



Stress und Burnout

Die unterschätzte Gefahr



Impressum:

Kyberg Vital GmbH
Keltenring 8
82041 Oberhaching

info@kyberg-vital.de
www.kyberg-vital.de

Inhaltsverzeichnis

4 Was ist Burnout?

5 Am Anfang steht der Stress

6 Kurzzeitiger Stress

7 Folgen von Stress

8 Chronisch anhaltender Stress

9 Vitalstoffe gegen Stress

10 Selbstcheck

12 Auswertung Ihres Burnout-Risikos

13 Burnout

Was ist Burnout ?

Nahezu täglich wird in den Medien über Burnout berichtet. Die einzelnen Aussagen sind dabei so vielfältig wie widersprüchlich, was wiederum eine eindeutige Diagnosestellung „Burnout“ erschwert.

Verallgemeinernd könnte man Burnout als emotionale Erschöpfung einhergehend mit körperlichen Symptomen bezeichnen. Häufig stellt chronischer Stress den Beginn der Burnout-Spirale dar. Der Übergangsprozess von chronischem Stress zu einem Burnout-Syndrom verläuft oft schleichend und endet in der Regel in einem massiven Kollaps. Wenn Sie an diesem Punkt angekommen sind, haben Sie zahlreiche Warnsignale Ihres Körpers über einen längeren Zeitraum ignoriert. Doch dazu müssen Sie es natürlich gar nicht erst kommen lassen, wenn Sie lernen, rechtzeitig auf Ihren Körper zu hören.



Am Anfang steht der Stress

Was ist Stress ?

Stress ist aus Sicht der Evolution ein lebenswichtiger Vorgang und ein wirksamer Verteidigungs- und Überlebensmechanismus. Unsere uralten Vorfahren konnten sich aus bedrohlichen Situationen oftmals nur durch blitzschnelle Reaktionen retten. Das bedeutet in der Regel Flucht oder Kampf. Der Körper bereitet Herzschlag, Atmung und Muskelanspannung auf die Mobilisierung aller Kräfte vor. Sämtliche Funktionen, die nicht zum Überleben notwendig sind, werden abgestellt. Zwar sind die „modernen Bedrohungen“ unseres Alltags nicht mehr so gefährlich wie früher, allerdings reagieren wir auch heute noch mit den gleichen Abwehrmechanismen, die wir nun als Stress bezeichnen.

Was sind die Auslöser für Stress ?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärte Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Als Ursachen für Stress werden von den meisten Menschen Belastungen am Arbeitsplatz oder im Studium genannt. Gleich gefolgt von partnerschaftlichen, familiären oder finanziellen Problemen:

- ⌚ Zeitnot
- ⌚ Hektik
- ⌚ Keine regelmäßigen Entspannungsmöglichkeiten
- ⌚ Über- oder Unterforderung im Beruf
- ⌚ Angst um den Arbeitsplatz
- ⌚ Mobbing
- ⌚ Finanzielle Sorgen
- ⌚ Fehlende Anerkennung in Familie oder Partnerschaft
- ⌚ Tod oder Krankheit von nahestehenden Personen
- ⌚ Soziale Isolation und psychische Probleme

Kurzzeitiger Stress



Immer wenn wir das subjektive Gefühl haben, uns wächst eine Situation über den Kopf, empfinden wir Stress. Diese Stressreaktion des Körpers ist an sich nichts Negatives oder gar gesundheits-schädigend. In einigen Fällen wird vorübergehender Stress sogar als angenehm und leistungssteigernd empfunden. Hält die Stress-überbelastung jedoch über einen längeren Zeitraum an, kommt der Organismus aus seinem natürlichen Gleichgewicht und kann die Reizüberflutung nicht mehr selbst regulieren. Dies führt häufig zu vorerst relativ harmlosen Symptomen wie z. B. Schlafstörungen, Nervosität, innerer Unruhe oder Reizbarkeit.

Vorbeugende Maßnahmen

Der wichtigste Schritt ist zuerst das Erkennen einer Stressbelastung und das Ausschalten möglichst vieler externer Stressfaktoren.

Wird das Problem frühzeitig erkannt, kann mit einer Optimierung des Lebensstiles der Entstehung von Burnout vorgebeugt werden. Mit den folgenden Tipps können Sie lernen, wie Sie leichter mit Ihrem Stress und dessen Bewältigung umgehen können:

- Akzeptieren Sie, dass Sie nicht jede Situation kontrollieren können
- Setzen Sie Prioritäten
- Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung
- Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf
- Bauen Sie Pausen in Ihren Alltag ein
- Denken Sie positiv
- Vermeiden Sie Nikotin, Alkohol oder Medikamente
- Lernen Sie auch mal „Nein“ sagen zu können
- Vermeiden Sie unnötige Stressquellen wie laute Musik oder ständige Unordnung
- Atem- und Anti-Stressübungen helfen zu entspannen

Folgen von Stress

Negativ wird Stress meistens erst dann, wenn die Stressoren und der durch sie verursachte Druck über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben und der Organismus nicht mehr in der Lage ist, diese Dauerbelastung selber zu regenerieren. Der Körper reagiert dann auf physischer und mentaler Ebene:

Körperliche Symptome, u. a.

- ↳ Schlafstörungen
- ↳ Antriebslosigkeit und/oder Energiemangel
- ↳ Erhöhter Herzschlag und Anstieg des Blutdrucks
- ↳ Muskelverspannungen
- ↳ Schweißausbrüche
- ↳ Kontinuierliche Freisetzung von Stresshormonen
- ↳ Herz-Kreislauf-Probleme
- ↳ Kopfschmerzen, Migräne
- ↳ Schwindelanfälle
- ↳ Magenverstimmung
- ↳ Durchfall oder Verstopfung

Psychisch-seelische Reaktionen

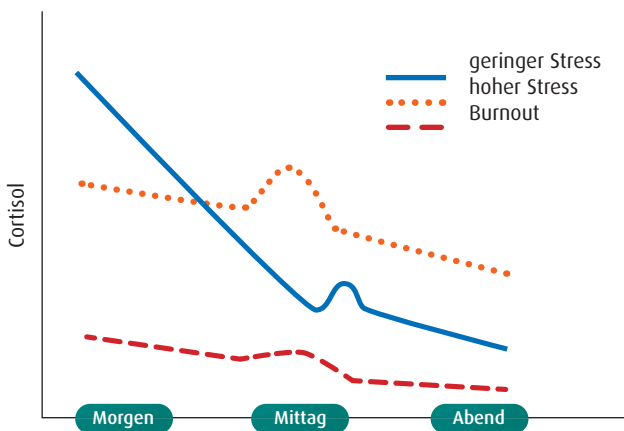
- ↳ Unsicherheit, Ängstlichkeit
- ↳ Konzentrationsschwäche
- ↳ Immunschwäche
- ↳ Panikattacken
- ↳ Depressionen

Schlussendlich können chronischer Stress und das Burnout-Syndrom die Folge von dauerhafter und zu hoher Stressbelastung sein.

Chronisch anhaltender Stress



Werden die ersten Anzeichen weiterhin ignoriert und dem Körper keine Möglichkeit zur Regeneration eingeräumt, entwickelt sich aus der kurzzeitigen Belastung für den Körper schnell eine chronische Dauerstresssituation. In dieser Phase verbraucht der Organismus sehr viel mehr Energie als üblich. Deshalb wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet, welches die nötigen Stresshormone über den Stoffwechsel aktiviert, aber auch die Immunabwehr hemmt. Sie laufen permanent „auf Hochtouren“ und selbst abends können Sie nicht mehr richtig abschalten. Je nach körperlicher Konstitution halten Sie dieser Überbelastung bis zu einem gewissen Grad stand, doch irgendwann sind bei jedem die Energiereserven erschöpft.



Bei chronischem Stress empfehlen sich daher rechtzeitige Präventionsmaßnahmen. Neben einer allgemeinen Verbesserung Ihrer Lebens- und Arbeitsbedingungen können Sie Ihre natürliche Stressabwehr auch ernährungstherapeutisch unterstützen. Kyberg hat eigens dafür **aminoplus® neurostress** entwickelt. Ein hochwertiges diätetisches Lebensmittel, das speziell abgestimmte Aminosäure-Kombinationen und Vitalstoffe enthält. Es basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und unterstützt Ihren Körper bei der Stressbewältigung auf natürliche Weise.

Vitalstoffe gegen Stress

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren, so genannte Vitalstoffe, werden vom Körper benötigt, um sich dauerhaft gesund zu erhalten. Leider können viele Vitalstoffe vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen daher von Außen mit der Nahrung zugeführt werden. Insbesondere in Zeiten hoher körperlicher oder psychischer Belastung steigt der tägliche Vitalstoffbedarf außergewöhnlich an.

Bei Stress und chronischen Erschöpfungszuständen haben sich Aminosäuren bewährt, um einen gestörten Neurotransmitter-Haushalt bei der Stabilisierung zu unterstützen. Besonderes Augenmerk gilt dabei den Aminosäuren, Tryptophan, Phenylalanin, Tyrosin sowie Taurin. Diese Substanzen kann man sich als Vorstufen der unterschiedlichsten Bausteine vorstellen, die vom Körper für einen funktionierenden Neurotransmitter-Haushalt dringend benötigt werden. Tryptophan kann beispielsweise als Vorstufe von Serotonin dazu beitragen, diesen ausgleichenden Botenstoff aufzubauen. Aminosäuren können den Körper also dabei unterstützen, die Balance leichter wiederherzustellen.

Fragen Sie am besten Ihren Arzt, Therapeuten oder Apotheker nach für Sie passenden Produkten.



Selbstcheck

Testen Sie Ihr Risiko für Burnout!

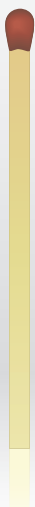
Treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

nie = gelegentlich = häufig =

	Punkte
<input type="checkbox"/> Ich widme mich zu vielen Aufgaben auf einmal	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich gönne meinem Körper zu wenig Ruhe und Ausgleich	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich will alles 100 %-ig erledigen	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich habe das Gefühl beruflich unersetzlich zu sein	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich will gesteckte Ziele unbedingt erreichen	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich grübele über meine eigenen Fehler und Schwächen	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich bekomme zu wenig Anerkennung für meine Arbeit	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich werde ausgenutzt	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Mir sind die Bedürfnisse Anderer oft wichtiger als meine eigenen	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Konflikte rauben mir Energie	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Alkohol entspannt mich	<input type="text"/>
Gesamtpunktzahl	<input type="text"/>



Auswertung Ihres Burnout-Risikos



7 Punkte
Geringes/kein Risiko



8-15 Punkte
Mittleres Risiko



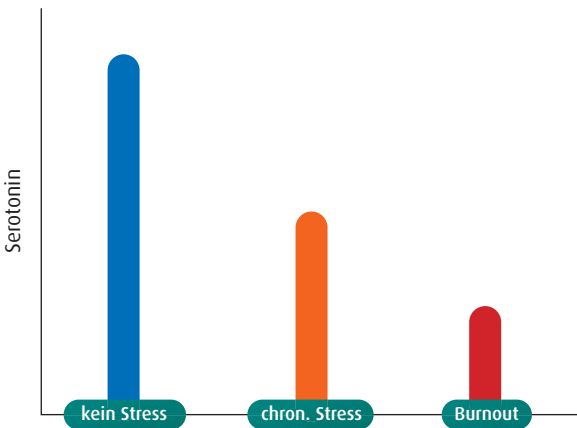
16-22 Punkte
Hohes Risiko

Ergab die Auswertung des Fragebogens ein mittleres bis hohes Risiko oder sind Sie sich unsicher? Dann können Sie sich bei Ihrem Arzt oder Therapeuten mit einem Speicheltest Klarheit verschaffen. Dabei werden Serotonin- und Cortisolspiegel gemessen.

Burnout



Wenn Sie chronischen Stress, trotz eindeutiger Warnsignale, auch weiterhin ignorieren, kann dies in Ihrem Körper zu einer dauerhaften Verminderung des ausgleichenden Botenstoffes Serotonin führen. Ist das natürliche physiologische Gleichgewicht zwischen Leistungs-bereitstellung (stressinduzierte Botenstoffe) und Leistungsabschaltung (stressausgleichende Botenstoffe) erst einmal dauerhaft aus der Balance, wird dem so genannten Burnout-Syndrom Tür und Tor geöffnet. Wenn Sie morgens „nicht mehr in die Gänge kommen“, ist dies meist nur der Anfang. In vielen Fällen kommt es früher oder später auch zu einem physischen Kollaps und spätestens ab diesem Moment spricht man von Burnout. Deshalb ist es entscheidend, einer dauerhaften Reduzierung Ihres Serotonin-spiegels rechtzeitig zu entgegnen.



Wenn Sie den Verdacht haben, gefährdet zu sein oder bereits an Burnout zu leiden, sprechen Sie Ihren Arzt, Therapeuten oder Apotheker offen darauf an. Ernährungstherapeutische Maßnahmen können Sie bei der natürlichen Regulierung Ihres Stresskreislaufes und der daran beteiligten Hormone effizient unterstützen. **aminoplus® burnout** von Kyberg Vital wurde speziell zur ernährungstherapeutischen Intervention bei chronischen Erschöpfungszuständen entwickelt.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach:

aminoplus[®] neurostress

Zur diätetischen Behandlung von neurovegetativen Störungen bedingt durch chronischen Stress.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Mit Süßungsmittel.



- ▶ glutenfrei
- ▶ fructosefrei
- ▶ lactosefrei

Zutaten:

L-Ornithinhydrochlorid; Magnesiumcitrat; Taurin; Säuerungsmittel: Zitronensäure; L-Tryptophan; Aroma; L-Ascorbinsäure, Calcium-D-pantothenat¹; Nicotinsäureamid²; Zinkgluconat; Trennmittel: Siliziumdioxid; Thiaminhydrochlorid³; Pyridoxinhydrochlorid⁴; Riboflavin; Süßungsmittel: Sucralose; Folsäure; Farbstoff: Beta Carotin; Chrom-III-Chlorid; Natriumselenat; Natriummolybdat; Hydroxycobalamin⁵. Mit Süßungsmittel (Süßstoff Sucralose) ¹Ist dem erhöhten Bedarf angepasst.

Nährwertangaben

	Tagesportion	Pro 100 g		Tagesportion	Pro 100 g
Energie			Vitamin C	300 mg	3370,8 mg
kJ	107 KJ	1199 KJ	Pantothensäure	100 mg	1123,6 mg
kcal	25 kcal	280 kcal	Niacin	100 mg	1123,6 mg
Fett	0 g	0 g	Vitamin B6	25 mg	280,9 mg
davon			Riboflavin	25 mg	280,9 mg
gesättigte FS	0 g	0 g	Thiamin	25 mg	280,9 mg
Kohlenhydrate	0,5 g	5,5 g	Folsäure	800 µg	8988,8 µg
davon Zucker	0 g	0 g	Vitamin B12	50 µg	561,8 µg
Eiweiß davon	3,8 g	42,7 g	Magnesium	300 mg	3370,8 mg
Ornithin	2 g	22,5 g	Zink	15 mg	168,5 mg
Taurin	1 g	11,2 g	Selen	100 µg	1123,6 µg
Tryptophan	0,8 g	9,0 g	Chrom	50 µg	561,8 µg
Salz	0 g	0 g	Molybdän	50 µg	561,8 µg

Wichtige Hinweise:

Kein vollständiges Lebensmittel. Ergänzende bilanzierte Diät. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Die Aminosäure Tryptophan darf nicht in Kombination mit Stimulanzien (Alkohol, Coffein, Amphetaminen) und Antidepressiva-Medikation (SSRI und Monoaminoxidasehemmer) verzehrt werden. Nicht tagsüber einnehmen, da die Teilnahme am Straßenverkehr oder Bedienung von Maschinen beeinträchtigt werden kann. Nicht für Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche.

PZN: 05047673

Inhalt: 30 Tagesportionen á 8,9 g = 267 g

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach:

aminoplus® burnout

Zur diätetischen Behandlung von chronischen Erschöpfungszuständen (Müdigkeit, Burnout).

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Mit Süßungsmittel.



- glutenfrei
- fructosefrei
- lactosefrei

Zutaten:

L-Ornithinhydrochlorid; Magnesiumcitrat; Taurin; L-Tyrosin, Säuerungsmittel: Zitronensäure; L-Ascorbinsäure; Aroma; L-Phenylalanin; Calcium-d-pantothenat; Nikotinsäureamid*; Maltodextrin; Zinkgluconat; Süßungsmittel: Acesulfam K; Trennmittel: Siliziumdioxid; Thiaminhydrochlorid*; Pyridoxinhydrochlorid*; Riboflavin*; Folsäure; ; Farbstoff: Beta Carotin; Chrom-III-chlorid; Natriumselenat; Natriummolybdat; ; Hydroxycobalamin*. *Ist dem erhöhten Bedarf angepasst. Mit Süßungsmittel.

Nährwertangaben

	Tagesportion	Pro 100 g		Tagesportion	Pro 100 g
Energie			Vitamin C	300 mg	3191,5 mg
kj	114 KJ	1215 KJ	Pantothenensäure	100 mg	1063,8 mg
kcal	27 kcal	280 kcal	Niacin	100 mg	1063,8 mg
Fett	0 g	0 g	Vitamin B6	25 mg	265,9 mg
davon			Riboflavin	25 mg	265,9 mg
gesättigte FS	0 g	0 g	Thiamin	25 mg	265,9 mg
Kohlenhydrate	0,5 g	5,6 g	Folsäure	800 µg	8510,6 µg
davon Zucker	0 g	0 g	Vitamin B12	50 µg	531,9 µg
Proteine	4,2 g	44,7 g	Magnesium	300 mg	3191,5 mg
davon			Zink	15 mg	159,6 mg
L-Tyrosin	1 g	11,1 g	Selen	100 µg	1063,8 µg
L-Ornithin	2 g	22,2 g	Chrom	50 µg	531,9 µg
L-Phenylalanin	0,8 g	2,2 g	Molybdän	50 µg	531,9 µg
Salz	0 g	0 g			

Wichtige Hinweise:

Kein vollständiges Lebensmittel. Ergänzende bilanzierte Diät. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Die Aminosäuren Phenylalanin und Tyrosin dürfen nicht bei Patienten unter Antidepressiva (Monoaminoxidasehemmer) eingenommen werden. Nicht bei Bluthochdruck, organisch bedingten chronischen Erschöpfungszuständen und Patienten mit Phenylketonurie einsetzen. Nicht für Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche.

PZN: 05047615

Inhalt: 30 Tagesportionen á 9,4 g = **282 g**



www.stress.info
www.kyberg-vital.de