

Mikronährstoffe für den Menschen *in Eile*



Eine Vernachlässigung gesunder Ernährung steht ganz weit oben auf der Liste der Stresssünden. Viele Menschen, die unter Stress stehen, haben den Draht zu einer gesunden Ernährungsweise am Takeaway-Stand verloren. Sie begehen den Fehler, sich für die Mahlzeiten keine Zeit mehr zu nehmen und achten nicht auf Ausgewogenheit. Kein Wunder, ist der Körper unterversorgt an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Woher soll er die denn auch nehmen? Durch langanhaltende Mängel an Mikronährstoffen wird der Körper enorm belastet und kann nicht mehr genug Energie bereitstellen.

Nicht nur eine schlechte Ernährung ist Gift für den Mikronährstoffhaushalt im Körper. Der Stress selbst kann sogar die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung erschweren. Genauso sind Verbrauch und Ausscheidung gewisser Nährstoffe im stressigen Alltag höher als während einem Wellnessurlaubs. Wer öfter unter Stress steht, sollte deshalb speziell auf eine ausgewogene Ernährungsweise achten. Die Mahlzeiten sollten unbedingt in Ruhe und ganz bewusst verzehrt werden. Außerdem soll reichlich frisches Gemüse und Eiweiße mit auf den Teller. Besonders zu vermeiden ist eine übermäßige Zufuhr an Kohlenhydraten, chemischen Zusatzstoffen, Zucker und Alkohol.

Zusätzlich ist der tägliche Bedarf an vielen Mikronährstoffen erhöht und muss über geeignete, persönlich abgestimmte Mikronährstoffpräparate zugeführt werden.

Omega-3-Fettsäuren Weil der Körper bei Stress einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren verbraucht, kann es in kurzer Zeit zu einem Mangel führen, der ausgeprägte Stimmungsschwankungen mit sich bringt. Eine ausreichende Versorgung an Omega-3-Fettsäuren hat viele positive Auswirkungen. So können z. B. die geistige Leistung und ein zu hoher Blutdruck verbessert werden. Außerdem kommt es zum Anstieg des guten Cholesterins HDL.

Arginin Stress erzeugt einen erhöhten Puls und Blutdruck, was eine stärkere Beanspruchung der Blutgefäße zur Folge hat. Das aus Arginin gebildete Stickoxid (NO) ist eine gefäßerweiternde Substanz und kann Endothelläsionen verhindern. Bei Stress werden außerdem vermehrt Sauerstoffradikale gebildet, die den Abbau von NO beschleunigen.

Glutamin bietet einen gewissen Schutz gegen die stressbedingte Immunschwäche.

Glycin Glycinsupplemente haben eine entspannende und entkrampfende Wirkung auf die Muskulatur. Weil Glycin die Freisetzung von Noradrenalin im Gehirn minimiert, kann diese Aminosäure auch bei Panikattacken hilfreich sein.

Taurin hat eine ganze Reihe wirksamer Eigenschaften gegen Stress. Es hat eine Schutzfunktion für das Herz-Kreislauf-System, verfügt über antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt damit einer durch Stress erhöhten Entzündungsbereitschaft entgegen. Außerdem mildert Taurin die Erregbarkeit der Nerven.

Tryptophan ist essenziell für die Bildung des Serotonins, welches für die psychische Befindlichkeit ausschlaggebend ist. Ein Serotoninmangel kann Depressionen, aggressives Verhalten oder andere stressauslösende Emotionen mit sich bringen. Auch viele körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufstörungen können u. a. auf einen zu tiefen Serotoninwert zurückgeführt werden.

Tyrosin Die Einnahme von Tyrosin kann häufig eine Verbesserung des Gemütszustandes, der Hirnleistungsfähigkeit und der psychischen Belastbarkeit mit sich bringen.

Valin stärkt die Nerven und kann daher erhöhtem Stress entgegenwirken.

Leucin und Isoleucin Ohne Isoleucin läuft auch die Verwertung der anderen Aminosäuren schlechter, Muskeln werden abgebaut und Lustlosigkeit tritt auf. Auch Leucin hat eine muskelaufbauende Wirkung und stabilisiert den Blutzucker. So ist das Gehirn immer gleichmäßig mit Zucker versorgt, den es zum Denken braucht.

Vitamin C Stress ist ein Vitamin-C-Killer. So ist nicht verwunderlich, dass bei Stress ein enormer Bedarf an Vitamin C entsteht. Das

kann schnell und situationsbedingt zu einem Mangel und daraufhin zu einer stark verminderten Abwehrfähigkeit des Immunsystems führen. So ist Stress der schlimmste Feind des Immunsystems.

Vitamin D Die meisten Menschen, die unter Müdigkeit und Stress stehen, weisen einen viel zu tiefen Vitamin-D-Wert auf. Dabei kann eine gute Vitamin-D-Versorgung tatsächlich die psychische Befindlichkeit verbessern. Außerdem hilft Vitamin D, das Immunsystem zu modulieren. Dies ist besonders hilfreich, da Stress bekanntlich das Immunsystem schwächt und der Körper dadurch leicht angreifbar wird.

B-Vitamine und Folsäure Die Gruppe der B-Vitamine (Vitamin B6, B12, B1 und Folsäure) kräftigen die Nerven und gleichen die Psyche aus. Der Stress hat so weniger Chancen, Ihnen das Leben schwer zu machen.

Vitamin E ist ein fettlösliches Antioxidans, das vor allem entzündlich wirkt und die Blutgefäße schützt.

Coenzym Q10 und L-Carnitin Zu empfehlen bei erhöhter Beanspruchung: Beide Substanzen spielen eine wichtige Rolle in der körpereigenen Energiegewinnung und in der Energieversorgung des Herzmuskels. Daneben schützen sie Nervenzellen.

Zink, Calcium und Selen Zu niedrige Calcium- und Zink-Werte können die Labilität der Nerven stark erhöhen. Selen vermindert entzündliche Prozesse und wirkt immunstimulierend.

Magnesium Beruhigt das Nervensystem, es wird deswegen auch als „Salz der inneren Ruhe“ bezeichnet. Das liegt daran, dass es die Erregungsweiterleitung der Nerven dämmt, die den Stress hervorrufen. Magnesium hilft dabei, die Muskeln zu entspannen, was einige Menschen durch das bessere Einschlafen am Abend merken. Leistungsstärke und Vitalität nehmen durch die Einnahme von Magnesium zu.



Andreas Hefel

Direktor Fachkurhaus Seeblick
in Berlingen (CH)

info@seeblick-berlingen.ch