

Stress

Warum Sie jetzt besonders auf Ihren Mikronährstoffstatus achten sollten!

Pixel-Shot / shutterstock.com

Die Pandemie belastet die Menschen seit vielen Monaten: Kontaktbeschränkungen, 2- und 3-G-Regeln, wirtschaftliche Einbußen und vieles mehr. Generell sinkt bei vielen Menschen in der dunklen kalten Jahreszeit das Stimmungsbarometer auf den Nullpunkt - jetzt aufgrund der weltweiten wirtschaftlichen und gesundheitlichen Lage umso mehr.

Stress macht krank

Lang anhaltender psychischer Stress bewirkt eine vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen und eine Aktivierung des Sympathikus. Das macht sich dann u.a. in Symptomen wie Anspannung, Bluthochdruck, Ängstlichkeit oder depressiver Verstimmung bemerkbar.

Man weiß heutzutage, dass Dauerstress auch zu einer Beeinträchtigung des Zellstoffwechsels führt. Es entsteht z. B. oxidativer Stress, eine erhöhte Entzündungsaktivität und eine Dysfunktion der Mitochondrien, den Kraftwerken der Zelle. Dadurch kann starke Müdigkeit hervorgerufen werden.

Nicht zu unterschätzen ist, dass Stress langfristig auch das Immunsystem beeinträchtigt.

Die Nerven brauchen ausreichend Mikronährstoffe

Mikronährstoffe sind lebenswichtige Biomoleküle für die Funktionsfähigkeit des Nervensystems. Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren und vitaminähnliche Stoffe.

Bei anhaltendem Stress, so wie ihn viele jetzt erleben, sollte man in besonderem Maße auf eine gute Mikronährstoffversorgung achten.

Auch die durch Stress verursachten körperlichen Schäden können durch Mikronährstoffe begrenzt werden.

Nov. 2021





Mikronährstoffe können einen wichtigen Beitrag zur Verminderung von Stress-Schäden leisten.

Dazu zählen:

- Verbesserung der psychischen Befindlichkeit und der Stresstoleranz
- Besserung der Immunfunktion
- Entkrampfung und muskuläre Entspannung
- Schutz des Gefäßendothels
- höhere antioxidative Kapazität
- Verminderung der Entzündungsaktivität
- Verbesserung des zellulären Energiestoffwechsels

Fazit

- Chronischer Stress vermag erhebliche körperliche und psychische Symptome hervorzurufen.
- Mikronährstoffe können die Stresstoleranz wesentlich verbessern.
- Eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen ist für eine gute psychische Befindlichkeit unabdingbar.
- Welche Mikronährstoffe dem Nervensystem fehlen und zugeführt werden sollten, kann nur anhand einer Laboranalyse festgestellt werden.

Wir empfehlen die Durchführung des DCMS-Neuro-Checks!

DCMS-Neuro-Check



Diese Parameter werden im Blut bestimmt:

Aminosäuren: Alanin, Arginin, Asparagin, Asparaginsäure, Citrullin, Cystein, Glutamin, Glutaminsäure, Glycin, Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Ornithin, Phenylalanin, Prolin, Serin, Taurin, Threonin, Tryptophan, Tyrosin, Valin

Elektrolyte/ Spurenelemente: Calcium, Magnesium, Ferritin, Zink, Selen

Vitamine: C, D, B1, B2, B6, B12, Folsäure

Weitere: Carnitin, Coenzym Q10

Inklusive ärztlicher Befundung.



Sie sind interessiert?
Rufen Sie uns an: **+49 9394 9703-0**
Gerne informieren wir Sie über die Preise und über den Ablauf.

Wirkungen

Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> • ist der Antistress-Mikronährstoff
Ferritin	<ul style="list-style-type: none"> • eignet sich zur Beurteilung der Eisenversorgung, außer bei Entzündungen und Infekten • Eisen ist an der Dopaminsynthese beteiligt.
Zink	<ul style="list-style-type: none"> • erforderlich für die Synthese verschiedener Nervenbotenstoffe
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> • kann stressbedingte Schäden vermindern • kann Stresstoleranz verbessern
Vitamin D3	<ul style="list-style-type: none"> • reguliert die Serotoninbildung im ZNS • häufig günstiger Effekt bei Depressionen
Vitamin B1	<ul style="list-style-type: none"> • essenziell für den Energiestoffwechsel der Nervenzellen • Eine Supplementierung verbessert die psychische Befindlichkeit, auch ohne Mangel.
Vitamin B6	<ul style="list-style-type: none"> • ist beteiligt am Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe
Vitamin B12/ Folsäure	<ul style="list-style-type: none"> • Mentaler Stress erhöht die Homocysteinkonzentration. • Bei Depressionen sind B12 und/ oder Folsäure oftmals vermindert.
Glycin	<ul style="list-style-type: none"> • inhibitorischer Neurotransmitter • relaxierender Effekt auf die Muskulatur
Lysin	<ul style="list-style-type: none"> • Lysinmangel kann Stresstoleranz vermindern
Tryptophan	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgangssubstanz für den stimmungsaufhellenden Botenstoff Serotonin
Tyrosin	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstufe der Katecholamine Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin
Taurin	<ul style="list-style-type: none"> • kann Nervenerregbarkeit vermindern
Serin	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgangssubstanz für die Bildung von Phospholipiden, Cholin und Acetylcholin
Carnitin	<ul style="list-style-type: none"> • besitzt neuroprotektive Eigenschaften



Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH
- Praxis für Mikronährstoffmedizin -
Löwensteinstr. 9 - D-97828 Marktheidenfeld