



## Burnout/Depressionen/chronischer Stress

### Beschwerden:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Schwäche</li><li>• Erschöpfung</li><li>• Müdigkeit</li><li>• Antriebslosigkeit</li><li>• Schwindel</li><li>• Vergesslichkeit</li><li>• benebeltes Denken</li><li>• Stimmungsschwankungen</li><li>• Schlafprobleme</li><li>• Infektanfälligkeit</li><li>• Stressintoleranz</li><li>• EBV-Infektion</li><li>• Borreliose</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ängste und Panik</li><li>• Gewichtszunahme</li><li>• Libidomangel</li><li>• Autoimmunerkrankungen</li><li>• Ruhelosigkeit</li><li>• Zittern</li><li>• Verdauungsstörungen</li><li>• Entzündungen</li><li>• Schmerzen</li><li>• nachlassende Muskelkraft und Ausdauer</li><li>• Kreislaufbeschwerden</li></ul>
--	---

### Mögliche Ursachen:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Intoleranzen</li><li>• Schilddrüsendysfunktion</li><li>• Serotonin- bzw. Dopaminmangel (Cofaktoren B6, B12, Mg, Folsäure)</li><li>• Progesteron- und/oder Testosteronmangel (Cofaktor Zn)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estrogendominanz</li><li>• Hämopyrrolaktamurie (HPU)</li><li>• Nebennierenrindenschwäche und damit einhergehender Cortisol- und DHEA-Mangel (Cofaktoren C und B5)</li></ul>
---	---

### Untersuchungen

<ul style="list-style-type: none"><li>• Hormone im Speichel: Progesteron, Estradiol, Testosteron, DHEA, Cortisol im Tagesprofil, Melatonin</li><li>• Nervenbotenstoffe im Harn (Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin, GABA, Glycin, Taurin)</li><li>• Tryptophan im Stuhl</li><li>• Jod im Harn</li><li>• HPU-Test</li><li>• Darmcheck</li><li>• Serum: bTSH, FT3, FT4, rT3, TPO-AK, TRAK, TAK, HTC, Folsäure, Vit. D3, Ferritin</li><li>• Vollblut: Zn, Cu, Mg, K, Se, B1, B3, B5, B6, Omega-3-Index</li></ul>
--



## Behandlungsmöglichkeiten

- Progesteron 1-5%, Testosteron 0,5-3%, DHEA 1-3% und Hydrocortison 0,5-2% alle bioident
- Vitamin D3 5.000 I.E. tgl. bis zu 20.000 I.E. tgl. kurzzeitig zum Auffüllen
- Magnesium 300-800mg tgl.
- Zink 15-50mg tgl. abends
- Vitamin B3 500-1.000mg tgl.
- Vitamin B6 akt. 30 bis 100mg tgl.
- Vitamin B5 500-1.000mg tgl.
- Vitamin C 1.000-2.000mg tgl.
- Omega-3-Fettsäuren, vor allem EPA, 1.000-5.000mg tgl.
- 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) 50-200mg tgl.
- S-Adenosylmethionin (SAME) 200 bis 500mg tgl.
- Gamma-Aminobuttersäure (GABA) 500 bis 1.000mg tgl.
- Feel Balanced (Spagyrik nach Burkhardt) 3 mal 7 Tropfen tgl. in etwas Wasser

### Quellen:

- 1) Walsh, William, 2016: Psychische Erkrankungen anders behandeln. Kirchzarten: VAK
- 2) Wilson, James, 2011: Nebennieren-Schwäche - das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts, München: Goldmann
- 3) Wurster Evelyn, 2017: NebenNierenSchwäche, Ursache, Diagnose und naturheilkundliche Therapie, Norderstedt: BoD

Stand: 09. März 2022