

# Vom Burn-out kraftvoll zurück ins Leben

## Stress abbauen, Energie und Leistungsfähigkeit wiedererlangen durch Vitalstoffe

Ein Beitrag von Dr. med. Edmund Schmidt und Nathalie Schmidt

Das Burn-out-Syndrom wurde erstmals 1974 durch den amerikanischen Psychotherapeuten Herbert J. Freudenberger beschrieben. Damals galt es als Problem von Menschen, die in sozialen Berufen tätig sind. Mittlerweile fühlen sich immer mehr Menschen ausgebrannt, und laut Umfragen ist 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 Burn-out-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 niedergedrückter Stimmung, Antriebslosigkeit und Interessens- sowie Freudeverlust einher. Beides kann mit dem Arbeitsplatz zusammenhängen. Die Depression kann aber auch andere Auslöser haben, beispielsweise Verlusterlebnisse, Traumen, Stress, Konflikte,

biologische und genetische Ursachen. Das Burn-out wird in der Regel als Folge von beruflicher und/oder privater Überlastung erlebt, die Depression wird dagegen als Problem einer Veranlagung angesehen. 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 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, >>

### Für Eilige

Viele Menschen in den Industrienationen leiden unter marginalen bis manifesten Vitalstoffdefiziten. Der Körper benötigt eine ganze Reihe an miteinander interagierenden Nährstoffen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Fehlt es z. B. an Coenzym Q<sub>10</sub>, Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren, kann das ein Burn-out-Syndrom begünstigen.

In den westlichen Industrienationen leiden viele Menschen unter Vitalstoffdefiziten, ohne es zu wissen.

die unter psychischem oder körperlichem 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 Verbraucherschutz finanziert wurde – die Nationale Verzehrstudie II aus dem Jahr 2008 – zeigt zahlreiche Ernährungs- und Vitalstoffprobleme auf: Die deutsche Bevölkerung nimmt demnach zu viele Kohlenhydrate 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 sie können aufgrund der Begebenheiten nicht allein durch Nahrung in ausreichenden Mengen zugeführt werden. Das betrifft zum Beispiel Selen, Omega-3-Fettsäuren und Coenzym Q<sub>10</sub>.

## Multivitalstoffpräparate und Probiotika senken den Stresslevel

In einer Studie der Forschungseinrichtung Cen Nutriment in Dijon 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 38,6 Jahren, und 79,8 % der Probanden waren weiblich. Sie bekamen einen Monat lang ein Multivitamin-Präparat mit Vitamin A, B-Komplex, Vitamin C, Selen, Zink, Magnesium und Eisen, außerdem 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 von 34,1 auf 26,2, was 22,7 % entspricht. Einige Teilnehmer erreichten sogar Werte von 20,1 und lagen damit unterhalb der definierten psychischen Stressgrenze von 21. Die Müdigkeit verringerte sich um 45 %, sie wurde anhand der Pichot-Skala bestimmt. 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 hoch dosierten B-Vitaminen mit der von

hoch dosiertem Vitamin C. Gemessen anhand der PSS-Werte kam es zu einer Reduktion der Stressbelastung 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 aus dem Jahr 2014 erzielte auf der Pichot-Skala eine ca. 33%ige Abnahme von Müdigkeitssymptomen durch ein Kalzium-Magnesium-Jod-Präparat (4).

## 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 angeregt werden.

### Coenzym Q<sub>10</sub>

Das körpereigene Coenzym kommt in jeder Körperzelle vor und hat einen entscheidenden Einfluss auf die Bildung der universellen Körperenergie Adenosinriphosphat (ATP). Bereits bei einem Defizit von 25 % kommt es zu Schäden an den Mitochondrien, mit einer eingeschränkten Energiebildung im gesamten Organismus. Das Coenzym Q<sub>10</sub> kann vom Körper selbst hergestellt werden, wenn genügend B-Vitamine – in diesem Fall Folsäure, Niacin, Pantothen-säure, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> – 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 Q<sub>10</sub>. Der Burn-out-Patient hat jedoch auch schon in jüngeren Jahren einen Mehrbedarf an Energie, durch den gesteigerten Stress, der viele freie Radikale bedeutet. Coenzym Q<sub>10</sub> stabilisiert auch die Zellmembranen, speziell die der Nervenzellen, was bei der Behandlung des Burn-out-Syndroms essenziell ist. Daher bietet sich die Substituierung von Q<sub>10</sub> an, z. B. mit Q10 Bio-Qinon Gold von Pharma Nord. Weitere Faktoren, die das Coenzym Q<sub>10</sub> vermehrt verbrauchen, sind starke Muskelarbeit, exzessiver Sport, hoher Alkoholkonsum, Infektionskrankheiten, Diabetes mellitus, Herzerkrankungen, Schilddrüsen-Überfunktion und Arzneimittel wie Statine, Parkinsonmittel, Krebsmedikamente, Betablocker und Antidepressiva. In einer doppelblinden, placebokontrollierten dreifachen Cross-over-Studie wurden 17 gesunde Probanden 8 Tage lang randomisiert

Beim Burn-out steht die Energiesteigerung des Organismus im Vordergrund der Vitalstoffbehandlung.

Coenzym Q<sub>10</sub> hat einen entscheidenden Einfluss auf die Bildung von Adenosinriphosphat.

mit 100 oder 300 mg Coenzym Q<sub>10</sub> täglich behandelt oder mit einem Placebo. Die Probanden führten zwei Stunden lang zweimal täglich einen Belastungsversuch auf einem Fahrradergometer durch. Nach der Belastung durften sie sich 4 Stunden ausruhen. Das Ergebnis der Untersuchung war, dass orale Coenzym-Q<sub>10</sub>-Gaben das subjektive Ermüdungsempfinden und die körperliche Leistungsfähigkeit bei ermüdungsbedingten Belastungsversuchen verbessern und eine körperliche Ermüdung verhindern, 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. Besonders in den Wintermonaten haben 80 % der Deutschen zu wenig Vitamin D im Körper. Der Durchschnittswert der Deutschen liegt bei 16 ng/ml 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 hohen Verzehr an tierischen Produkten und zu häufigen Genuss von Softdrinks – regelt das

Vitamin-D-Hormon zusätzlich herunter, wodurch die Kalziumaufnahme sinkt. Ein Vitamin-D-Mangel erhöht das Risiko für Depressionen auf das Doppelte und sollte unbedingt auch bei einem Burn-out Beachtung finden.

## Magnesium

Etwa 33 % der Deutschen leiden unter einem Magnesiummangel, 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, sodass mehr Energie produziert werden kann – für Körper und Psyche. Ohne Magnesium kann der Körper kein ATP produzieren, da es immer als Magnesium-ATP-Komplex vorliegt. Auch die ATP-Synthase ist von dem Mineralstoff abhängig. Für die Nervenfunktion wird Magnesium ebenfalls benötigt, außerdem für einen gesunden Schlaf, der für die tägliche Regeneration des Organismus wichtig ist. Bei Burn-out und Depression steigt die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin stark an, was den Muskeltonus erhöht. Kompensatorisch steigt der Magnesium-Verbrauch, um der allgemeinen Muskelspannung entgegenzuwirken. Burn-out-Patienten haben daher oft einen zum Teil erheblichen Magnesium-Mangel. >>

Für die Produktion von ATP benötigt der Körper Kalzium, Phosphor und Magnesium. Ihre Aufnahme wird durch Vitamin D gefördert.

Vitalstoff	Mangel bei	Funktion
Vitamin A	64 % der Männer und 78 % der Frauen	essenzieller Cofaktor eines Enzyms, bei dessen Ausfall die Mitochondrien-Aktivität stark zurückgeht
Vitamin B <sub>1</sub>	58 % der Männer und 69 % der Frauen	wichtig für Funktionsfähigkeit des Citratzyklus und Abbau von oxidativen organischen Stoffen zur Energiegewinnung
Folsäure	79 % der Männer und 86 % der Frauen	bildet zusammen mit Vitamin B <sub>12</sub> antidepressiv wirkende Botenstoffe im Gehirn; beeinflusst Konzentration, Erinnerungsfähigkeit und Denkvermögen
Vitamin D	ca. 80 % der Bevölkerung, im Alter ansteigend	beteiligt an über 30 Stoffwechselprozessen; reduziert depressive Verstimmungen
Vitamin C	33 % der Bevölkerung (tägliche Zufuhr weniger als 100 mg)	schützt Nervenzellen; reduziert Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Stress
Vitamin E	ca. 50 % der Bevölkerung	verringert oxidativen Stress im Gehirn, wirkt so antidepressiv
Kalzium	ca. 60 % der Bevölkerung	fördert die Impulsübertragung bei Nervenzellen
Magnesium	ca. 33 % der Bevölkerung	wichtig für Energieproduktion und 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 mit der Nahrung nur ein Drittel der erforderlichen Menge erreicht wird	lindert Angstsymptome und Müdigkeit; verbessert Stimmung
Zink	34 % der Männer und 41 % der Frauen	verringert depressive Beschwerden; verbessert Stimmung
Coenzym Q <sub>10</sub>	ab dem 40. Lebensjahr bei jedem Menschen	liefert Energie im Körper; stabilisiert Zellwände
Omega-3-Fettsäuren	der gesamten Bevölkerung, bzw. das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 stimmt nicht: Verhältnis derzeit bei ca. 8:1; maximal sollte es 5:1 sein, Experten empfehlen sogar 2:1	wichtiger Baustein der Zellmembranen der Gehirn- und Nervenzellen; wirken antidepressiv

Tab. 1: Übersicht über wichtige Vitalstoffe bei Burn-out, deren Versorgungslage und Funktion bei diesem Krankheitsbild

## B-Vitamine

Wie oben bereits beschrieben, benötigt der Körper die B-Vitamine zur Bildung von Coenzym Q<sub>10</sub>. 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 Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel eine häufige Ursache für Depressionen ist. Doch auch die anderen B-Vitamine sind wichtig. Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> 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

Menschen mit Burn-out und Depression leiden besonders unter dem ernährungsbedingten Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren sind für die Fluidität und das Funktionieren der Zellmembranen zuständig, hier v. a. in Bezug auf die Nervenzellmembranen interessant. 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 nachweisbar (6).

## 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, werden bis zum Jahr 2030 Burn-out und Depressionen weltweit die häufigsten Erkrankungen sein. Daher ist es für Therapeuten wichtig, rechtzeitig Burn-out-Symptome zu erkennen und umfassend zu behandeln. Vitalstoffe stellen eine einfache, gesunde und natürliche Therapiemethode hierfür dar. ■

Der Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit der Firma Pharma Nord GmbH verfasst.

### Verfasser

Dr. med. Edmund Schmidt und Nathalie Schmidt  
Hubertusstr. 2  
85521 Ottobrunn  
www.praxis-schmidt-ottobrunn.de



## Literatur

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

B-Vitamine sind wichtig für die Funktion des Nervensystems und die Bildung von Coenzym Q<sub>10</sub>.



### Dr. med. Edmund Schmidt

Arbeitet seit 1996 als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zusammen mit seiner Frau mehrere Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht. [www.ensign-ohg.de](http://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](http://www.energie-lebensberatung.de)