



Müde und Erschöpft? Mikronährstoffe können hilfreich sein

Von DCMS

Erstellt am 10 Okt 2017 - 12:43

Müdigkeit ist ein häufig vorkommendes Symptom und nicht selten Anlass für die Konsultation eines Arztes. Müdigkeit kann viele Ursachen haben, allen voran natürlich zu wenig Schlaf. Müdigkeit tritt aber häufig auch in Zusammenhang mit körperlichen Erkrankungen wie z. B. Stoffwechselerkrankungen, chronisch entzündlichen Erkrankungen, Anämie, hormonelle Erkrankungen und Infektionskrankheiten auf. Müdigkeit und Erschöpfung sind ebenfalls weit verbreitete Symptome im Zusammenhang mit psychischen Störungen. Sehr häufig ist Müdigkeit auch die Folge von chronischem Stress, aus unterschiedlichsten Gründen.

Müdigkeit und Erschöpfung sind oftmals Anzeichen eines Mikronährstoffmangels. Mikronährstoffe spielen eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel. Bei Müdigkeit und Energiemangel ist zunächst die Frage zu stellen, ob der Organismus überhaupt in der Lage ist, genügend Energie zu bilden. So manche Beschwerden, die auch dem Alter zugesprochen werden, beruhen häufig auf einer unzureichenden Mikronährstoffversorgung. Eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen ist von grundlegender Bedeutung für eine gute körperliche Fitness und psychische Befindlichkeit. Die Wirkprinzipien der Mikronährstoffe sind eine Verbesserung der psychischen Befindlichkeit, da viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren für den Stoffwechsel der Nervenbotenstoffe benötigt werden. Mikronährstoffe können auch zur Verminderung der Entzündungsaktivität im Stoffwechsel beitragen und fördern die Entkrampfung und muskuläre Entspannung.

Ein Grund für anhaltende Müdigkeit kann ein Eisenmangel sein, der oftmals auch dann besteht, wenn keine Eisenmangelanämie vorliegt. Eisen ist nicht nur wichtig für den Sauerstofftransport und für die Sauerstoffspeicherung, sondern auch für die Bildung von Nervenbotenstoffen und insbesondere auch für die Energiebildung in der Zelle, die ganz überwiegend in den Mitochondrien stattfindet.

In den letzten Jahren zeigt sich eindrucksvoll, dass auch Vitamin D für die körperliche und psychische Befindlichkeit eine zentrale Rolle spielt. Wichtig für den Energiestoffwechsel sind die Vitamine B1, B2, B3 sowie Kupfer. Coenzym Q10 und Carnitin gehören zu den sogenannten Vitaminoiden. Beide Substanzen sind für die Energiebildung in der Zelle essenziell. Eine wichtige Funktion hat auch Magnesium, das nicht nur den „Antistressmineralstoff“ darstellt, sondern auch im Energiestoffwechsel von zentraler Bedeutung ist. Eine ausreichende Energiebereitstellung im Körper hängt also von einer Vielzahl von Faktoren ab. Der Energiestoffwechsel kann durchaus mit einem Räderwerk verglichen werden, indem ein Rädchen in das andere greifen muss. Bei Stress, starker Beanspruchung oder bei Krankheiten ist der Mikronährstoffbedarf häufig erhöht.

Bei Müdigkeit und Erschöpfung empfehlen wir die Durchführung des [DCMS-Stoffwechsel-Profils](#) [1], in dem sehr viele relevante Mikronährstoffe bestimmt werden.

Referenzen:

- B. Riedl und W. Peter: *Basiswissen Allgemeinmedizin*. Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017
- DCMS-NEWS: *Erschöpfung und Mikronährstoffe*, August 2015/ Ausgabe 3
- DCMS-NEWS: *Vitalstoffe: lebenswichtig für alle Stoffwechselfunktionen*, März 2015/ Ausgabe 1



Müde und Erschöpft? Mikronährstoffe können hilfreich sein

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Weitere Infos:

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -
Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH
Löwensteinstraße 9
D-97828 Marktheidenfeld
Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0
www.diagnostisches-centrum.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:19): <http://www.medkom24.eu/node/22672>

Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/dcms-stoffwechsel-profil>
[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>