

Stress – Ursache vieler chronischer Erkrankungen?

Vortrag von Ingrid Wittfeld
Selbsthilfegruppentag Offenbach
13. August 2011

Stress – was ist das?

Positive Heraus-Forderung oder Über-Forderung?

Eu-Stress oder Dys-Stress?

Wachse ich daran

oder macht er mich krank?

Was passiert im Körper?

Adrenalin & Noradrenalin 

 bessere Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Energie - bereit für Flucht oder Kampf!

 Verdauungsvorgänge, Denkfähigkeit, Immunsystem 

Cortisol - unser „Stress-Hormon“

Stress → Cortisol ↑

Folgen erhöhten Cortisols (Hypercortisolismus):

Cholesterin ↑ Blutfette ↑ Bauchfett ↑ Infekte ↑

Störungen des Zuckerstoffwechsels (Diabetes-Gefahr)

Gewichtszunahme

möglicherweise: Depressionen

Dauer-Stress

Adrenalin &
Noradrenalin 

schädigt wichtige Enzyme, bewirkt gesteigerte Sinneswahrnehmungen, Aggression, Angst/Panik ...

Cortisol 

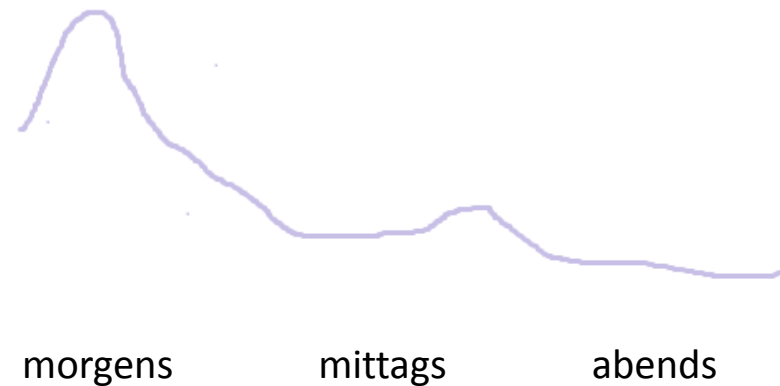
Ein dauerhaft stark erhöhter Cortisolspiegel erschöpft die Nebenniere!

und außerdem:



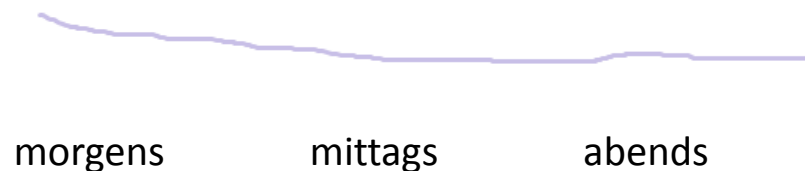
Wenn die Nebenniere erschöpft ist:

So sollte der Cortisolspiegel aussehen:



Messungen im Speichel

Hier ist der „Kampfgeist
bio-chemisch erloschen“:



Folgen

- Schmerzempfindlichkeit ↑
- Müdigkeit ↑
- Stresstoleranz ↓
- Entzündungen ↑

Krankheitsbilder

- Chronisches Müdigkeitssyndrom (CMS/CFS)
- Burnout
- Fibromyalgie
- Autoimmunerkrankungen/Neurodermitis/Asthma



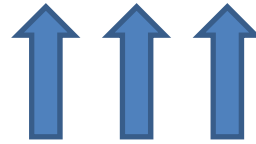
Ingrid Wittfeld

Heilpraktikerin & Gesundheitspädagogin

Ingrid Wittfeld | Landgrafenring 2 | 63071 Offenbach

Weitere Folgen von Dauerstress:

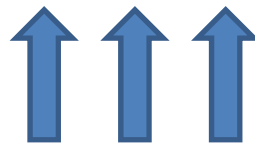
Nitrosativer Stress



Belastung des Blutes durch:

Stickoxide und deren giftigem Abbauprodukt Peroxinitrit

Oxidativer Stress



Freie Radikale / Sauerstoffradikale

Es gibt viele Arten von Stress

- akuter oder chronischer emotionaler Stress
- körperliche Überlastung, Leistungssport!
- psychische Traumata
- virale und bakterielle Infekte, Parasiten
- instabile Halswirbelsäule
- Umweltbelastungen
- Medikamente



Ingrid Wittfeld

Heilpraktikerin & Gesundheitspädagogin

Ingrid Wittfeld | Landgrafenring 2 | 63071 Offenbach

Die Ursache kann längst vergessen sein!

- Ein Unfall in der Kindheit?
- Eine schwere Grippe, von der man sich kaum erholt hat?
- Die Mutter hatte bereits eine Stoffwechselerkrankung?
- Eine längst vergessene Zahnwurzelentzündung?
- Nackenprobleme?

Folge für die Körperzelle

Der Körper reagiert auf zellulärer Ebene auf alle Stressoren gleich:

- Mitochondriopathie (Erkrankung der Kraftwerke der Zelle) → Störung der Energiegewinnung
- Enzymblockade
- Übersäuerung
- Störung des Kohlenhydrat-Stoffwechsels

Häufig daran beteiligt: Nitrostress

Definition:

Nitrosativer Stress, kurz „Nitrostress“, ist eine Überladung des Blutes mit dem Radikal Stickstoffmonoxid und seinen giftigen Folgeprodukten Peroxinitrit, Nitrotyrosin und Nitrophenylelessigsäure.

Medikamente und Nitrostress

- Antibiotika (z.B. Tetrazykline, Erythromycin, Amoxicillin)
- Cholesterinsenker (Statine)
- Bluthochdruck-Mittel (z. B. Enalapril)
- Langzeitnitrate
- Zytostatika, platinhaltige Medikamente (Cisplatin)
- Potenzmittel
- Arginin

Nitrostress ist auch etwas Normales

Er wird erst gefährlich, wenn er nicht mehr
abgebaut werden kann.

Treffen mehrere Stressoren zusammen, wird die Regulationsfähigkeit des Körpers nachhaltig gestört.

Der Abbau von Nitrostress muss dann durch biologische Präparate unterstützt werden.

Wirkungen von Nitrostress...

- Herzrhythmusstörungen
- Angst- und Panikattacken
- Magenbeschwerden, Reflux, Reizdarm
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Erhöhung des oxidativen Stresses

...und dessen giftigem Abbauprodukt: 

Wirkung von Peroxinitrit

- Chronische Entzündungen & Autoimmunerkrankungen
- Übersäuerung (Muskelschmerzen nach Fitness-Sport?)
- Erhöhte Schmerzempfindlichkeit, Rheuma
- Energiedefizite (verstärkt durch kohlenhydrathaltiges Essen!)
- Massiver Vitalstoffmangel (durch erhöhten Abbau)
- Tod von Nervenzellen (Parkinson, Alzheimer, ALS)
- Mangel an Schilddrüsenhormonen (Hashimoto?)
- Mangel an Serotonin (Depression) / Melatonin (Schlafstörungen)
- Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Gewichtszunahme, Cholesterinerhöhung



Ingrid Wittfeld

Heilpraktikerin & Gesundheitspädagogin

Ingrid Wittfeld | Landgraferring 2 | 63071 Offenbach

Biochemischer Teufelskreis

Peroxinitrit *stimuliert* **die** Enzyme,
die zu einer vermehrten Bildung von
Nitrostress und damit zu Peroxinitrit führen!

Peroxinitrit *blockiert* **das** Enzym,
das Sauerstoff-Radikale fangen könnte, und
erhöht damit oxidativen und nitrosativen Stress!

Nitrostress kann sich auf alle Zellarten auswirken!

- Zellen, die besonders viel Energie brauchen (Herz, Gehirn/Nervensystem, Muskeln)
- Blutzellen
- Schleimhautzellen (z. B. im Darm)
- Abwehrzellen
- Leber- und Bauchspeicheldrüsenzellen
- Lungenzellen

Individuell völlig unterschiedlich!

Krankheiten in Verbindung mit Nitrostress

Angst- und Panikattacken	Störungen des Immunsystems
Arteriosklerose	Migräne
Chronische Müdigkeit / Burnout	Multiple chemical Sensivity (MCS)
Demenz, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen	Multiple Sklerose
Depressionen	Neurodermitis
Diabetes mellitus Typ 2	Parkinson
Fibromyalgie	Rheuma / Polyarthritits
Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen	Schilddrüsenerkrankungen (Hashimoto)
Magen- /Darmerkrankungen	Schlafstörungen

Beispiel: Burnout

Ähnliche körperliche Symptome wie bei CMS

Unterschiede:

CMS/CFS	Burnout
Konkreter Auslöser (schwerer Infekt, Trauma, Medikamente) als Ursache (evtl. einige Jahre vor Ausbruch).	Endpunkt langjähriger chronischer Überforderung (evtl. verstärkt durch akuten Auslöser).
Nitrostress = Auslöser	Nitrostress = Folge
Emotionale Probleme, Verhaltensauffälligkeiten nicht im Vordergrund	Durch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale gefördert, sozialer Rückzug, Apathie.
Meist niedriger Blutdruck	Meist Bluthochdruck
Therapie: stofflich	Auch Psychotherapie angesagt!

Beispiel Demenz

Akute Demenz-Schübe durch Infekte:

„Gedächtnisschwäche nach Entzündungen“
(reform rundschau 12/2009)

oder:

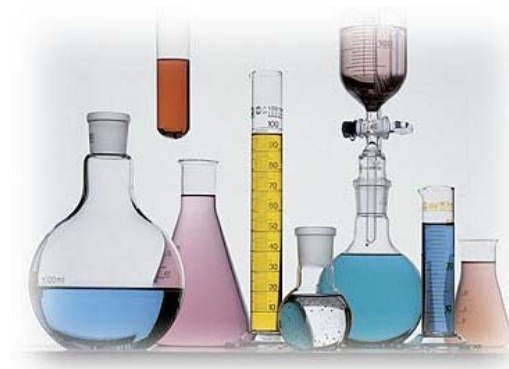
„Alzheimer: Infekte sind gefährlich“
(Apotheken-Umschau)

Folge: Mangel an Mikronährstoffen

- Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, **B12**, Folsäure
- Vitamin A, C, D, E
- Selen, Zink, Kupfer, Mangan
- Magnesium, Kalium
- Coenzym Q10
- Enzyme
- Proteine (Cystein, L-Carnitin)

Labor-Diagnostik

- Nitrostress: Urin + Blut
- Oxidativer Stress
- Homocystein
- Mikronährstoffe, Coenzym Q10, L-Carnitin
- Stresshormone, Neurotransmitter
- Entzündungswerte (proinflammatorische Zytokine)
- ATP-Profil (Energieproduktion in der Zelle)



Kosten der Labordiagnostik

Labor-Profile	Ca.-Preis
Nitrostress	100 €
Oxidativer Stress	50 €
L-Carnitin / Coenzym Q10	40 €
Cortisol-Tagesprofil	70 €
Adrenalin / Noradrenalin	40 €
Serotonin / Melatonin	je 40 €
Mikronährstoffe	80 – 150 €
Proinflammatorische Zytokine	70 €
Laktat-Pyrovat	30 €

Basistherapie Nitrostress

- Ausschalten belastender Faktoren
- **Vitamin B12** hochdosiert, weitere B-Vitamine
- 2 Liter grüner Tee (5 – 10 Min. ziehen lassen)
- Curcumin (+ schw. Pfeffer + Öl)
- Magnesium, Coenzym Q10, L-Carnitin
- Antioxidantien (Vit. A, C, E, Zink, Selen)
- LOGI-Kost

Belastende Faktoren meiden!

- nitrit- u. nitrathaltige Nahrungsmittel (z. B. Eisberg- u. Feldsalat)
- geräucherte Lebensmittel
- Glutamat / Aspartat
- zu kohlenhydrathaltiges Essen!
- bestimmte Medikamente
- extremer emotionaler Stress / Überforderung
- extreme körperliche Belastungen

Vitamin B12

... ist der stärkste Stickstoff-Radikalenfänger. Vitamin B12 baut also Nitrostress ab.



Dosierung: täglich 1µg oral,
in schweren Fällen anfangs über Spritzen.

Die gesamte Palette

Vitamin B 12	Vitamin B1, 2, 5, 6, Folsäure, NADH	Curcumin
Magnesium	Antioxidantien	Eleukokk
Alpha-Liponsäure	Glutathion	Bioflavonoide
Cystein	L-Carnitin	Melatonin
Mangan, Kupfer	Omega-3-Fettsäuren	Coenzym Q10

Schwerpunkte:

Parkinson: Melatonin, Coenzym Q10, Vitamin C

Chronische Erschöpfung: Eleukokk, L-Carnitin, Coenzym Q10

Entzündliche Vorgänge: Curcumin, Glutathion, Katzenkrallen

Wo kann ich mich informieren?

www.dr-kersten.com

www.dr-kuklinski.info

www.ganzimmun.de / www.medivere.de

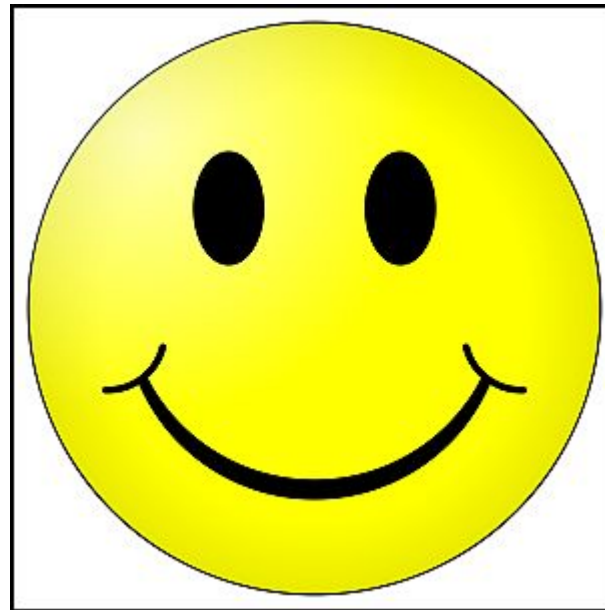
www.praxis-naturheilkunde.de

Literatur:

Dr. Bodo Kuklinski, Dr. Anja Schemionek

„Schwachstelle Genick“, 14,80 €

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!



Anhang

Spezielle Hinweise bei
einzelnen Erkrankungen folgen.

**Bitte nicht ohne therapeutische Begleitung
vorgehen!**

Krankheitsspezifische Diagnostik

Angststörungen:

GABA, Glycin, Serotonin, TSH

CFS und Fibromyalgie:

DHEA, Cortisol, Histamin, Serotonin, Borrelien, CMV, EBV

Depressionen:

Organix Neuro, Kynurenin-Tryptophan-Ratio, Omega 3 Index, Serotonin

Fibromyalgie

Bei ca. 50 % gleichzeitig CMS/CFS

Aktivierung von Schmerzrezeptoren des ZNS

Verminderte Aktivität hemmender Neuronen

Verstärkung durch entzündliche Prozesse

Labordiagnostik Burnout

- Nitrostress, oxidativer Stress, Homocystein
- Cortisol-Tagesprofil, Adrenalin, Noradrenalin
- Serotonin
- Proinflammatorische Zytokine (Entzündung?)
- Mikronährstoffe
- Gen-Diagnostik: COMT

Parkinson

Oxidativer & nitrosativer Stress

Cystein, Thiole,

Coenzym Q10, L-Carnitin, Mikronährstoffe

SOD, Glutathionsystem,

Stresshormone & Neurotransmitter

Laktat-Pyrovat, proinflammatorische Zytokine

Neopterin

Fettsäurestatus, Homocystein

Therapiebeispiel Parkinson

Wichtigste Vitalstoffe

- Coenzym Q10 (hochdosiert)
- Melatonin (hochdosiert)
- Vitamin C (hochdosiert) und andere Antioxidantien
- Vit. B6, B12, Folsäure, NADH
- Glutathion, ACC



Ingrid Wittfeld

Heilpraktikerin & Gesundheitspädagogin

Ingrid Wittfeld | Landgrafenring 2 | 63071 Offenbach

Chronische Müdigkeit (CMS/CFS)

Auslöser „Stressoren“:

Virale oder bakterielle Infektionen, physisches Trauma, schweres psychisches Trauma, Schadstoffbelastung, Medikamente

Labor

Neurotransmitter, Zytokine, Mikronährstoffe (insbesondere L-Carnitin, Coenzym Q10), Laktat-Pyruvat-Ratio, Glutathionsystem

Depression

Eine „neuro-inflammatorische Erkrankung“?

Nitrostress + Adrenalin ↑



Leaky-Gut (der „durchlässige Darm“)



Tryptophan- und Serotoninmangel →

Depression