

# Energielosigkeit = Vitalstoffmangel?

Vitalstoffe in der Behandlung des Burnout-Syndroms |  
 Nathalie Schmidt und Dr. med. Edmund Schmidt

**Die Energielosigkeit bzw. 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 sind. Mittlerweile fühlen sich immer mehr Menschen ausgebrannt und laut Umfragen sind etwa ein Drittel der arbeitenden Bevölkerung von dem Syndrom oder seiner Vorstufe betroffen. Die Coronakrise hat diese Situation deutlich verschärft: Soziale Isolation und Homeoffice haben die Belastung deutlich gesteigert und die Zahl der Burnout-Betroffenen erhöht. Aktuelle Umfragen haben ergeben, dass wieder mehr Menschen zur Zigarette und Alkohol greifen. Hierdurch geraten die Betroffenen immer mehr in eine Energielosigkeit bis hin zur Ausbildung einer manifesten Depression.**

Der österreichisch-ungarische Mediziner und Biochemiker Hans Selye entwickelte 1956 ein Adaptationssyndrom, an dessen Ende die Erschöpfungsphase oder auch Energielosigkeit steht (Abb. 1).

Die Energielosigkeit ist keine wissenschaftlich anerkannte Diagnose einer psychiatrischen Erkrankung, geht aber oft mit einer solchen einher. Oft wird der Begriff einer Depression mit Energielosigkeit gleichgesetzt, doch ein Burnout – das Gefühl, ausgebrannt zu sein – kann sich auch erst als Folge einer Depression entwickeln. Die Beschwerden eines Burnouts sind emotionale Erschöpfung, Distanzierung, Depersonalisation und Zynismus sowie verringerte Arbeitsleistung. Allerdings gibt es kein einheitliches Beschwerdebild. Eine Depression geht mit einer niedergedrückten Stimmung, mit Antriebslosigkeit und Interessen- sowie Freudeverlust einher. Beides kann mit dem Arbeitsplatz zusammenhängen. Die Depression kann aber auch andere Auslöser haben wie beispielsweise Verlusterlebnisse, Trauma, Stress, Konflikte, biologische und genetische Ursachen. Das Burnout 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.

Burnout ist mit einem Vitalstoffmangel verbunden

Viele Menschen mit Burnout 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.

## Generelles Adaptationssyndrom

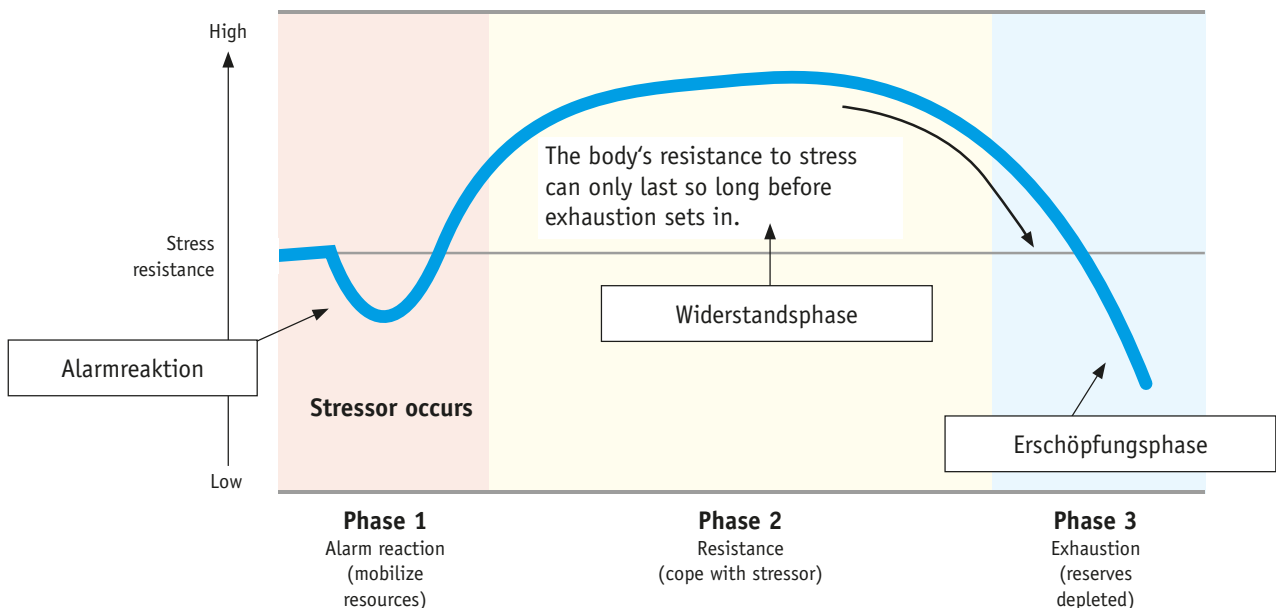


Abb. 1: Generelles Adaptationssyndrom nach Hans Selye

Sogar die offizielle Untersuchung vom Max-Rubner-Bundesforschungsinstituts, die vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz finanziert wurde (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 allein durch die Nahrung nicht genügend zugeführt werden, wie zum Beispiel Selen, Omega-3-Fettsäuren und Coenzym Q<sub>10</sub> (ab dem 40. Lebensjahr). Menschen im Burnout greifen oft zu Alkohol, Zigaretten und Beruhigungsmitteln. Diese Substanzen sind wahre Vitalstoffräuber und führen zu einem noch höheren Mangel an Mikronährstoffen, was die Burnout Symptome noch verschärft.

## Mineralstoffe 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 Burnout 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 Abset-

Vitalstoff	Mangel	Funktionseinschränkung
Vitamin A	64 % der Männer 78 % der Frauen	Essenzieller Cofaktor eines Enzyms, bei dessen Ausfall die Mitochondrien-Aktivität stark zurückgeht
Vitamin B <sub>1</sub>	58 % der Männer 69 % der Frauen	Für die Funktionsfähigkeit des Citratzyklus, Abbau der oxidativen organischen Stoffe zum Zwecke der Energiegewinnung
Folsäure	79 % der Männer 86 % der Frauen	Nur durch Folsäure und Vitamin B <sub>12</sub> werden genügend Botenstoffe im Gehirn gebildet, die dann eine antidepressive Wirkung ermöglichen. Wichtig für 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	Etwa 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	Etwa 75 % der Frauen	Wirkt Müdigkeit und Erschöpfung entgegen
Jod	10 % der Bevölkerung	Bekämpft Burnout-Symptome bei Hypothyreose
Selen	98 % der Bevölkerung, da in der Nahrung nur ein Drittel der erforderlichen Menge erreicht wird	Lindert Angstsymptome, Müdigkeit und verbessert Stimmung
Zink	34 % der Männer 41 % der Frauen	Verringert depressive Beschwerden, bessert Stimmung
Coenzym Q <sub>10</sub>	Ab dem 40. 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. Es liegt in Deutschland derzeit bei ca. 8:1	Depressionen sind oftmals die Folge eines Mangels an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sind ein wichtiger Baustein der Zellmembranen der Gehirn- und Nervenzellen
Aminosäuren	Sind in der Regel essenziell	Steigern den Energielevel auf zentraler Ebene

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

zen des Multivitamin-Präparates gleichbleibend tief blieben [1].

Im eigenen Patientenkollektiv ließ sich das nachvollziehen. Die Patienten erhielten ein Multivitaminpräparat (hier Multivitamin von Pharma Nord) und die Burnout Symptome waren nach wenigen Wochen rückläufig. 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]. Das ist besonders für Patienten, die regelmäßig Alkohol konsumieren (gemeint sind hier nicht nur Alkoholiker), denn Alkohol ist ein regelrechter Vitamin-B-Räuber. Menschen, die davon betroffen sind, haben um 80 % weniger B-Vitamin im Organismus als solche, die auf Alkohol weitgehend verzichten.

In einer weiteren französischen Untersuchung ging es um ein Multivitaminpräparat mit Magnesium und Kalzium. Die Einnahme führte zu einer Verringerung der Stresssymptome um etwa 32 %, nach dem standardisierten Measure of Psychological Stress 9 Verfahren (MPS9) [3].

Eine Untersuchung der Forschungseinrichtung Cen Nutriment in Dijon aus dem Jahr 2014 erzielte eine ca. 33 % Abnahme von Müdigkeitssymptomen durch ein Kalzium-Magnesium-Jod-Präparat auf der Pichot-Skala [4].

## Beim Burnout mangelt es vor allem an Energie

Neben einer guten Vitalstoffbasis durch ein Multivitamin bzw. Multivitalstoffpräparat, steht die Energiesteigerung des Organismus im Vordergrund der Vitalstoffbe-



Nathalie Schmidt

Nathalie Schmidt arbeitet zusammen mit ihrem Mann im Bereich der orthomolekularen Medizin. Gemeinsam haben sie viele Artikel und Bücher zu diesem Thema verfasst. Sie geben regelmäßig Seminare und bilden Ärzte und Apotheker aus. Nathalie Schmidt arbeitet auch als Coach und Reikitherapeutin und hat Bücher zu diesen Themen veröffentlicht.

**Kontakt:**

[www.energie-Lebensberatung.de](http://www.energie-Lebensberatung.de)  
[www.facebook.com/nathalie.schmidt.energie](https://www.facebook.com/nathalie.schmidt.energie)

Dr. med.  
Edmund Schmidt

Dr. med. Edmund Schmidt ist als Facharzt für Allgemeinmedizin, orthomolekulare Medizin und Ernährungsmediziner bei München niedergelassen. Er beschäftigt sich intensiv mit Mikronährstoffen und hat mehrere Bücher und Fachartikel über Vitalstoffe veröffentlicht.

**Kontakt:**

[www.praxis-schmidt-ottobrunn.de](http://www.praxis-schmidt-ottobrunn.de)  
[www.facebook.com/vitalstoffinformation](https://www.facebook.com/vitalstoffinformation)  
[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de)

handlung beim Burnout. Die Mitochondrien – die Zellkraftwerke, die für die ATP-Bildung verantwortlich sind – sollten angekurbelt 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 Adenosintriphosphat (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, Pantothersäure, Vitamin B<sub>6</sub>, 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 des Vitalstoffs. Der Burnout-Patient hat jedoch auch schon in jüngeren Jahren einen Mehrbedarf an Energie, durch den gesteigerten Stress (viele freie Radikale). Coenzym Q<sub>10</sub> stabilisiert auch die Zellmembranen speziell der Nervenzellen, was bei der Behandlung des Burnout Syndroms essenziell ist.

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 (Cholesterinsenker), Parkinsonmittel, Krebsmedikamente, Betablocker (Bluthochdruck) und Antidepressiva.

In einer doppelblind, placebokontrollierten, dreifachen Crossover-Studie wurden 17 gesunden Probanden für acht Tage randomisiert mit Coenzym Q<sub>10</sub> 100 oder 300 mg täglich oder Placebo behandelt. Die Probanden führten zwei Stunden lang zweimal täglich einen Belastungsversuch mit einem Fahrradergometer durch. Nach der festen Belastung (210 Minuten) durften sie sich vier 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 verbessert und verhindert eine körperliche Ermüdung, 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 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 Burnout Beachtung finden.

**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 Burnout 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 entgegenzuwirken. Burnout-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 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 eine häufige Ursache für Depressionen ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel ist. Doch auch die anderen B-Vitamine sind hier 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**

Besonders Menschen mit Burnout und Depression leiden unter dem ernährungsbedingten Mangel an Omega-3-Fettsäuren.

Diese Fettsäuren sind für die Fluidität und Funktionieren der Zellmembranen - hier vor allem der Nervenzellmembranen – zuständig. In einer großen Studie konnte nachgewiesen werden, dass bis zu zwei Drittel der Patienten mit Burnout und Depression eine deutliche Besserung der Beschwerden durch Omega-3-Fettsäuren beschrieben. Auch war eine Steigerung der Hirnleistung nachweisbar [6].

#### Aminosäuren

Aminosäuren steigern den Energielevel auf unterschiedlicher Weise. Tabelle 1 (S. 9) verdeutlicht dies anschaulich und bezieht weitere Vitalstoffe mit ein.

#### Metaanalyse an Patienten aus der eigenen Praxis

Für diesen Artikel haben wir die letzten 50 Patienten, die wegen Energielosigkeit und Burnout von uns behandelt worden sind, ausgewertet. Diese Patienten erhiel-

ten alle ein Multivitamin-Präparat (hier Multivitamin von Pharma Nord), Coenzym Q<sub>10</sub> 2x 100 mg (hier Bio Q<sub>10</sub> Gold von Pharma Nord), Vitamin D 3.000 IE am Tag (hier Vitamin D Pearls von Pharma Nord) und 2x 200 mg Magnesium (hier Magnesium von Pharma Nord) als Basis. Weitere Vitalstoffe wurden je nach Einzelfall zusätzlich ergänzt. Gut 75 % der Patienten konnten ihre Energielosigkeit und Burnout überwinden. Weitere 10 % gaben eine deutliche Leistungssteigerung an. Dies ist ein sehr ermutigendes Ergebnis und zeigt deutlich, wie wichtig Vitalstoffe für unsere Vitalität sind.

#### Fazit

Eine Behandlung von Energielosigkeit ohne Vitalstoffe ist selten erfolgreich. Speziell wenn diese mit einer Depression assoziiert ist, sind Vitalstoffe unabdingbar. Wenn die WHO recht hat, so sind bis zum Jahr 2030 Burnout und Depression weltweit die häufigste Erkrankung. Daher ist es für Thera-

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

**Keywords:** *Burnout, Energielosigkeit, Mikronährstoffe, Orthomolekulare Medizin, Stress*

Der Artikel wurde in Zusammenarbeit mit Pharma Nord verfasst.

**Vollständige Literatur unter:**  
[www.naturheilkunde-kompakt.de/co-med/aktuelle-ausgabe-co-med/](http://www.naturheilkunde-kompakt.de/co-med/aktuelle-ausgabe-co-med/)