

# DR. RATH Gesundheits-Brief

**Wenn Körper und Seele streiken:**

## Zell-Vitalstoffe als Kraftstoff bei Dauerstress und Burnout-Syndrom

Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Dauerstress, der beispielsweise am Arbeitsplatz durch andauernde Arbeitsüberlastung oder auch als Folge von Mobbing entstehen kann. Dieser Zustand kann zu folgenschweren Gesundheitsschäden führen, denn nach lang andauerndem Dauerstress sind die physischen und psychischen Reserven der Betroffenen förmlich aufgezehrt, der Organismus ist ausgebrannt. Die medizinischen Bezeichnungen für diesen Zustand können „Burnout-Syndrom“ oder „CMS/CFS“ (Chronisches Müdigkeitssyndrom/Chronic Fatigue Syndrome) lauten.

### Stress – auf die „Dosis“ kommt es an

Der menschliche Körper ist durchaus für die Bewältigung von Stresssituationen gerüstet. Schon in Urzeiten war Stress eine natürliche Schutzreaktion unseres Körpers, bei besonderer Belastung oder als kurzfristige Reaktion auf lebensbedrohliche Situationen. Stress ermöglichte den Menschen eine sekundenschnelle Mobilisierung der Energiereserven, um angemessen auf die jeweilige Situation zu reagieren. Diese Stresssituationen waren in der Regel kurzfristig, d.h. der besonderen Belastung folgten umgehend Ruhezeiten, in denen sich der Körper von der Anspannung erholen konnte.

Heute jedoch kommt es immer häufiger vor, dass Menschen sich in einer dauerhaften Stresssituation befinden. Viele kennen das, zum Beispiel von ihrer Arbeit: Es ist viel zu tun, der Zeitdruck wächst. Mehrere Dinge müssen gleichzeitig erledigt werden. Solche oder ähnliche Situationen können sich über Monate und Jahre hinziehen. Der Stress wird zu einer permanenten Belastung. Altbewährte Mechanismen wie Flucht sind nicht einsetzbar und so befindet sich unser Körper in ständigem Stress. Auch emotionale Belastungen, wie sie sich z.B. bei einer Trennung, einem Todesfall oder nach Verlust des Arbeitsplatzes ergeben, können eine dauerhafte Stressbelastung begründen.

Im Gegensatz zu den kurzfristigen Stresslagen ist unser Körper jedoch nicht auf die Bewältigung eines ständigen Stresses eingestellt.

### Was geschieht in unserem Körper bei Stress?

Beim Eintritt einer Stresssituation kommt es zu einer abrupten Ausschüttung von Stresshormonen, d.h. im Nebennierenmark wird u.a. Adrenalin freigesetzt. Jeder von uns kennt die damit verbundenen Begleiterscheinungen: Der Herzschlag und der Blutdruck werden erhöht, die Muskulatur wird stärker mit Energie, also mit Glukose und Zellvitalstoffen versorgt, denn Stress bedeutet, entsprechend dem von unseren Urahnen übernommenem Programm, die Vorbereitung auf eine Kampfhandlung oder für die Flucht. Die biologischen Prozesse, die in dieser Situationen keine unmittelbare Bedeutung haben, werden zurückgefahren: Verdauungssystem, Immunsystem und manche Gehirnareale. Der Organismus leistet sich keinen Luxus, wenn es um die Bioenergie geht.

Durch den erhöhten Energiebedarf und bei der Produktion der Hormone werden mehr Zellvitalstoffe verbraucht als sonst. Beispiel: Für die Produktion eines Moleküls Adrenalin verbraucht der Organismus ein Molekül Vitamin C als Biokatalysator.

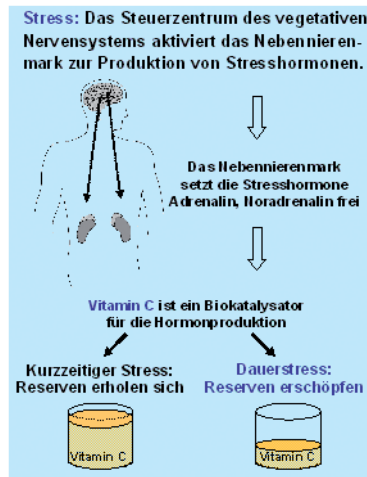
Die Folge bei dauerhaften Stress ist: die Reserven an Zellvitalstoffen werden schrittweise aufgezehrt, was eine körperliche und mentale Erschöpfung (das „Ausgebrannt sein“) zur Folge haben kann.

Es gibt einige Warnsymptome, die jedem zu denken geben sollten: Antriebslosigkeit, Verflachung der geistigen Fähigkeit (Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Abnahme der Kreativität), aggressive Reaktionen, depressive oder Angstzustände, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Verspannungen und Schmerzen in der Muskulatur, erhöhte Infektanfälligkeit usw.

### Stress führt zum erhöhten Bedarf an Zell-Vitalstoffen

Deswegen ist es gerade bei Stress wichtig, darauf zu achten, dass wir unserem Körper ausreichend Zell-Vitalstoffe zur Verfügung stellen und so die Organe, die besonders betroffen sind, oder zur Energiegenerierung maßgeblich beitragen, unterstützen.

Die Bioenergie wird in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zelle, in komplizierten chemischen Prozessen unter der unmittelbaren Beteiligung vieler Zellvitalstoffe generiert. Diese fungieren als Katalysatoren, ohne deren Mitwirkung viele chemische Prozesse nicht oder nicht vollständig ablaufen würden.



Als das Chemielabor des Organismus spielt dabei die Leber eine wichtige Rolle. Die Leber ist sowohl für die Produktion von Stoffen, die in Stresssituationen benötigt werden, als auch für die Entsorgung der Abbauprodukte, zuständig.

Wissenschaftler entdecken immer mehr Eigenschaften eines Wirkstoffes, der sich im grünen Tee befindet, nämlich das Epigallocatechingallat: Dieser zur Gruppe der Polyphenole gehörende Stoff scheint für viele Prozesse im Organismus bedeutend zu sein. Eine Forschergruppe an der technischen Hochschule von Haifa, Israel konnte nachweisen, dass Polyphenole eine wichtige Rolle beim Schutz und der Regeneration des Gehirns und des Nervensystems spielen.

Die moderne Wissenschaft erkennt die besondere Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit Zell-Vitalstoffen bei der Bewältigung dauerhafter Stresslagen. Ein wichtiger Meilenstein war hierbei die grundlegende Erkenntnis, dass über unsere Gesundheit auf der Ebene der Körperzellen entschieden wird. Das Dr. Rath Forschungsinstitut in Kalifornien/U.S.A. widmet sich seit vielen Jahren der Forschung und wissenschaftlichen Prüfung der Einsatzfelder von Mikro-Nährstoffen zur Vermeidung und Bekämpfung von Volkskrankheiten.

### Was Sie jetzt tun können

- Informieren Sie sich ausführlich über die Vorteile wissenschaftlich fundierter Naturheilverfahren zur Prävention und Therapie der großen Volkskrankheiten.
- Informieren Sie auch die Menschen im Verwandten- und Bekanntenkreis zu diesem Thema und die Erfordernis zur Modernisierung unseres Gesundheitssystems.
- Besuchen Sie die Internetseiten der Dr. Rath Gesundheits-Allianz, um sich über die Möglichkeiten eines Engagements für ein besseres Gesundheitswesen zu informieren.

(Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld unten rechts), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben)