

## Chronische Erschöpfung: Ursachen der Erkrankungen

Diese Symptome können durch chronischen Stress verursacht werden, häufig vergesellschaftet mit fehlender Bewegung und unregelmäßigen Ess- und Schlafgewohnheiten. Auf Dauer kann es zu ernststen gesundheitlichen Problemen führen wie hohem Blutdruck, entzündlichen Darmerkrankungen, Durchfällen, Magengeschwüren, Ekzemen, Prämenstruellem Syndrom, Migräne und Spannungskopfschmerzen, Angina und Herzattacken, Arthritis und häufigen Infektionen.

Eine unausgewogene Ernährung tut ihr Übriges: Die moderne Kost zeichnet sich durch Kalorienreichtum, raffinierte Kohlenhydrate und Fette, Salz und reichlich gesättigte Fette (tierische Nahrungsmittel) aus. Sie ist hingegen arm an frischen Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten. Diese Art der Ernährung führt zu chronischem Mangel an B-Vitaminen, Magnesium, Eisen und Zink, Mikronährstoffen, die für den Energiehaushalt dringend benötigt werden. In Zeiten hoher Beanspruchung mit reichlich Arbeit und Stress ist der Bedarf an diesen Nährstoffen bedeutend höher.

Dazu kommt, dass viele Menschen in Stress-Situationen eher auf große Mengen Kaffee und Zucker setzen, statt auf Frischkost. Reichlich Koffein und raffinierte Kohlenhydrate liefern zwar kurzfristig Energie, auf lange Sicht jedoch verschlimmern sie chronische Übermüdung und Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und Reizbarkeit, weil der Körper in Stressphasen den Zuckerhaushalt schlechter steuern kann (Probleme der Unterzuckerung bei stark schwankendem Blutzuckerspiegel).

### Welche Vitalstoffe können helfen?

- Bei Stress leeren sich die Vitamin-C-Speicher blitzartig, daher sollte es zusätzlich aufgenommen werden
- Bereits geringe Mängel an Vitamin C können zu Konzentrationsstörungen und Müdigkeit führen
- In Zeiten erhöhter Aktivität und erhöhten Energieverbrauchs steigt der Bedarf an B-Vitaminen. Wegen ihrer zentralen Rolle im Energiestoffwechsel können Mängel zu Müdigkeit und Erschöpfung führen
- Auch Eisen- und Zinkmangel kann Erschöpfung und chronische Müdigkeit bewirken
- Ein Vitamin-B12-Mangel kann zu Blutarmut, Müdigkeit und Depressionen führen
- Vitamin B6 hilft bei der Bildung natürlicher Antidepressiva wie Dopamin und Norepinephrin
- Vitamin E unterstützt eine gute Sauerstoffversorgung der Gehirnzellen
- Zink unterstützt die Gehirnfunktionen und fördert geistige Wachheit
- Das „Anti-Stress-Mineral“ Magnesium ist wichtig für die Nervenfunktionen
- Vitamin D verstärkt die Fähigkeit der weißen Blutkörperchen im Kampf gegen Infektionen
- Isoflavone tragen zum hormonellen Gleichgewicht und damit zu ausgeglichenerer Stimmung bei
- Citrusbioflavonoide wirken zusammen mit Vitamin C und E im Kampf gegen die bei Stress vermehrt auftretenden freien Radikale