

Erhöhte Zufuhr von B-Vitaminen vermindert Stress

29. November 2011 17:44

Untersuchung in Australien zeigte: Stressniveau der Testpersonen sank um fast 20 Prozent

Eine aktuelle klinische Studie hat gezeigt, dass eine erhöhte Zufuhr von B-Vitaminen zu einer deutlichen Verminderung der Stressbelastung beitragen kann. Im Rahmen der dreimonatigen Studie an der Swinburne University of Technology in Melbourne, Australien, nahmen die Probanden zum einen hochdosierte Vitamin-B-Präparate und zum anderen Placebos ein. Die Untersuchungsergebnisse werden in der Wissenschaftszeitschrift "Human Psychopharmacology" veröffentlicht.

Zu Beginn der Studie, die von Con Stough geleitet wurde, bestimmten die Forscher die Persönlichkeit, die Arbeitsbelastung, den Gemütszustand und die Ängste und Sorgen der insgesamt 60 Teilnehmer. Nach 30 beziehungsweise 90 Tagen wurden diese Faktoren bei den Probanden erneut evaluiert. Nach drei Monaten berichteten die Teilnehmer der Vitamin-B-Gruppe von einer weitaus geringeren Stressbelastung als noch zu Beginn der Studie. Tatsächlich sank das Stressniveau der Testpersonen um fast 20 Prozent. Die Placebo-Gruppe wies dagegen keine deutlichen Veränderungen auf, so Stough.

Obwohl eine Studie dieser Art noch nicht durchgeführt worden war, gab Stough zu verstehen, dass das Untersuchungsergebnis in Anbetracht der Schlüsselrolle von Vitamin B im Bereich der kognitiven Funktionen nicht wirklich überraschend sei. "Vitamin B ist in unverarbeiteten Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Bohnen und Vollkorn, zu finden und ist als integraler Bestandteil der Synthese von Neurotransmittern verantwortlich für das psychische Wohlbefinden", sagte Stough. "Viele Menschen nehmen nicht genug Vitamin B über die Nahrung auf und schlucken zusätzlich Vitaminpräparate."

In Australien nimmt die Arbeitsbelastung stetig zu, was sich deutlich auf das Wohl der Mitarbeiter, der Unternehmen und der gesamten Gemeinschaft auswirkt. "Wir müssen alles Mögliche tun, um den Arbeitsstress zu vermindern", meinte Stough. "Wenn unser Stressniveau sinkt, leiden wir weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angstzuständen. Vermindern Unternehmen die Stressbelastung ihrer Arbeitnehmer, können sie mit hoher Wahrscheinlichkeit mit einer Erhöhung der Produktivität und einer Minimierung stressbedingter Ausfälle rechnen."

Weitere Studien erforderlich

Obleich die Untersuchungsergebnisse für die Einnahme von Vitamin-B-Präparaten sprechen, sind noch weitere Studien erforderlich, so Stough. "Wir würden gern eine umfangreichere Studie mit mehr Testpersonen durchführen und die Auswirkung von Vitamin B Präparaten über einen Zeitraum von zwei bis drei Jahren testen." (red)

Abstract

Human Psychopharmacology - Clinical and Experimental: The effect of 90 day administration of a high dose vitamin B-complex on work stress