

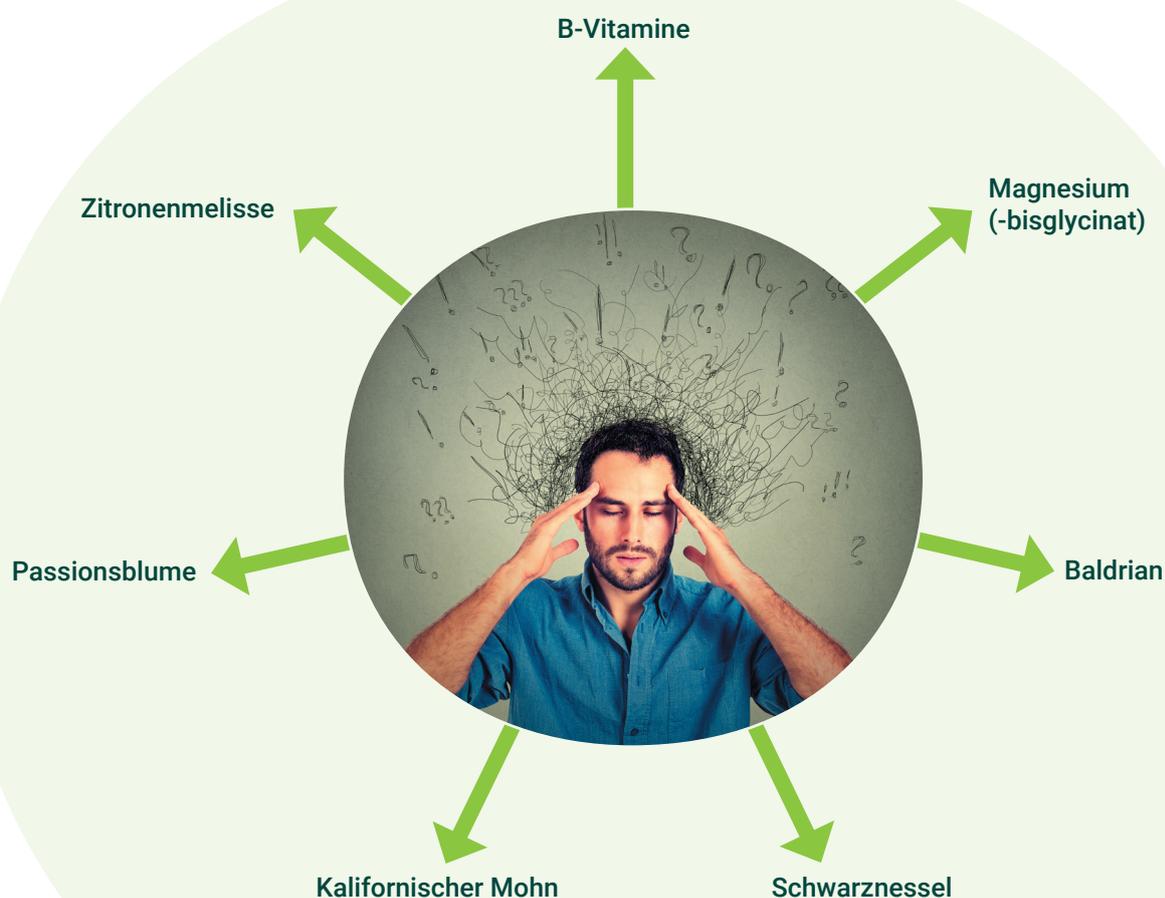
# Multi für Ruhe und Ausgeglichenheit

## Komplex aus Vitaminen, Mineralstoffen und Kräutern

In der heutigen Zeit verspüren viele Menschen andauernde Gefühle von Besorgnis, Labilität, Nervosität, Angst, Depression und/oder Stress. Das macht es schwierig, sich zu entspannen. Wenn Stress vorübergehend ist, etwa vor einer Operation oder einem Projekt auf der Arbeit, folgen nach dem Stress ein Abschluss und eine natürliche Zeit der Entspannung. **Hat jemand permanenten Stress, fehlt diese Entspannungszeit, und das Gefühl der Unruhe wird eventuell chronisch.** Das kann unangenehme körperliche Folgen wie Kopfschmerzen, Muskelanspannung, Muskelschmerzen und ständiges Schwitzen haben. Langfristig kann chronischer Stress zur Entstehung von chronischen Krankheiten wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. Dem Gefühl der Unruhe liegt oft ein **Ungleichgewicht von Stresshormonen und Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin und Gamma-Aminobuttersäure (GABA)** zugrunde.

Diverse **Phytonährstoffe wie Passionsblume und Baldrian** werden schon seit Jahrhunderten wegen ihrer **beruhigenden Wirkung** in der Volksheilkunde eingesetzt. Inzwischen liegen genügend klinische Studien vor, die die Wirksamkeit und Sicherheit dieser Nährstoffe festgestellt haben. Auch Nährstoffe wie **Magnesium und B-Vitamine** haben diese Wirkung. Wenn man die (Phyto-)Nährstoffe kombiniert, entsteht ein beruhigender Komplex, der täglich für die nötige innere Ruhe und Entspannung sorgt.

## Das ängstliche Gehirn heilen



# Basisnährstoffe für mehr Ruhe

## B-Vitamine

B-Vitamine spielen eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung, Versorgung und Funktion des Gehirns. Ein schwerer Mangel wurde mit einer Zunahme an psychischen Störungen in Verbindung gebracht. Studien haben gezeigt, dass durch **chronischen Stress die B-Vitamine – besonders Vitamin B6 – aufgebraucht werden**<sup>[2]</sup>.

**Vitamin B6 ist zusammen mit Folsäure und Vitamin B12 wesentlich für die Methylierung** von Homocystein zu Methionin im zentralen Nervensystem. Wenn Homocystein nicht genügend wieder in Methionin umgewandelt wird, hemmt dies in der Folge den Methylierungsprozess. Das Resultat ist eine Ansammlung von Homocystein. Diese führt zu einer **Zunahme an oxidativem Stress und unter anderem Schäden an der Mitochondrienmembran**.

**Eine Ergänzung von B-Vitaminen ist eine therapeutische Strategie, um Stress und Müdigkeit zu verringern**<sup>[2]</sup>. Zudem zeigen Studien, dass hohe Homocysteinspiegel (Plasma) und niedrige B-Vitamin-Spiegel mit einem höheren Maß an Hirndegeneration und -atrophie in Zusammenhang stehen<sup>[2]</sup>. **Eine erhöhte Einnahme von B-Vitaminen wird mit einer geringeren Prävalenz von Depression, Angst und Stress-Symptomen assoziiert**<sup>[3]</sup>.

## Magnesium(-bisglycinat)

In zahlreichen Studien wurde die Interaktion von Magnesium mit der Stressantwort untersucht. Aus ihnen geht hervor, dass Magnesium eine **Schlüsselrolle als Hemmer der Stressantwort und Stressregulierung** spielt.

Zudem wurde bei Menschen, die an psychologischem Stress leiden, ein niedriger Magnesiumstatus gefunden. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass **Stress den Magnesiumverbrauch erhöht**, wodurch ein Mangel entsteht. Ein Magnesiummangel erhöht wiederum die Anfälligkeit des Körpers für Stress<sup>[4]</sup>. **Magnesiumbisglycinat** wird als Magnesiumverbindung gut vertragen und gut aufgenommen. Magnesium ist dabei mit der Aminosäure Glycinat verbunden. Glycin hat den zusätzlichen Vorteil, dass es zu einer gesunden Neurotransmitterbalance beiträgt und die innere Ruhe und die Schlafqualität fördert<sup>[5]</sup>.

# Entspannende Phytonährstoffe

## Baldrian (*Valeriana officinalis*)

Baldrian wird allgemein zur Behandlung von Schlaflosigkeit und Angst eingesetzt. Baldrianextrakte modulieren die GABA-Rezeptoren und haben eine **angsthemmende** Wirkung<sup>[6]</sup>.

## Schwarznessel (*Ballota nigra*)

Die Schwarznessel wurde ursprünglich vor allem im Mittelmeerraum verwendet. Zahlreiche aktive phytochemische Bestandteile wie Ballonigrin und Ballotinon bewirken **entzündungshemmende, den Blutzucker regulierende, beruhigende, angstlösende und antidepressive** Eigenschaften<sup>[7-9]</sup>.

## Kalifornischer Mohn (*Eschscholzia californica*)

Der Kalifornische Mohn wird schon seit langem bei Schlafstörungen und Ängsten eingesetzt. In einer Studie wurde die Kombination aus Kalifornischem Mohn und Baldrian untersucht. Die Schlafqualität verbesserte sich. Die Probanden wurden **weniger oft wach und schliefen schneller ein**. Zudem sank der Anxiety-Score deutlich um 50 %<sup>[10]</sup>.



## Passionsblume (Passiflora incarnata)

Die Passionsblume ist wegen ihres Einsatzes bei der Behandlung von Ängsten bekannt. Es gibt jedoch rund 600 Arten der Spezies, Passiflora. Passiflora incarnata ist die am besten untersuchte Art der Spezies und die am häufigsten bei Anspannungen und als **pflanzliches Antidepressivum** verwendete. Die Flavonoide aus der Passionsblume modulieren allem Anschein nach das GABA-System<sup>[11]</sup>.

## Zitronenmelisse (Melissa officinalis)

Die beruhigende Wirkung der Zitronenmelisse ist weithin bekannt. Sie ist ein wahres **Phyto-Beruhigungsmittel**. In einer Studie wurde die Wirkung von Zitronenmelisse bei Patienten mit chronischer stabiler Angina untersucht. Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden im Allgemeinen stark unter Depression, Angst, Stress und Schlaflosigkeit. Eine Ergänzung mit Zitronenmelisse hat eine deutliche Reduzierung von Depression, Angst, Stress und Schlafstörungen insgesamt zur Folge<sup>[12]</sup>.

### Schlussfolgerung

**Unser Gehirn gedeiht bei einer natürlichen, überwiegend pflanzlichen Ernährung am besten. Das bedeutet viel Gemüse (auch Knollen und Wurzeln), Obst (vor allem Beeren), Nüsse, Samen und (fetter) Fisch, Geflügel und etwas Fleisch von Tieren, die sich bewegt und natürliche Nahrung gefressen haben. Ein ergänzendes Multipräparat mit beruhigenden (Phyto-)Nährstoffen kann eingesetzt werden, wenn das Leben ein bisschen zu fordernd ist. Zusätzliche essentielle (Fisch-)Öle können das Gehirn noch weiter unterstützen.**

## Wissenschaftliche Fragen?

Möchten Sie gerne weitere wissenschaftliche Informationen oder Empfehlungen? Sie können uns erreichen über:

- E-Mail: [science@energeticanatura.com](mailto:science@energeticanatura.com)

## Energetica Natura Academy

Interessiert an qualitativer Weiterbildung durch inspirierende Experten? Dann sind die wissenschaftlich fundierten, praxisorientierten Kurse der Energetica Natura Academy genau das Richtige für Sie.

Mehr wissen? **Eine Übersicht über alle Schulungen, Termine und die Möglichkeit, sich sofort anzumelden, finden Sie [hier](#).**

### Referenzen

1. Lakhani SE, Vieira KF. Nutritional and herbal supplements for anxiety and anxiety-related disorders: systematic review. *Nutr J*. 2010. DOI:10.1186/1475-2891-9-42.
2. Stough C, Simpson T, Lomas J, et al. Reducing occupational stress with a B-vitamin focussed intervention: a randomized clinical trial: study protocol. *Nutr J*. 2014. DOI: 10.1186/1475-2891-13-122.
3. Mahdaviyar B, Hosseinzadeh M, Salehi-Abargouei A, et al. Dietary intake of B vitamins and their association with depression, anxiety, and stress symptoms: A cross-sectional, population-based survey. *J Affect Disord*. 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2021.03.055.
4. Pickering G, Mazur A, Trousselard M, et al. Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. *Nutrients*. 2020. DOI:10.3390/nu12123672.
5. Kawai N, Sakai N, Okuro M, et al. The sleep-promoting and hypothermic effects of glycine are mediated by NMDA receptors in the suprachiasmatic nucleus. *Neuropsychopharmacology*. 2015. DOI:10.1038/npp.2014.326.
6. Becker A, Felgentreff F, Schröder H, et al. The anxiolytic effects of a Valerian extract is based on valerenic acid. *BMC Complement Altern Med*. 2014. DOI: 10.1186/1472-6882-14-267.
7. Etsassala NGER, Hussein AA, Nchu F. Potential Application of Some Lamiaceae Species in the Management of Diabetes. *Plants (Basel)*. 2021. DOI:10.3390/plants10020279.
8. British Herbal Pharmacopoeia. *British Herbal Medicine Association*; Keighley: 1983.
9. Morteza-Semnani K, Ghanbarimasir Z. A review on traditional uses, phytochemistry and pharmacological activities of the genus *Ballota*. *Journal of Ethnopharmacology*, 2019. DOI: 10.1016/j.jep.2018.12.001.
10. Abdellah SA, Berlin A, Blondeau C, et al. A combination of *Eschscholtzia californica* Cham. and *Valeriana officinalis* L. extracts for adjustment insomnia: A prospective observational study. *J Tradit Complement Med*. 2019. DOI:10.1016/j.jtcm.2019.02.003.
11. da Fonseca LR, Rodrigues RA, Ramos AS, et al. Herbal Medicinal Products from *Passiflora* for Anxiety: An Unexploited Potential. *ScientificWorldJournal*. 2020. DOI:10.1155/2020/6598434.
12. Haybar H, Javid AZ, Haghhighizadeh MH, et al. The effects of *Melissa officinalis* supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina. *Clin Nutr ESPEN*. 2018. DOI: 10.1016/j.clnesp.2018.04.015.

**ENERGETICA**  
*Natura*®