-Gelenkstörungen!

Durch Stress wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt: Atmung, Pulsfrequenz und Blutdruck werden erhöht, Stresshormone ausgeschüttet, der Mikronährstoffbedarf z.B. von B-Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren und Antioxidanzien steigt exponentiell. Parallel dazu steigen die oxidative Belastung durch freie Radikale und dadurch der Bedarf an Antioxidantien wie Vitamin A und E,

¹ Literatur: Ökosystem Mensch – Gesundheit ist möglich! [http://www.vbn-verlag.de/index.php?id=236&tx_ttproducts_pi1\[cat\]=15&tx_ttproducts_pi1\[backPID\]=237&tx_ttproducts_pi1\[product\]=50&cHash=0b86a13b9f](http://www.vbn-verlag.de/index.php?id=236&tx_ttproducts_pi1[cat]=15&tx_ttproducts_pi1[backPID]=237&tx_ttproducts_pi1[product]=50&cHash=0b86a13b9f)

aber auch von Vitamin C und Selen. Zugleich senkt die Produktion von Stresshormonen wie Noradrenalin die intrazelluläre Magnesium-Konzentration durch Magnesiumverbrauch. Gesetzmäßig zu beobachtende Folgen sind eine plötzlich nachlassende Leistungsfähigkeit, Infektanfälligkeit sowie muskuläre Verspannungen bis hin zu Bandscheiben- und Gelenkproblemen.

Medikamente sind Mikronährstoffräuber

Gegen Stress und seine Folgen werden leider viel zu viele allopathische Medikamente verordnet. Psychopharmaka, Betablocker und z.B. Kontrazeptiva, aber auch Antibiotika, Chemotherapie oder Protonenpumpenhemmer verschlechtern die Vitamin- und Mineralstoffbilanz signifikant. Beispielsweise Antibabypille und Psychopharmaka sind besonders starke Vitamin- und Mineralstoff- sowie Spurenelementeräuber, wie die folgende Tabelle zeigt.

Substrat	Gesenkt	erhöht
Folsäure bis -60%	↓	
Vitamin B 1 Thiamin	↓	
Vitamin B 2 Riboflavin	↓	
Vitamin B 6 Pyridoxin	↓	
Vitamin B 12 Cobalamin	↓	
Vitamin E Tocopherol	↓	
Vitamin D Cholecalciferol	↓	
Calcium	↓	
Magnesium	↓	
Kalium	↓	
Zink	↓	
Natrium		↑
Wasser		↑
Homocystin Altersmarker		↑

Daneben erhöhen sie durch Natriumretention den Wassergehalt des Körpers und führen oft zu einer sichtbaren Ödembildung. Die Voralterung, die sich nur bei einer Untersuchung des Homocystins schulmedizinisch erschließt, wird leider meistens bis zu offensichtlichen Komplikationen wie Thrombose oder Arteriosklerose übersehen. Protonenpumpenhemmer erhöhen besonders den Bedarf an Magnesium, Vitamin B2 und B12, Betablocker erhöhen neben dem Verbrauch von B-Vitaminen auch den Zinkbedarf.

Zur Entspannung belasten sich viele

Patienten zusätzlich durch Nikotinabusus oder einen erhöhten Alkoholkonsum. Als Kompensation gerade unter Stress wird zudem meist die Ernährung noch schlechter. Studenten im Prüfungsstress oder menstruierende Frauen greifen gern zu Chips, Cola oder Schokolade als Nervenfutter, berufstätige Mütter zur Fertigpizza, um ihren eigenen Hunger und den ihrer lieben Kleinen schnell zu befriedigen. Das liefert zwar meist reichlich Kalorien, aber leider viel zu wenig Mikronährstoffe zur Stresskompensation – und es unterstützt ein Reizdarmsyndrom mit Verdauungsstörungen, Blähbauch und Durchfällen.

B-Vitamine: Nervenvitamine gegen Stress, Burnout und Depression

Hier einige Beispiele für die weit verbreitete Unterversorgung mit B-Vitaminen:

B-Vitamin	Unterversorgung Männer	Unterversorgung Frauen
Vitamin B1 - Thiamin	21%	32% 40% bei 65- bis 80-Jährigen
Vitamin B2 - Riboflavin	20%	26%
Vitamin B12 - Cobalamin	8%	26% 33% bei 14- bis 24-Jährigen
Folsäure - Vitamin B 9	79% 89% bei über 65-Jährigen	86% 91% bei über 65-Jährigen

Die durch Vitamin B-Mangel ausgelösten Symptome können sehr vielfältig sein. Hier nur beispielhaft einige psychische Folgen eines Vitamin B-Mangels, die bei Stress, Burnout und Depressionen besonders relevant sind.

Vitamin B6 z.B. ist am Neurotransmitterstoffwechsel beteiligt. Ein Vitamin B12-Mangel kann über eine Anämie zu Müdigkeit und Konzentrationsstörungen führen. Müdigkeit, Leistungsabfall,

Schlaflosigkeit, Nervosität, aber auch neurologische Symptome bis hin zu Depressionen können Folge eines Vitamin B1-Mangels sein. Depressionen, die im Zusammenhang mit einem Burnout gehäuft auftreten, können auch durch einen Mangel an Vitamin B1, B6, B12 und Folsäure bedingt sein. Umgekehrt hat mehr als die Hälfte aller Patienten mit Depressionen einen Mangel an B-Vitaminen. Gute Gründe, den Vitamin B-Bedarf Ihrer Patienten im Blick zu behalten.

Magnesiumtherapie parenteral bei Migräne

Migräne ist oft Ausdruck einer dekompenzierten Stressverarbeitung oder Nahrungstoleranz. Schon ein latenter Magnesium-Mangel kann zu Verspannungen und Kopfschmerzen führen und verschlechtert die geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit unmerklich. Migräneauslöser akut sind jedoch oft auch E-Stoffe in Nahrungsmitteln oder Getränken.

Aufschlussreich ist in diesem Zusammenhang die i.v.-Applikation von Magnesium z.B. bei wiederholter schwerer Migräne. Die erste Injektion sollte, wie im medizinischen Lehrbuch beschrieben, langsam innerhalb von 1-2 Minuten gegeben werden. Kommt es zu mehreren Migräneattacken innerhalb weniger Tage, kann das Prozedere wiederholt werden. Interessant ist die Effektivität dieser Maßnahme im Wiederholungsfall: Kommt es zu Beginn dieser Therapie zu einem starken Flush, d.h. Rötung und Herzrasen, dann ist die Migräne nach der Injektion in der Regel deutlich reduziert auf der Schmerzskala von 0 bis 10, z.B. von 8 auf 1-2. Anschließende neuraltherapeutische Injektionen suboccipital löschen das Schmerzproblem dann meist völlig aus. Bei mehreren Gaben innerhalb von 1-2 Wochen reduziert sich in den meisten Fällen der Flush, ggf. bis auf null. Analog fällt die Wirksamkeit der Medikation. D. h. starker Flush bringt deutliche Entspannung der Schmerzsymptomatik, geringer oder ausbleibender Flush zeigt kaum Veränderungen im Beschwerdebild. Bei Unwirksamkeit des einen Elektrolytes kann man einen Versuch mit Calcium i.v. anschließen mit zunächst ähnlich guten Erfolgen.

Warum beschreibe ich diese Zusammenhänge so genau? Weil diese Flush-Symptomatik ein ganz klarer Beleg für die Mangelsituation des Patienten – besser: fast aller Patienten – ist!

Was passiert unter der i.v.-Gabe dieser Elektrolyte physiologisch genau?

- Zunächst beobachtet man eine spontane Gesichtsrötung, Wärme- oder Hitzeentwicklung, beginnend in umschriebenen Regionen, die offenbar besonders gut durchblutet – gereizt? – sind. Diese geben durch die Überwärmung einen Hinweis auf mögliche Störfelder.
- Dann setzt ein Herzrasen mit bis zu 180 oder 200 spm ein – und das nicht nur, wenn man relativ zu schnell injiziert hat. Das führt zu einer entsprechenden Erhöhung des Herzminutenvolumens.
- Gleichzeitig setzt spontan eine sehr tiefe und schnelle Atmung ein, d. h. das Atemvolumen pro Minute wird trotz Ruhelage sprunghaft erhöht auf ein Niveau wie im Leistungssport.

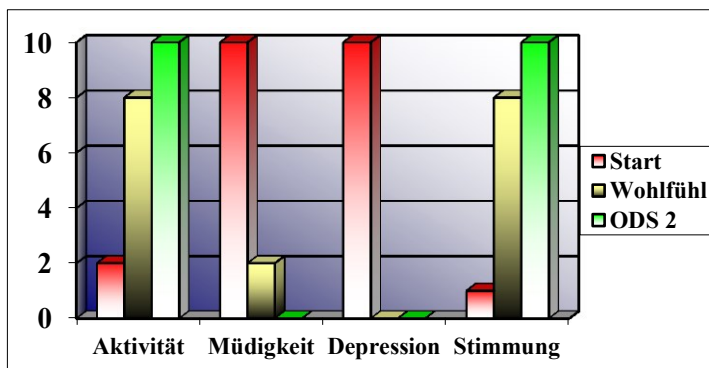
Die logische Interpretation dieser physiologischen Abläufe liegt auf der Hand. Patienten mit einer solchen Reaktion auf parenteral applizierte Elektrolyte haben einen gravierenden Mangel an der entsprechenden Substanz. Steht den Zellen und Geweben diese Mangelsubstanz plötzlich zur Verfügung, dann arbeiten sie damit sofort und überall. – Körper- bzw. Zellarbeit erzeugen bekanntlich Wärme, eine höhere Herzfrequenz und wegen des Sauerstoffverbrauches bei der Zellarbeit eine tiefere Spontanatmung!

Mikronährstoffmangel senkt die Stressresistenz

Zink ist Katalysator in mehr als 300 Enzymen, wie z. B. in der Superoxid-Dismutase oder im Schilddrüsenstoffwechsel und wird u. a. in unserem antioxidativen System, aber auch in der Kompensation von Stress benötigt. Kommt es zu Zinkmangel, kann dies zu chronischer Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Konzentrationsstörungen und verringerter Stressresistenz führen. Mangel an B-Vitaminen führt ebenfalls zu Müdigkeit, Depression und Nervenstörungen. Diese Pathologien und Stressfolgen lassen sich mit einer breiten Palette an Vitaminen, Spurenelementen,

Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren elegant und einfach in wenigen Wochen oder Monaten ausgleichen. Angenehmer Nebeneffekt – nicht nur bei Frauen – sind unter einer umfassenden hypoallergenen orthomolekularen Therapie (hoT) inklusive Orthomolekularer Darmsanierung (ODS²) warme Hände und Füße – dauerhaft!

Das folgende Diagramm³ zeigt die Ergebnisse der Psychometrie im Rahmen der von Prof. Gerald Hüther 2002 in der Göttinger Wohlfühlstudie durchgeführten Untersuchung. Sie demonstriert sehr schön den Wandel im Persönlichkeitsprofil, den ich bei vielen meiner Patienten immer wieder beobachten kann – und der in der VfL Wolfsburg Studie 2012 im Spitzensport abermals eindrucksvoll unter der Darmsanierung⁴ bestätigt wurde.



Als engagierter Therapeut sollten Sie Ihre stressgeplagten, hormonell gestörten Patienten wie auch Ihre onkologischen Fälle nachdrücklich auf die Notwendigkeit einer Supplementierung mit für Stress relevanten Nährstoffen wie B-Vitamine, die Vitamine A und E, C, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren hinweisen.

Antioxidantien bzw. Vitaminoide wie Lycopin und das fettlösliche Coenzym Q 10, aber auch das allgemein nur rudimentär zur Verfügung stehende Vitamin D3 sind in Verbindung mit den Elektrolyten Calcium, Magnesium und Kalium unter schrittweiser orthomolekularer Darmsanierung (ODS) ebenfalls bei Stress oder Burnout von außerordentlich großem therapeutischen Nutzen.

Studie zu B-Vitaminen und Arbeits-Stress, Ängsten etc.

Im Rahmen einer dreimonatigen Placebo-kontrollierten Studie wurde die Wirkung hochdosierter Vitamin-B-Präparate untersucht. Zu Beginn der Studie sowie nach 30 bzw. 90 Tagen wurden die Persönlichkeit, die Arbeitsbelastung, der Gemütszustand und die Ängste und Sorgen der 60 Probanden erfasst und verglichen. Das Ergebnis: Nach drei Monaten berichteten die Teilnehmer der Vitamin-B-Gruppe von einer weitaus geringeren Stressbelastung als noch zu Beginn der Studie. Tatsächlich sank das Stressniveau unter Vitamin B um ca. 20 %. Die Placebo-Gruppe wies dagegen keine deutlichen Veränderungen auf, so der Leiter der Studie Prof. Stough⁵.

Für ihn ist das Untersuchungsergebnis in Anbetracht der Schlüsselrolle von Vitamin B im Bereich der kognitiven Funktionen nicht wirklich überraschend: „Vitamin B ist in unverarbeiteten Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Bohnen und Vollkorn, zu finden und ist als integraler Bestandteil der Synthese von Neurotransmittern verantwortlich für das psychische Wohlbefinden.“ Zudem weist er auf den Nutzen hochwertiger Nahrungsergänzungsmittel hin, da viele Menschen nicht genug Vitamin B über ihre normale Nahrung aufnehmen.

Auch in Deutschland nehmen Stress und Arbeitsbelastung stetig zu, was sich deutlich auf die Gesundheit, Leistungsbereitschaft und das



² Orthomolekulare Darmsanierung – ODS, <http://www.hypo-a.de/ihre-gesundheit/darmpflege>

³ Darmpflege – ODS http://shop.hypo-a.de/gesundheitsprodukte/darmpflege.html?_SID=U

⁴ Sport-Studie beim VfL Wolfsburg im Leistungssport: <http://www.youtube.com/watch?v=mpQDZDJhwLE>

⁵ Therapeuten-Newsletter März 13 von hypo-a

Wohlbefinden auswirkt.

Umso wichtiger ist es deshalb, Arbeitsstress zu reduzieren. Zitat Prof. Stough: „Wenn unser Stressniveau sinkt, leiden wir weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angstzuständen. Vermindern Unternehmen die Stressbelastung ihrer Arbeitnehmer, können sie mit hoher Wahrscheinlichkeit mit einer Erhöhung der Produktivität und einer Minimierung stressbedingter Ausfälle durch Immunstörungen, Schmerzsyndrome und Burnout rechnen.“

Fazit Burnout- und Fatigue-Therapie

„Akku leer!“ klagen viele erschöpfte, oft multimodal behandelte Patienten. Wo Lebensenergie – das Chi – fehlt, da sind leider ganzheitliche Verfahren wie Akupunktur, Neuraltherapie, Osteopathie oder Homöopathie zunächst deutlich weniger effektiv als bei orthomolekular und energetisch gut ausbalancierten Patienten.

Stressüberforderung und Burnout sind Leere-Zeichen unserer Zeit und Folgen von gesellschaftlichen Fehlentwicklungen, die wir als Therapeuten nur bedingt beeinflussen können. Als Therapeut haben Sie jedoch die Chance, Ihre stressgeplagten Patienten



mit hochwertigen Mikronährstoffen so zu unterstützen, dass sie dem erhöhten Stress besser standhalten. Nicht nur innere Ruhe und eine verbesserte Stressresistenz, sondern spektakuläre Leistungsspitzen z.B. bei Abend- und Nachtmeetings sind der schnell fühlbare Gewinn – aber auch die höhere körperliche Kraft, bessere Ausdauer und Koordination im Spitzensport!

Für ein erfolgreiches Burnout-Coaching achten Sie bitte im wohlverstandenen eigenen Interesse bei Ihren Empfehlungen zur gezielten Supplementierung auf die folgenden Punkte:

- Ernährungsumstellung auf eine möglichst biologische Frischkost-Ernährung!
- Eine breite, ausgewogene, an die Stresssituation des Patienten angepasste Mikronährstoff-Kombination unter Einschluss von Omega-3- und -6-Fettsäuren und 2 l Trinkwasser!
- Eine ausreichend hohe Tages-Dosierung mit Einnahmen zu Mahlzeiten zur optimalen Verwertung der Reinstoffe in Kombination mit gesunden Nahrungsbestandteilen.
- Eine hohe Reinheit der NEM-Produkte⁶, da chemische Zusatzstoffe zusätzlichen intestinalen Stress bedeuten und Ihre guten Empfehlungen ad absurdum führen können.

Zur schnellen, effektiven Therapie von Stress und Burnout bei Kollegen und Patienten empfehle ich zum Einstieg gern das modifizierte Anti-Stress-Paket⁷, das speziell auf die physischen Bedürfnisse bei Stress abgestimmt ist. In Kombination mit der Potenzierten Eigenblutbehandlung – PEB – an Meridianpunkte und Organ-Reflexzonen kommt es meist sofort zu einer Stimmungsumschwung. Unter der modifizierten Darmsanierung sind Burnout-Patienten in 3-4 Monaten ohne Ausfallzeiten wieder voll belastbar.

Damit ersparen Sie sich wie Ihren Leistungsträgern lange, durch Selbstzweifel geprägte deprimierende Fehlzeiten durch leerlaufende Therapien „im Netzwerk“. – So therapiert, erfreuen sich Ihre Burnout-Patienten innerhalb weniger Tage bis Wochen wieder gehobener Stimmung und hoher Leistungsbereitschaft. Leistungsorientierten Selbständigen, die selbst ständigen maximalen Einsatz als Lebenselixier suchen, geben Sie so durch neue Energien uneingeschränkt reine Lebensfreude – die als gespiegelter Flow unseren oft anstrengenden Arbeitstag bereichert!

Peter-Hansen Volkmann

www.naturheilkunde-volkmann.de

⁶ NEM heißt Nahrungs-Ergänzungs-Mittel und meint Orthomolekularia wie Vitamine, Spurenelemente etc.

⁷ Vitamin AE-Lycopin, Q 10 Vitamin C, Vitamin B-Komplex plus, Magnesium-Calcium sind hypoallergene, reine Produkte der hypo-A GmbH, www.hypo-A.de