



BURGERSTEIN
FOUNDATION
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



Mikronährstoffe bei Stress

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME BEI LANG ANHALTENDEM STRESS ODER BEI BURNOUT-SYNDROM

Schmerzen, Entzündungen	Schlafstörungen	Infektanfälligkeit
Depressionen	STRESS & BURNOUT	Herz- Kreislauf-Risiko
Verdauungsprobleme	Müdigkeit, Erschöpfung	Verminderte Libido



TIPPS:

Gerade in Stress-Situationen sollte einer hochwertigen Ernährung mit frisch zubereiteten Mahlzeiten (kein Fast-Food) und ausreichend Flüssigkeit (keine Süßgetränke) Beachtung geschenkt werden. Nehmen Sie sich Zeit bei den Mahlzeiten, essen Sie bewusst, ideal wäre auch ein entspannender Ausgleichssport, z. B. Yoga. Achten Sie darauf, Antioxidantien und genügend B-Vitamine (damit der Stoffwechsel rund läuft) zu sich zu nehmen.

Mitentscheidend ist auch eine genaue Analyse und Vermeidung der Stress auslösenden Faktoren. Stressgeplagte sollten sich Zeit für eine moderate sportliche Aktivität nehmen, weil der Körper bei körperlicher Betätigung Stressbotenstoffe abbauen kann.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU STRESS

Wenn uns täglicher Stress, finanzieller Druck oder zu große Verantwortung langfristig belastet, kann sich dies auf die Gesundheit auswirken. Chronischer Stress kann sich mit Erschöpfung, Müdigkeit, Energielosigkeit sowie Konzentrationsstörungen manifestieren. Auch körperliche Beschwerden können durch Stress mitverursacht werden: Bluthochdruck, erhöhte Infektanfälligkeit, erhöhte Rate an Herz-Gefäß-Erkrankungen, Verdauungsbeschwerden, etc.



WIE ENTSTEHT STRESS?

Biochemisch wird die Stressreaktion durch Hormone ausgelöst und gesteuert. Dabei steigen Puls und Blutdruck, der Blutzuckerspiegel wird hoch gehalten, um die Reaktionsbereitschaft des Körpers auf die außerordentliche Situation sicherzustellen. Dies ist kurzfristig sinnvoll, aber bei länger anhaltender Stressreaktion schädlich!

Das "Burnoutsyndrom" ist eine Folge langanhaltender, übermäßiger Stressbelastungen und individueller Überforderung. Sowohl bei konstantem Stress als auch bei einem Burnout-Syndrom können starke Entzündungsreaktionen auftreten. Die bei Burnout-Patienten häufig beobachteten Schlafstörungen dürften zudem die Folge einer verminderten, nächtlichen Ausschüttung von Melatonin sein, die durch einen Mangel an Serotonin erklärt werden kann.

WORAUF SOLLTEN SIE BEI DER AUSWAHL VON MIKRONÄHRSTOFFEN ACHTEN?

Wählen Sie Produkte, welche nach orthomolekularen Prinzipien hergestellt werden. Die Grundlage der orthomolekularen Medizin beruht auf der optimalen Verfügbarkeit und Verwertbarkeit von eingesetzten Mikronährstoffen im Körper. Einfach. Natürlich. Optimal. Man setzt auf Substanzen, die natürlicherweise im Körper vorhanden sind, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und Enzyme – auf resorbierbare, körperfremde, künstliche Hilfsstoffe, wie z.B. Konservierungsmittel oder Farbstoffe wird verzichtet.

SO WICHTIG SIND MIKRONÄHRSTOFFE BEI STRESS

Zur Kompensation der bei anhaltendem Stress vermehrt verbrauchten Nährstoffe ist es sinnvoll, begleitend entsprechende Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Dazu gehören unter anderem die Vitamine des B-Komplexes, Vitamin C, Magnesium und Zink. Coenzym Q10 kann vor allem bei Müdigkeit und Erschöpfungszuständen den Energiestoffwechsel spürbar anregen.

Besondere Hinweise:

Der in gewissen Multivitamin-Präparaten enthaltene Ginsengextrakt wirkt stressadaptiv. Theanin (im Grüntee) wirkt relaxierend. Die Behandlung eines Burnouts richtet sich nach den Ursachen, Symptomen und nach den gemessenen Laborwerten. Sie muss sehr individuell angegangen werden und gehört in die Hände von Fachleuten. Die erste Ansprechperson ist in der Regel der Hausarzt.



WISSENSWERTES RUND UM MIKRONÄHRSTOFFE

Mikronährstoffe bieten häufig eine gut verträgliche Möglichkeit zur Behandlung oder Begleitung von verschiedenen Krankheitsbildern und dienen nicht nur zur Deckung des täglichen Ernährungsbedarfs.

Zweck der Burgerstein Foundation ist es, das Wissen über die Eigenschaften und Wirkungen von Mikronährstoffen zu fördern und einem breiten Publikum bekannt zu machen.

Die Burgerstein Foundation schult Fachpersonen und informiert Konsumenten mit Publikationen und einer Online-Informationsplattform **www.burgerstein-foundation.ch** die auf Basis wissenschaftlicher Daten erstellt werden. Es ist uns ein Anliegen, auch über sekundäre Pflanzenstoffe, Probiotika und weitere hochwertige Aktivstoffe zu berichten, die sehr gut mit Mikronährstoffen kombiniert werden können und teilweise sogar sollen.

NÄHRSTOFFEMPFEHLUNG BEI STRESS

VITAMIN B

Tagesdosierung **komplette Formel Vitamin B-Komplex mit 10 – 75 mg Vitamin B1, B2, B6, Niacin, Cholin, Pantothensäure, Folsäure (0,4 – 0,8 mg) sowie B12 (25 – 500 mcg), morgens**

Effekte/Bemerkungen In Zeiten von Stress, erhöhter Aktivität und erhöhtem Energieverbrauch steigt auch der Bedarf an B-Vitaminen. Mangel an B-Vitaminen kann zu Müdigkeit und Erschöpfung führen.

MAGNESIUM

Tagesdosierung **300 – 600 mg, aufteilbar morgens/abends**

Effekte/Bemerkungen z. B. Magnesiumbisglycinat oder -citrat, elementares Magnesium aufteilbar, Spannungslösende Wirkung.

VITAMIN C

Tagesdosierung **1 – 3 g, aufteilbar morgens/abends oder 1 x mit time-release-Formel**

Effekte/Bemerkungen Wird bei Stress vermehrt verbraucht; vermag die Stressreaktion des Körpers zu nivellieren (reduzierte Cortison-Ausschüttung; auch im Sport).

COENZYM Q10

Tagesdosierung **60 – 300 mg, aufteilbar, zu einer Hauptmahlzeit**

Effekte/Bemerkungen Antioxidans, reguliert Herz-Kreislauf-Funktionen; Energiestoffwechsel.

MULTIVITAMIN-MINERAL-PRÄPARAT

Tagesdosierung **im Bereich des persönlichen Tagesbedarfs**

Effekte/Bemerkungen Empfohlen wird ein ausgewogenes Nahrungsergänzungs-Präparat für eine optimale Grundversorgung.

BUCHTIPP

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe wird von Fachleuten als „Klassiker“ bezeichnet und ist bereits in der **14. Auflage** erschienen. Der Leser erfährt anschaulich und in übersichtlicher Form alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren sowie viel Wissenswertes über gesunde Ernährung und den optimalen Einsatz bzw. die Zufuhr von Mikronährstoffen.

Erschienen im Trias Verlag.

Erhältlich im Buchhandel und als E-Book.

ISBN 978-3-432-11588-7



Überreicht durch:

Burgerstein GmbH Österreich Währingerstrasse 20/12 | AT-1090 Wien | www.burgerstein.at

Apothekenstempel

MIKRONÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN AUS IHRER APOTHEKE



WEITERE THEMENBROSCHÜREN AUS DIESER SERIE:

- Allergie
- Herz & Kreislauf
- Arthrose
- Diabetes
- Immunsystem
- Osteoporose
- Sport
- Schwangerschaft & Stillzeit

Burgerstein Foundation *Micronutrients for Health*

Fluhstrasse 28 | CH-8640 Rapperswil | www.burgerstein-foundation.ch