

# Vitalstoffe gegen Burn-out & Co.

Dr. med. Petra Wenzel zur Bedeutung von Nahrungsergänzung

**Dass Burn-out mit der Psyche zu tun hat und Betroffene „nicht mehr richtig funktionieren“, ist jedem klar. Wie es aber dazu kommt, was tatsächlich im Gehirn passiert und welchen Stellenwert gesunde Ernährung und hochwertige Nahrungsergänzung für die Heilung und Vorbeugung von Burnout haben, wird oftmals trotz zahlreicher wissenschaftlicher Belege vergessen. Und damit werden viele Chancen auf psychische Gesundheit verschenkt.**

**E**in Burnout entsteht durch eine chronische Überforderung. Diese kann viele Gesichter haben wie zu viele und/oder zu schwierige Aufgaben, zunehmende Reizüberflutung oder das Gefühl, ständig erreichbar und auf Abruf „verfügbar“ sein zu müssen. Viele Menschen, die sehr leistungsbereit sind, signalisieren einen „Wünsch dir-was-Modus“ nach außen und neigen dazu, über ihre eigenen Grenzen zu gehen. Für den Organismus ist dies gleichbedeutend mit einer dauerhaften Alarmbereitschaft.



Vitalstoffe als Schlüssel für eine gesunde Psyche.

## Körperliche Urzitanterwort im modernen Leben

Auf belastende Situationen reagiert der Organismus mit einer Stressreaktion. Diese ist seit Urzeiten unverändert: Der Körper produziert Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin. Diese ermöglichen es dem Individuum, entweder zu kämpfen oder zu fliehen. Dafür müssen Muskeln „startklar“,

gut durchblutet und mit Sauerstoff versorgt sein. Dies wird u. a. ermöglicht durch eine vertiefte Atmung, schnelleren Herzschlag, erhöhten Blutdruck für eine bessere Durchblutung und Anspannung der Muskeln für die kommenden Aktionen. Das Gehirn fokussiert auf die vermeintliche Gefahr. Da für Betroffene in der heutigen Zeit Kampf oder Flucht nicht

möglich bzw. nicht angemessen sind, läuft die Stressreaktion ins Leere. Bleibt der Stress bestehen, kommt es als Folge des andauernden „Kampf- oder Flucht-Modus“ zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Muskelverspannungen. Das Hirn ist alarmiert – und gerät in Bedrängnis: Mit einer einzelnen „Gefahr“ kann es umgehen, mehrere „Angreifer“ gleichzeitig führen zur mentalen Überforderung, der Mensch wird handlungsunfähig.

## Raus aus dem Stressmodus

Im Idealfall sollte jeder Mensch seine inneren und äußeren Stressfaktoren erkennen und meiden,

Stresshormone können ausschließlich durch körperliche Tätigkeit „abgearbeitet“ werden, um Organschäden zu vermeiden und den Kopf wieder frei zu bekommen. Darüber hinaus ist es wichtig, zumindest vorübergehend im Alltag zunächst nicht vermeidbare Situationen bewusst neu als „ungefährlich“ zu bewerten.

Dafür ist jedoch eine wesentliche Voraussetzung, dass die betreffende Person genügend Ruhe und Abstand und einen klaren Kopf hat, um Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten und anders bewerten zu können. Auf der Ebene der Botenstoffe ist die Alternative zum Stressmodus der Wohlfühl- und Ruhemode mit der Produktion von „Ruhe-“ und „Glücks-Botenstoffen“. Diese sind nötig, um das Denken von potenziellen Bedrohungen hin zu konstruktiven Lösungen oder zur Entspannung zu lenken.

## Gehirnchemie als Schlüssel zur gesunden Psyche

Und genau hier liegt der Schlüssel für ein gesundes Gehirn und eine belastbare Psyche. Die Pharmaindustrie nutzt diese Erkenntnis: Psychopharmaka wirken, indem sie den Abbau der wenigen körpereigenen „Glücksbotenstoffe“ so lange wie möglich verzögern. Der Preis für den auch in Fachkreisen umstrittenen Nutzen sind zahlreiche Nebenwirkungen.

Einfacher und logischer ist es, den Körper in die Lage zu versetzen, ein stabiles Grundgerüst der Nerven und die glücklich und ruhig machenden Botenstoffe selber zu produzieren.

## Ruhe und Gelassenheit mit Messer und Gabel

So wie jede Zelle im Körper immer wieder erneuert wird, muss der Organismus seinem Bestand an Botenstoffen regelmäßig aufstocken und nachbilden. Das funktioniert prinzipiell nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage. Wer sein „Zufriedenheitszentrum“ trainieren will, kontaktet es mit seinen Gedanken. Die hierdurch aktivierten Nervenzellen und ihre Verbindungen untereinander benötigen für ihren Aufbau und die regelmäßige Wartung wie auch für die „Glücksbotenstoffe“ zur Kommunikation ausreichende Grundbausteine – also Eiweiße, Fette sowie lebenswichtige Vitamine und Spurenelemente.

Doch: woher nehmen? Gemäß Studien von Ernährungswissenschaftlern erreichen 95 Prozent der Bevölkerung nicht einmal die Mindestempfehlung von 500 bis 800 Gramm frischem Obst und Gemüse täglich. Die Versorgung mit Omega-3-Fetten und hochwertigem Eiweiß ist im Fast-food-Zeitalter ähnlich desolat. Stattdessen wird der Organismus durch zahlreiche Hirngifte wie Zucker, Farbstoffe, Schwermetall und Aluminium belastet, die schaden und

für ihre Ausscheidung andernorts benötigte Vitalstoffe verbrauchen.

## Stabile Psyche mit Vitalstoffen

Studien belegen die positive Wirkung von Vitalstoffen auf die Psyche (gem. Lehrbüchern):

- B-Vitamine optimieren den Eiweißstoffwechsel, die Bildung von beruhigenden Botenstoffen und damit die Gehirnfunktion. Die Stimmung, Aufmerksamkeit und Konzentration werden verbessert.
- Vitamin C unterstützt den Organismus bei der Bildung von Botenstoffen.
- Calcium und Magnesium entspannen, wirken antidepressiv und lindern Nervosität.
- Arginin fördert Hirnleistung und Gedächtnis
- Zink ist unentbehrlich für die Gehirngesundheit.
- Phospholipide wie Lecithin fördern das Wachstum von Nervenzellverbindungen und die Lernfähigkeit.
- Bestimmte Eiweißkonzentrate wirken antidepressiv und angstlindern oder steigern die Stressbelastbarkeit.

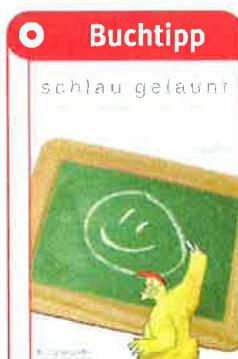
## Fazit und Empfehlung:

Eine optimale Versorgung mit Vitalstoffen ist eine unverzichtbare Voraussetzung für eine gesunde Psyche und ein stabiles Seelenleben. Wer nicht mindestens 500 bis 800 Gramm frisches Obst und Gemüse sowie hochwertiges Eiweiß und Omega-3-Fette täglich verzehrt, benötigt hochwertige Vitalstoffe, möglichst aus natürlichen Quellen.

## Vitalstoff-Tipp für eine robuste Psyche:

Psyche: eine Nahrungsergänzung als hochqualitative Basisversorgung mit einer Kombination der wichtigsten Vitamine und Mineralien. Sehr wichtig sind Antioxidantien, z. B. OPC, Zusätzlich Omega-3-Fette, Arginin als Gedächtnisbooster, gegebenenfalls Eiweißkonzentrate sowie in Stress-Situationen hochdosierte B-Vitamine.

Quelle: schlau gelaunt, neue Erkenntnisse der Gehirnforschung: P. Wenzel, biobibliothek 2011, [www.petrawenzel.de/online-shop.html](http://www.petrawenzel.de/online-shop.html)



Der schlau gelaunte Bestseller als Umsatzbooster für Networker. Das Buch „schlau gelaunt“ ist bereits ein Bestseller und gilt als Geheimtipp für den Geschäftsaufbau im Network-Marketing. Firmen- und produktneutral zeigt es, dass Gesundheit z.B. ohne gesunde Ernährung und Nahrungsergänzung nicht geht. Der gezielte Einsatz von Vitalstoffen zur Vorbeugung und Therapie unterschiedlicher psychischer Probleme wird laienverständlich und wissenschaftlich fundiert dargestellt.

Schlau gelaunt – neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung; P. Wenzel; biobibliothek Ltd.

ISBN 978-398 1350 777

Preis: 19,90 Euro

<http://www.petrawenzel.de/online-shop.html>

## Zur Person



Dr. med. Petra Wenzel, Ärztin, Präventologin und Coach, Bestsellerautorin und Speaker. [www.petrawenzel.de](http://www.petrawenzel.de)