



Burnout/Depressionen/chronischer Stress

Beschwerden:

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

Mögliche Ursachen:

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

Untersuchungen

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



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