



## Ruhtenbergs-Rat

# Essen gegen Stress

**H**allo? Nein! Dieser Text ist keine Empfehlung zum Futtern, sondern wir möchten Sie neu sensibilisieren und nicht medikamentieren – wie in der Fernsehwerbung: Reizdarm-Mittel hier, Erschöpfung-Pille dort. Ja, viele Menschen fühlen sich heutzutage chronisch gestresst und negativer Stress kann zahlreiche Erkrankungen mitverursachen wie eben Reizdarm, Herzinfarkt, Depression und chronische Erschöpfung/Burnout. Entsprechend groß ist das vielfältige Angebot zum Thema Stressmanagement. Auch Ihre Ernährung, also Sie, verehrte Leser\*innen, und vor allem bestimmte Mikronährstoffe können hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Unter Mikronährstoffen versteht man verschiedene lebenswichtige Vitamine: Mineralien, Eiweiße und Fettsäuren. Diese benötigt unser Körper dringend um zum Beispiel Energie zu produzieren, Hormone zu bilden, für ein starkes Abwehrsystem sowie für eine gute geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu sorgen. Wichtig ist, dass der Körper diese Nährstoffe größtenteils nicht selber herstellen kann. Daher müssen wir sie uns regelmäßig mit der Nahrung zuführen.

Zu den stressrelevanten Mikronährstoffen gehören etwa die B-Vitamine wie das Vitamin B12 („Nervenvitamine“), Magnesium



**Niels Schulz-Ruhtenberg** ist Facharzt für Allgemein- sowie Ernährungs- und Sportmedizin bei Ärzten am Kaiserkaai. © PRIVAT

(„Anti-Stress-Mineral Nr. 1“), das Eiweiß Tryptophan (Baustein für das „Glückshormon“ Serotonin), die Omega-3-Fettsäuren, die u.a. anti-depressive Eigenschaften haben und bestimmte Pflanzenstoffe wie die Flavonoide (siehe nebenstehende Tabelle!).

Unter Stress verbraucht der Körper mehr von diesen lebenswichtigen Mikronährstoffen. Leider neigen wir jedoch gerade in stressigen Situationen dazu, uns schlechter zu ernähren. Das

wiegt doppelt schwer, da wir bei der Mehrzahl der Patienten heutzutage ohnehin einen Mangel an lebenswichtigen Vitaminen und Mikronährstoffen messen können, und zwar sogar auch bei subjektiv „gesunder“ Ernährung. Das beweisen Hunderte von entsprechenden Blutanalysen aus meiner Praxis.

Durch diesen Vitamin- und Mikronährstoffmangel schwächen wir zusätzlich unsere Stresstoleranz und unsere Leistungsfähigkeit. Wird hier nicht aktiv gegengesteuert, kann dies oft – gepaart mit Bewegungs- und Schlafmangel – eine Erschöpfungspirale in Gang setzen, die bis zum völligen Zusammenbruch wie einem Burnout führen.

Eine optimale Versorgung mit Anti-Stress-Mikronährstoffen hilft uns dabei, Stress besser zu ertragen und stressbedingten Beschwerden vorzubeugen oder sie zu lindern. Grundlage ist immer eine hochwertige Ernährung mit viel frischem (Bio-)Gemüse und wenig industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Oft sind zusätzlich hochwertige Mikronährstoff-Präparate notwendig, um Mangelerscheinungen auszugleichen oder vorzubeugen, am besten auf Basis einer Mikronährstoff-Blutmessung.

*Niels Schulz-Ruhtenberg*

## Symptome für einen möglichen Vitamin-Mangel

Wichtige Vitamine und Mikronährstoffe pushen mentale Leistungsfähigkeit und Gesundheit

Vitalstoffe	Mögliche Symptome und Beschwerden bei einem Nährstoff-Mangel
<b>Vitamin C</b>	Depressive Verstimmung, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, Müdigkeit, Schwäche, Schermut, Infektanfälligkeit, geringere Stresstoleranz
<b>Vitamin E</b>	Neurologische Störungen, Muskelschwäche, Zellschädigung/oxidativer Stress
<b>Vitamin B1</b>	Müdigkeit, Reizbarkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Schwindel, Schwäche
<b>Niacin</b>	Depressive Verstimmung, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen
<b>Vitamin B6</b>	Apathie oder Ruhelosigkeit, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Müdigkeit, Leistungsminderung
<b>Vitamin B12 und Folsäure</b>	Gedächtnisstörungen, Vergesslichkeit, geringe Stresstoleranz, Depression, Müdigkeit, Nervenschmerzen, Gefäßschäden, Persönlichkeitsveränderungen
<b>Biotin</b>	Depressive Verstimmung, Leistungsschwäche, Panikzustände, Hautprobleme
<b>Pantothensäure</b>	Abgeschlagenheit, depressive Verstimmung, Müdigkeit
<b>Vitamin D</b>	Müdigkeit und Schwäche, Depressionen, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit
<b>Zink</b>	Müdigkeit, geringe Stressresistenz, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Hyperaktivität, Infektanfälligkeit
<b>Eisen</b>	Schwindel, chronische Müdigkeit, eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit
<b>Magnesium</b>	Depressive Verstimmung, Nervosität, Kopfschmerzen, Migräne, Konzentrationsstörung, Schlaflosigkeit, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe
<b>Jod</b>	Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen
<b>Selen</b>	Infektanfälligkeit, Muskelschwäche, Störungen des Schilddrüsenstoffwechsels
<b>Q10</b>	Energiemangel, Leistungsschwäche, Muskelbeschwerden
<b>Omega-3-Fettsäuren</b>	Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Entzündungen
<b>Tryptophan/Serotonin</b>	Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Aggressivität, Heißhunger



Orthopädie  
Physiotherapie  
Osteopathie

## Gesund werden – vital bleiben!

Ob Leistungs- oder Hobbysportler, ob Schmerzpatient oder Rekonvaleszent – in unserer Privatpraxis arbeiten **Orthopäden, Physiotherapeuten** und **Osteopathen** Hand in Hand für Ihre Gesundheit. Wir stellen die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit Ihres Körpers wieder her. Durch präzise Diagnosen, wirksame Therapieformen und individuelle Trainingsmaßnahmen.

Wir halten uns an die Hygienevorschriften!

