KATIA TROST
ANNE SCHMUCK

Nebennieren SCHWÄCHE

Das Standardwerk für eine hormonfreie Therapie

ZUSAMMENHÄNGE ERKENNEN, VERSTEHEN UND GANZHEITLICH BEHANDELN

KOMPLETTMEDIA

Katia Trost | Anne Schmuck

Nebennieren SCHWÄCHE

Chronische Erschöpfung, Chronic fatigue oder Burn-out?
Zusammenhänge erkennen, verstehen und ganzheitlich behandeln
Das Standardwerk für eine hormonfreie Therapie

KOMPLETTMEDIA

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/13336-1905-1001

MIX
Aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C106954
FSC
www.fsc.org

Bildnachweis:
© Heike Kmiotek – www.heike-kmiotek.de

Originalausgabe
1. Auflage 2021
Verlag Komplett-Media GmbH
2021, München
www komplett-media de
ISBN: 978-3-8312-0594-3
Auch als E-Book erhältlich

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Korrektorat: Karin Weber, Freienwill
Umschlaggestaltung: Favorit Büro, München
Layout und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck & Bindung: Druck Styria GmbH & Co KG

Gedruckt in der EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Einleitung . . . 11

Die Nebennieren: Kleines Organ mit großer Aufgabe . . . 23
ANATOMIE . . . 23
FUNKTION IM HORMONSYSTEM . . . 24
STRESS, DER HEIMLICHE WIDERSACHER DER NEBENNIEREN . . . 25
Woher kommt Stress? . . . 28
Das Handy-Modell . . . 29
ENERGIEMANGEL, STRESS UND NEBENNIEREN . . . 33
Die Nebennieren werden aktiv: Stressreaktion . . . 36
Keine Krankheit ohne Stress . . . 38
Im Überlebensmodus . . . 39

Die Nebennieren im Hormonsystem . . . 44
WECHSELWIRKUNGEN MIT SCHILDDRÜSE UND GESCHLECHTSDRÜSEN . . . 44
Das Hormondreieck . . . 45
Schilddrüsenunterfunktion . . . 49
Geschlechtsorgane und Fruchtbarkeit . . . 50
WECHSELWIRKUNGEN MIT DER BAUCHSPEICHELDRÜSE . . . 52
Diabetes mellitus Typ 2 . . . 53

Störungen der Nebenniere . . . 57
NEBENNIERENSCHWÄCHE UND NEBENNIERENERSCHÖPFUNG . . . 57
STRESSHORMONE . . . 58
Kortisol . . . 58
Adrenalin . . . 61
Östrogen . . . 63
PHASEN DER NEBENNIERENSCHWÄCHE . . . 67

Beginnende Nebennierenschwäche . . . 67
Die vier Phasen der Nebennierenerschöpfung . . . 68
Phase 5: Nebennierenversagen/Morbus Addison . . . 73
SYMPTOME EINER NEBENNIERENDOMINANZ BZW. NEBENNIERENSCHWÄCHE . . . 73
Wie sich Nebennierenstörungen äußern können . . . 74
Symptome der Phasen der Nebennierenschwäche . . . 77
VIELE GESICHTER, EINE STÖRUNG . . . 83
Ängste und Depressionen . . . 84
Burn-out . . . 86
Chronische Erschöpfung . . . 88
Chronische Infektionen . . . 89
Unerfüllter Kinderwunsch . . . 91
Menstruationsbeschwerden . . . 92
PCOS . . . 95
PMS . . . 96
Wechseljahresbeschwerden . . . 97

Wie geht es Ihren Nebennieren? . . . 100
SCHULMEDIZINISCHE NEBENNIERENDIAGNOSTIK . . . 100
Bluttest . . . 102
Speicheltest . . . 103
Urintest . . . 104
ACTH-Stimulationstest . . . 104
Dexamethason-Hemmtest: Kurztest oder Langtest . . . 105
Fazit . . . 106
FUNKTIONELLE NEBENNIERENDIAGNOSTIK . . . 108
Fragebogen Nebennieren Check-up . . . 108
Auswertung . . . 120
Heimtests . . . 124
Funktionelle Labortestung . . . 129

Was Sie ändern können, um Ihre Nebennieren zu unterstützen . . . 133
WARUM KEINE HORMONERSATZTHERAPIE? . . . 133
Hormonersatztherapie bei Nebennierenschwäche . . . 136
Nachteile der Hormonersatztherapie . . . 137
GRUNDPRINZIPIEN DER HEILUNG . . . 139
Selbstheilung . . . 140
Energiemanagement . . . 144
Die Reihenfolge der Behandlungsschritte . . . 147
ENTLASTUNG VON UNNÖTIGEN STRESSOREN . . . 148
Was Sie bei Mangel an Zellenergie vermeiden sollten . . . 148
Weitere Fallstricke in Bezug auf Ihr Energiemanagement . . . 149
SPEZIELLE THEMEN, WELCHE DIE HEILUNG IHRER NEBENNIEREN SABOTIEREN KÖNNEN . . . 158
Übermäßiger Sport . . . 158
Fasten oder Hungern . . . 163
Schwanger werden . . . 166
Ein neues Projekt beginnen, was viel Arbeit bedeutet . . . 170
Nicht notwendige Operationen/Zahnbehandlungen . . . 172
Chelat-Therapien . . . 173
Unnötige Medikamente . . . 174
Eiweißarme Ernährung . . . 176
Östrogendominanz minimieren . . . 177
Schilddrüse entlasten . . . 179
Stresshormone reduzieren . . . 181
ENTLASTUNGSMASSNAHMEN FÜR ZU HAUSE . . . 185
Innere Entlastungsmaßnahmen . . . 185
Äußere Entlastungsmaßnahmen . . . 189

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG:
DIE NEBENNIERENKUR . . . 192
Ziele . . . 194
Prinzipien . . . 195
Vorbereitung . . . 196
Nicht erlaubte Lebensmittel . . . 198
Erlaubte Lebensmittel . . . 199
Portionsgrößen . . . 208
Troubleshooting . . . 211
MIKRONÄHRSTOFFE . . . 218
Allgemeine Hinweise zur Einnahme von Nahrungsergänzung . . . 220
Grundversorgung . . . 225
NERVENSYSTEM . . . 240
Entwicklung des Nervensystems . . . 240
Fragebogen Nervensystem . . . 244
PSYCHE . . . 246
Achtsamkeit . . . 246
Glaubenssätze . . . 250
Traumata . . . 254
DOKUMENTATION . . . 256

Weiterführende Hilfen . . . 258
ONLINE-PRODUKTE . . . 258
Rezepte und Mahlzeitenplan . . . 258
Programm Metahormonix . . . 258
ZUSAMMENARBEIT MIT EINEM THERAPEUTEN . . . 259
WEITERE METHODEN, DIE IHRE NEBENNIEREN ENTLASTEN KÖNNEN . . . 264
INPP (Institut für Neuro-Physiologische Psychologie)-Methode . . . 264
Z-Health . . . 265

HNC . . . 265
Traumatherapie . . . 266
ZUR VERTIEFUNG . . . 266
Wege aus der Hormonfalle . . . 267
Hormonconnection Podcast . . . 267
Praxis für hormonelle Balance und Integrale Evolution . . . 267
Schlusswort . . . 268
Danksagung . . . 269
Bezugsquellen . . . 271
Die Autorinnen . . . 274
Glossar . . . 276
Stichwortverzeichnis . . . 286
Anmerkungen . . . 293

Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit der im Buch enthaltenen Informationen übernommen werden.
Dieses Buch möchte Sie darin unterstützen, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Zusammenhänge in Ihrem Hormonsystem zu verstehen. Keine der in diesem Buch gemachten Aussagen sollte als Heil- oder Erfolgsversprechen verstanden werden oder dazu führen, dass der Besuch bei Ärztin oder Heilpraktiker unterlassen wird.
Alle Empfehlungen basieren auf langjährigen Erfahrungen und eigenen Forschungen der Heilpraktikerin Katia Trost. Die sich daraus ergebenden Erkenntnisse der Autorin entsprechen nicht immer der herrschenden Betrachtung von Krankheit im Sinne der Schulmedizin. Sie sind als Leser dazu eingeladen, sich Ihre eigene Meinung über die getroffenen Aussagen zu bilden und gegebenenfalls eigene Recherche zu betreiben.
Sie als Leser führen die in diesem Buch vorgeschlagenen Maßnahmen auf eigene Verantwortung und in Eigenregie durch. Ein Anspruch auf Betreuung durch die Autorinnen besteht nicht, da eine persönliche Beratung auch aus gesetzlichen Gründen nur im Rahmen einer qualifizierten Behandlung und nach Aufnahme der gesamten Krankengeschichte geschehen darf. Dementsprechend werden jegliche Anfragen zur Durchführung der Maßnahmen in diesem Buch von den Autorinnen nicht beantwortet.
Sollten Sie bei der Durchführung der im Buch vorgeschlagenen Maßnahmen auf Probleme stoßen, können Sie sich an qualifizierte und von Katia Trost ausgebildete Therapeuten wenden (siehe Hinweise am Ende des Buches → Seite 259 ff.).

»Eine der Schwächen des medizinischen Ansatzes in der westlichen Welt liegt darin, dass wir den Arzt zur einzigen Autorität erhoben haben und der Patient allzu oft nur der Empfänger einer Behandlung oder eines Heilmittels ist. Die Menschen werden der Möglichkeit beraubt, echte Verantwortung zu übernehmen. Niemand von uns trägt Schuld, wenn er krank wird oder stirbt. Jeder von uns kann jederzeit krank werden, aber je mehr wir über uns selbst lernen können, desto weniger neigen wir dazu, zu passiven Opfern zu werden.« [1]

Gabor Maté,
Arzt und Stressforscher

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten dieses Buch in den Händen, weil Sie oder ein von Ihnen geliebter Mensch ein Problem mit seinen Nebennieren hat oder vermutet, eins zu haben. Vielleicht fühlen Sie sich schon seit längerer Zeit scheinbar grundlos müde und erschöpft, vielleicht haben Sie auch bestimmte Symptome und Beschwerden, die auf eine Nebennierenschwäche hinweisen: Sie leiden an Zyklusstörungen, einer Schilddrüsenunterfunktion, haben Schlafstörungen oder leiden an depressiven Verstimmungen bis hin zu Burn-out oder chronischer Erschöpfung.

Sie sind damit leider in allzu guter Gesellschaft: Aus einer aktuellen Umfrage, die ich während der Recherche zu diesem Buch unter fast 900 Menschen durchgeführt habe, geht hervor, dass Nebennierenerschöpfung bereits in jungen Jahren unter 35 ein großes Thema ist und insgesamt sehr viel mehr Menschen betrifft, als gemeinhin angenommen (und oftmals ohne, dass dies den Betroffenen bewusst ist). Ein häufiges erstes Anzeichen ist die sogenannte Studentenkrankheit – »morgens immer müde, abends hellwach« –, die bereits auf eine Umkehr der Kortisolkurve (Kortisol ist eines unserer wichtigsten Nebennierenhormone) und damit auf eine beginnende Nebennierenerschöpfung hinweist. In den meisten Fällen können gerade junge Menschen diese Probleme noch recht gut kompensieren, doch im Lauf der Zeit werden die Symptome in der Regel erst schleichend, dann rapide schlimmer und gipfeln irgendwann in einer ernsthaften und dauerhaften Störung des Hormonsystems.

Die Umfrage können Sie hier downloaden:
https://hormonconnection-podcast.de/umfrage/

Nebennieren – Das Stiefkind der Medizin

Die Nebennieren verdienen also eindeutig mehr Aufmerksamkeit! Doch während das Thema Hormone langsam auch in der Öffentlichkeit ankommt, sind die Nebennieren selbst leider eindeutig Nachzügler: In der erwähnten Umfrage gaben über 60 Prozent der Teilnehmer an, sich noch nie mit ihnen beschäftigt zu haben. Dabei sind die Nebennieren unsere körpereigene Stressmanagement-Zentrale und können durch Hormone so gut wie jede Funktion unseres Körpers beeinflussen – und bei Überlastung eine Vielzahl an Beschwerden und Symptomen hervorrufen. Da viele dieser Probleme eher unspezifischer Art sind, bleibt die Diagnose oft unklar und die Nebennierenschwäche lange unerkannt.

Ich hoffe daher, Ihnen in den folgenden Kapiteln meine langjährigen Erfahrungen als Heilpraktikerin weitergeben zu können und Sie darin zu unterstützen, Probleme frühzeitig zu erkennen und Hilfe zu finden.

Meine eigene Geschichte

Meine Geschichte begann ganz ähnlich wie die vieler anderer Menschen und vielleicht auch wie Ihre: Nachdem ich 2005 eine kurze Zeit lang einen damals neu auf den Markt kommenden Verhütungsring ausprobiert hatte (der, nebenbei bemerkt, alles andere als »lokal« wirkt), erlebte ich in kürzester Zeit eine so massive Verschlechterung meiner Gesundheit und so zahlreiche Nebenwirkungen, dass ich auch nach dem Absetzen noch sehr lange Zeit mit Hormonstörungen zu kämpfen hatte,

bei denen mir zunächst weder Ärzte noch Heilpraktiker helfen konnten. Schon kurz nach Beginn der Anwendung des Verhütungsrings nahm ich drei Kleidergrößen zu, war aufgequollen, verlor jede Libido, hätte den ganzen Tag schlafen können und konnte nachts den Schweiß aus den Poren sprießen sehen. Fahle Haut, Haarausfall und Dehnungsstreifen gab es dazu.

Es begann ein langer Weg, auf dem ich viele verschiedene Methoden ausprobiert habe. Das Vertrauen in die Schulmedizin hatte ich verloren, da mich künstliche Hormone ja erst in diese Lage gebracht hatten. Also beschloss ich, es mit naturidentischen Hormonen zu probieren, zu denen es in Deutschland zu diesem Zeitpunkt nur sehr wenige Informationen gab und kaum Ärzte, die sich damit auskannten. Also habe ich mich selbst ausführlich mit diesem Thema befasst und mir in den USA naturidentisches Progesteron verschreiben lassen – da auch Apotheken sich damals mit diesem Thema nicht wirklich auskannten. Auch Schilddrüsenhormone hatte ich mir verschreiben lassen, welche grundsätzlich naturidentisch sind. Doch leider halfen mir diese naturidentischen Hormone nur kurzfristig und brachten außerdem Nebenwirkungen mit sich. Auch die vielen naturheilkundlichen Therapien, die ich ausprobiert habe, konnten nicht den gewünschten Erfolg erzielen. Da ich nicht einsehen wollte, dass meine Hormonstörungen unheilbar sein sollten, habe ich mich schließlich selbst auf die Suche nach wirklichen Antworten gemacht.

Dazu habe ich mich jahrelang intensiv mit Endokrinologie, Biochemie, Psychologie, Orthomolekularer Medizin (Nährstofftherapie), Epigenetik, Neurologie und vielen weiteren Fachgebieten beschäftigt, um mich immer tiefer in die Funktionsweise des Körpers einzuarbeiten und zu verstehen, wie so eine Körper-Geist-Seele-Einheit eigentlich tickt. Nach und nach brachte mich eine Kombination aus naturheilkundlichen und rein wissenschaftlichen Sichtweisen meinem Ziel immer näher – nämlich einen Weg zu finden, funktionelle hormonelle Störun-

gen ursächlich und ganzheitlich zu behandeln, ohne dabei auf Hormone zurückzugreifen.

Heute bin ich eine der ersten Heilpraktikerinnen in Deutschland, die eine Schwerpunktpraxis für hormonelle Balance eröffnet haben und war Pionierin auf dem Einsatzgebiet bioidentischer Hormone (natürliches Progesteron, Pregnenolon, natürliche Schilddrüsenpräparate). In dieser Zeit habe ich aufgrund meiner persönlichen Erfahrung auch Ärzte fortgebildet, die diese Hormone dann auch verschreiben durften. Doch recht bald habe ich meine eigene Erfahrung mit diesen Präparaten auch bei meinen Patienten beobachten müssen: Bioidentische Hormone sind leider keineswegs die Wunderpillen, als welche sie gern vermarktet werden. Ich habe in meiner Praxis häufig beobachtet, dass es durch naturidentische Hormone zwar manchmal zu einer Linderung der Symptome kommen kann. Häufig jedoch hält eine solche Besserung nur kurz an. Mitunter kommt es zwar zu einer Besserung der ursprünglichen Symptomatik, es treten aber unerwünschte Nebenwirkungen auf. In wieder anderen Fällen kommt es gar zu einer Verschlechterung der Symptome. In jedem Fall wurde mir irgendwann klar, dass bioidentische Hormone die wirkliche Ursache hormoneller Störungen nicht beseitigen können, sodass selbst eine erfolgreiche Anwendung im Grunde eine dauerhafte Abhängigkeit von äußerlich zugeführten Hormonen mit sich bringt. Diese Erkenntnisse haben mich dazu bewogen, eine Lösung zu finden, die zu einer natürlichen Regulation des Hormonsystems führt, indem der Körper sich selbst heilt.

Regulation statt Substitution

Diese Lösung habe ich auch gefunden! Im Lauf des letzten Jahrzehnts konnte ich viele Patienten dabei unterstützen, ihr hormonelles Ungleichgewicht selbst wieder in die Balance zu bringen – ganz ohne von außen zugeführte Hormone. Im Kern meiner Methode geht es darum, den Körper in die Selbstheilung zurückzuführen und ihm dabei zu helfen, sich selbst

zu helfen. Denn meiner Erfahrung nach entstehen Symptome weder aus Willkür und schon gar nicht aus Mangel an Medikamenten. Unser Körper ist grundsätzlich dazu in der Lage, sich selbst zu regulieren. Doch dazu müssen wir ihn verstehen. Nur dann können wir unserem Körper geben, was er braucht, um gesund zu werden und zu bleiben. Dieses Phänomen nennt man Selbstregulation, und es ist eine Voraussetzung für die Selbstheilung.

Meine Erkenntnisse zur hormonellen Balance teile ich sehr gern mit Ihnen als Leser. Da viele von Ihnen aber möglicherweise bisher noch wenig Berührung mit ganzheitlichen oder naturheilkundlichen Behandlungen hatten, möchte ich Sie kurz in die grundlegenden Ansätze dieser Therapieform einführen.

Merkmale der ganzheitlichen naturheilkundlichen Behandlung

Im Laufe meiner therapeutischen Tätigkeit habe ich erfahren dürfen, dass es grundsätzlich zwei Möglichkeiten gibt, mit Erkrankungen umzugehen. Sie können einerseits versuchen, die lokale Funktion des betroffenen Teils zu verbessern, was durchaus zur Linderung von Symptomen führen kann. Doch häufig führen lokale Veränderungen nicht zu einer dauerhaften Verbesserung, oder es treten an anderer Stelle Symptome auf. Die andere Möglichkeit ist, mit der Therapie an zentralen Schalthebeln anzusetzen, um die grundsätzliche Funktion des Körpers wiederherzustellen und so auch lokale Symptome zu verändern, ohne dass es woanders zu neuen Symptomen kommt. Diese zweite Vorgehensweise hat meiner Erfahrung nach mehr Aussicht auf dauerhafte Regulation, da an den tiefen Ursachen einer Störung angesetzt werden kann.

Neben diesen grundsätzlichen Herangehensweisen gibt es noch eine weitere Unterscheidung. Naturheilkundliche Behandlungen sind nicht das Gleiche wie ganzheitliche Behandlungen. Eine Behandlung klassifiziert sich schon als naturheilkundlich, wenn etwa bei Schmerzen das gängige Aspirin

durch die natürliche Weidenrinde ersetzt wird. In beiden Fällen handelt es sich um eine symptomatische Herangehensweise und nicht um eine ganzheitliche Behandlung. Bei der ganzheitlichen Herangehensweise werden oft Dinge behandelt, die scheinbar überhaupt nicht direkt mit dem Symptom zu tun haben. Statt Aspirin oder Weidenrinde zu verordnen, werden in der ganzheitlichen Behandlung daher möglicherweise die Leber entlastet und der Bewegungsapparat optimiert. Hinter dieser Herangehensweise steht die Annahme, dass der Körper ein komplexes Wesen ist, das nur reibungslos »funktionieren« kann, wenn alle Organe und Ebenen funktionieren. Manchmal werden Symptome zwar auch in der ganzheitlichen Therapie zusätzlich lokal behandelt – doch immer im Bewusstsein, dass chronische Beschwerden dadurch nicht ursächlich gelöst werden. Gefühle, Gedanken und sogar die spirituelle Ebene werden in die Heilung mit einbezogen. Dadurch unterscheidet sich eine ganzheitliche Behandlung wesentlich von der schulmedizinischen und einfachen naturheilkundlichen Behandlung.

Von letzteren Ansätzen sind Patienten meist gewohnt, aufgrund einer einfachen Testung mit einer klaren Diagnose eine Behandlungsempfehlung zu bekommen, die darauf abzielt, das Problem durch die Einnahme von Substanzen symptomatisch zu beheben. Vielleicht gibt es noch passive Behandlungen dazu (z. B. Massage), doch die Verantwortung der Durchführung liegt im Grunde vorwiegend beim Behandler und nicht beim Patienten. In einer ganzheitlichen Behandlung kann es auch Einnahmeempfehlungen und Behandlungen geben. Doch der Erfolg der Therapie hängt vor allem davon ab, dass der Patient sein Leben verändert. Sehr häufig geht es dabei darum, dass der Patient sich aktiv damit auseinandersetzt, was ihm schadet und welche Verhaltensweisen seine Gesundheit beeinträchtigen können. Diese Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben und die eigene Gesundheit ist für die meisten Menschen ungewohnt. Gerade diese innere Bereitschaft, Dinge zu verändern, ist in einer ganzheitlichen Behandlung aber zentral. Der Therapeut kann die Naturgesetze und damit die idealen Bedingungen für die menschliche Gesundheit nur

beobachten, er kann sie aber nicht ändern. Damit kommen Therapeuten in die unangenehme Situation, Wahrheiten auszusprechen, die der Patient nicht immer unbedingt hören möchte. Denn Symptome und Krankheiten sind ja oftmals gerade deswegen entstanden, weil der Patient ein Leben geführt hat, welches nicht mit den Bedürfnissen seiner Körper-Geist-Seele-Einheit übereinstimmte. Dabei handelt es sich meist um Gewohnheiten und Vorstellungen des Betroffenen, die ungern losgelassen werden. Häufig versuchen Patienten daher, mit ihrem Therapeuten zu verhandeln. Einem Therapeuten geht es allerdings nicht darum, seine Patienten zu »bekehren« oder zu überreden, ihr Leben zu verändern. Er kann sie nur beraten und unterstützen. Damit behalten Patienten immer die Möglichkeit, sich gegen die Vorschläge des Therapeuten zu entscheiden, sollten dann aber auch bereit sein, die Konsequenzen für ihre Entscheidungen zu tragen.

Dieses Buch beschäftigt sich mit der Regulation der Nebennieren aus einer integralen und ganzheitlichen Perspektive. Denn meiner Erfahrung nach lassen sich gerade Nebennierenprobleme dauerhaft und ursächlich oft nur auf dieser wirklich tiefen Ebene beheben, weswegen ich Ihnen mit diesem Buch einen Ratgeber der etwas anderen Art anbieten möchte. Es geht mir nicht darum, Ihnen Tipps zum Management einer Nebennierenschwäche an die Hand zu geben. Ich möchte Sie darüber informieren, wie Sie diese Störung vollständig überwinden können. Dafür finden Sie in diesem Buch viele Ansatzpunkte. Ein großer Teil dieses Buches widmet sich aber auch dem Verständnis der Thematik. Denn aus meiner Sicht ist die Nebennierenschwäche ursächlich nur dann zu beheben, wenn in Bezug auf Gesundheit im Allgemeinen und diese Störung im Besonderen ein vollständiges Umdenken erfolgt.

Diese umfassende Darstellung kann Sie dabei unterstützen, zwar sehr viel im Alleingang für Ihre Nebennieren tun zu können, doch für manche der dargestellten Maßnahmen müssen Sie auch therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Dies ist also kein reiner Selbsthilferatgeber.

Da meine Hinweise sich teilweise erheblich von dem unterscheiden, was

Sie im Internet und anderen Stellen zum Thema Nebennierenschwäche finden werden, bespreche ich an einigen Stellen auch ausführlich, warum ich bestimmte Dinge nicht empfehle – häufig handelt es sich um Empfehlungen, welche die Erholung der Nebennieren meiner Ansicht nach behindern werden. Die besprochenen Themen haben in meiner therapeutischen Praxis immer wieder zu verstärktem Erklärungsbedarf geführt. Daher möchte ich Ihre diesbezüglichen Fragen gern vorwegnehmen, um keine Verwirrung zu schaffen.

Was dieses Buch bezwecken möchte

Mein erstes Ziel mit diesem Buch ist also, dass Sie verstehen können, welche Faktoren zu Problemen mit den Nebennieren führen. Denn gerade die Nebennieren sind, jedenfalls auf hormoneller Ebene, ganz wesentlich an einer funktionierenden Selbstheilung beteiligt!

Mein zweites Ziel besteht darin, Ihnen dabei zu helfen, diejenigen dieser Faktoren herauszufinden, die für Sie persönlich eine Rolle spielen könnten.

Mein drittes Ziel ist, Ihnen ein paar Soforthilfemaßnahmen an die Hand zu geben, durch die Sie die Funktion Ihrer Nebennieren unterstützen können.

Mein viertes Ziel ist ein gesundheitlich eher übergeordnetes Thema. In der Schulmedizin werden Diagnosen sehr häufig an einem Parameter festgemacht. Selten wird der Körper dabei in seiner Gesamtheit beobachtet. Doch die Auswertung von Symptomen macht meiner Erfahrung nach am meisten Sinn, wenn Symptome in einem Kontext betrachtet werden. Das bedeutet konkret, dass erst mehrere Faktoren zusammen ausgewertet eine sinnige Aussage zulassen. Das gilt jedenfalls dann, wenn Behandlungen darauf basieren, wie der Körper funktioniert, wenn er gesund ist (Physiologie) und Symptome nicht einfach als willkürliches Zeichen für einen kaputten Körper betrachtet werden (Pathologie). Dies ist aus meiner Sicht die große Stärke der ganzheitlich orientierten Naturheilkunde: Sie behandelt Menschen und keine Testergebnisse. Zwar sind Testergebnisse durchaus wertvoll, doch nur

in Verbindung mit einer sorgfältigen Auswertung klinischer Symptome, des Alters und Geschlechts des Patienten und natürlich seiner Lebensumstände. Testergebnisse ersetzen die Beobachtung und das Verständnis der Funktionsweise des Körpers nicht – erst dieses Verständnis kann einem verraten, warum ein Symptom besteht. Diese ganzheitliche Sicht fehlt der Schulmedizin meiner Erfahrung nach oft.

Dieses Buch möchte Sie also auch dazu ermutigen, Ihren Körper zu beobachten und eine neue Perspektive in Ihr Leben zu integrieren: nämlich, dass Symptome immer einen Hintergrund haben, den Sie ermitteln können. Vor allem aber ist es mir wichtig, dass Sie am Ende verstanden haben, dass Ihr Körper nicht Ihr Feind ist, weil er für Sie unangenehme Symptome produziert, sondern mehr wie ein unverstandener Teil von Ihnen selbst betrachtet werden kann. Wenn Sie wirklich Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen möchten, dürfen Sie Ihren Körper mit Interesse und Aufmerksamkeit beobachten und seine Funktionsweise verstehen lernen. Wenn Sie die Prinzipien erst einmal verstanden haben, können Sie viel selbstbestimmter mit Ihrem Leben und Ihrer Gesundheit umgehen und brauchen nicht immer sofort einen Experten, der Ihren Körper lesen kann. Dass dies auch für Laien möglich ist, zeigt meine langjährige Erfahrung als Therapeutin. Ich sehe mein Ziel als Therapeutin erst erreicht, wenn der Patient nicht nur eine Linderung oder Heilung seiner Symptome erfahren hat, sondern auch gelernt hat, mit seinem individuellen Körper in Frieden zu leben. Das bringt Patienten nicht nur in die Eigenverantwortung ihrem Körper und ihrer Seele gegenüber, es sorgt auch dafür, dass Patienten noch viele Jahre über das Ende der Behandlung hinaus für sich und ihren Körper gute Entscheidungen treffen und auf diese Weise aktiv Krankheitsprävention betreiben können.

Dazu werde ich Ihnen zunächst die Funktion und die wichtige Aufgabe Ihrer Nebennieren erklären und Ihnen aufzeigen, welche Mechanismen in Ihrem Körper dafür verantwortlich sind, dass die Nebennieren aktiv werden. In diesem Zusammenhang werden wir uns genauer mit dem all-

gegenwärtigen Thema Stress beschäftigen, der letztlich hinter so gut wie jeder Erkrankung und insbesondere jedem Problem mit den Nebennieren steckt – verstehen wir die Rolle von Stress in unserem Leben, können wir auch die Nebennieren besser verstehen. Verstehen wir die Nebennieren, können wir besser verstehen, wie Krankheiten entstehen und wie sie chronisch werden, und so letztlich persönliche Lösungswege finden.

Was Sie erwartet

Im weiteren Verlauf werde ich Ihnen einige typische und weniger typische Symptome vorstellen, die auf eine bestehende Nebennierenschwäche hindeuten und Ihnen aufzeigen, wie Sie mit diesen Symptomen umgehen können. Anschließend können Sie mithilfe eines Fragebogens den Grad Ihrer Nebennierenerschöpfung bestimmen.

Die Basis meines Behandlungsansatzes ist die Nebennierenkur, die ich Ihnen in diesem Buch in der Form zur Verfügung stelle, wie sie auch meine Patienten bekommen. Sie finden eine ausführliche Erklärung zu weiteren Maßnahmen, die Sie direkt zu Hause durchführen können, um Ihre Nebennieren zu entlasten sowie eine detaillierte Anleitung zur Nebennierenkur. Wenn Sie möchten, können Sie direkt damit beginnen, Ihre Nebennieren zu unterstützen. Ich würde mich allerdings sehr freuen, wenn Sie mich auch auf den übrigen Seiten dieses Buches begleiten und lernen, die Zusammenhänge in Ihrem Körper und die möglichen Ursachen Ihrer Symptome zu verstehen.

Ich verwende in diesem Buch ganz bewusst eine sehr direkte und deutliche Sprache, da es mir wichtig ist, dass keine Missverständnisse entstehen. Denn nicht selten steckt der Teufel im Detail: Eine natürliche und ursachenbasierte Regulierung der Nebennieren erfordert eine Veränderung Ihrer Lebensumstände – oder anders ausgedrückt: Sie können Ihren Nebennieren nicht helfen, wenn Sie nicht die Umstände verändern, die dazu geführt haben, dass Ihre Nebennieren schwächeln.

Als erfahrene Therapeutin weiß ich gut, dass eine solche tiefgreifende

Veränderung des eigenen Lebens von den meisten Menschen nicht gerade mit Freude begrüßt wird. Die Regeln der Natur und des eigenen Körpers zu befolgen ist aus meiner Sicht aber die einzige Möglichkeit, gesundheitliche Probleme ursächlich zu beseitigen. In diesem Buch möchte ich Sie so einfach wie möglich mit diesen Regeln vertraut machen, auch wenn sie vielleicht nicht mit Ihren Vorlieben oder Vorstellungen übereinstimmen mögen. Aber wenn Sie sich für eine ehrliche Auseinandersetzung mit den Nebennieren entscheiden, dann sollten Sie meiner Meinung nach auch wirklich präzise Informationen zur Verfügung haben, insbesondere auch in Bezug auf Maßnahmen, die eine Regulierung der Nebennieren sabotieren könnten. Wenn ich dabei an der einen oder anderen Stelle »streng« wirke, so ist dies meinem Wunsch geschuldet, Ihnen unnötige Umwege zu ersparen. Was Sie aus meinen Vorschlägen machen, bleibt natürlich Ihnen überlassen.

An dieser Stelle möchte ich auch ganz ehrlich mit Ihnen sein: Es wäre unseriös, Ihnen zu versprechen, dass Sie durch das Umsetzen der vorgestellten Maßnahmen allein eine vollständige Selbstregulation Ihres Körpers erreichen können. In fortgeschrittenen Fällen werde ich Ihnen daher raten müssen, sich in therapeutische Behandlung zu begeben, wozu Sie ebenfalls weiterführende Informationen finden.

Der praktische Teil dieses Buches baut unmittelbar auf den Erläuterungen im theoretischen Teil auf. Diesen ersten Teil behandle ich so ausführlich, damit Sie den Sinn hinter meinen konkreten Empfehlungen nachvollziehen können. Ich bitte Sie daher, diesen Teil nicht zu überspringen. Um Ihnen die Bezüge zu erleichtern, wird im praktischen Teil auf die entsprechenden Stellen des theoretischen Teils hingewiesen, die wichtig für das Verständnis der jeweiligen Maßnahme sind. Am Ende des Buches finden Sie außerdem ein Glossar und ein Stichwortverzeichnis.

Gerade wenn Sie ein Neuling auf dem Gebiet der ganzheitlichen Naturheilkunde sind, werden Sie vielleicht das Gefühl haben, dass Sie vor einem unüberwindbaren Berg stehen. Verlieren Sie nicht den Mut! Auch die

größten Berge können erklommen werden, wenn man einen Schritt nach dem anderen macht.

Ich hoffe, dass Ihr Weg zur Heilung dadurch deutlich kürzer wird als mein eigener.

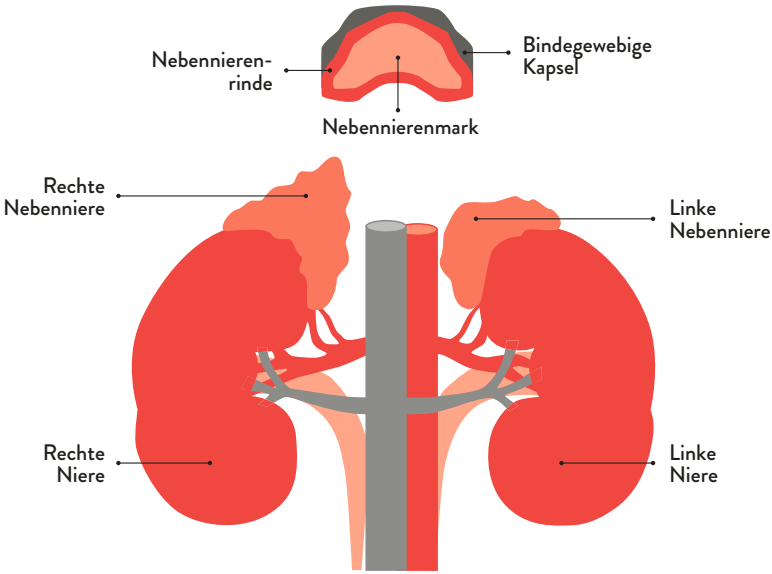
Ihre Katia Trost, im Mai 2021

Die Nebennieren: Kleines Organ mit großer Aufgabe

ANATOMIE

Bevor wir uns näher mit Ihren Nebennieren und deren möglichen Problemen beschäftigen, möchte ich Ihnen zunächst einmal ihre Lage im Körper und ihre genaue Funktion im Hormonsystem erklären.

Die Nebennieren sind kleine, paarig angeordnete Organe. Obwohl ihr Name einen Zusammenhang mit den Nieren vermuten lässt, haben die Nebennieren tatsächlich nur ihre Lage im Körper mit den Nieren gemeinsam. Anders als die Nieren sind die Nebennieren hormonelle Drüsen – sie produzieren also Hormone. Sie sitzen auf den Nieren auf und bestehen aus der Nebennierenrinde und dem Nebennierenmark. Die Nebennieren sind etwa 5 Zentimeter lang und 3 Zentimeter breit. Ihr durchschnittliches Gewicht beträgt etwa 5 bis 10 Gramm.



FUNKTION IM HORMONSYSTEM

So klein und unscheinbar sie auch wirken mögen, spielen die Nebennieren doch eine große und wichtige Rolle in unserem Hormonsystem: Ihre Hauptaufgabe ist es, unser Überleben zu sichern. Sie können sie sich vorstellen wie Wächter, die die Ordnung im Körper überwachen und Alarm schlagen, wenn diese Ordnung aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dann sorgen sie durch Ausschüttung bestimmter Hormone dafür, dass unser Körper in den Überlebensmodus wechselt und lebenswichtige Systeme mit Energie versorgt werden. Diese sogenannten Stresshormone sind hauptsächlich Kortisol und Adrenalin. Kortisol wird von der Nebennierenrinde produziert, Adrenalin vom Nebennierenmark.

Doch welche Faktoren führen dazu, dass unser Körper aus dem Gleichgewicht gerät und die Nebennieren aktiv werden und Stresshormone aussenden? Die einfache und zugleich komplexe Antwort darauf lautet: Stress.

Stress ist zwar in aller Munde, und die meisten Menschen fühlen sich gestresst. Doch Stress ist nicht das, wofür die meisten Menschen ihn halten. Stress ist keine subjektive Empfindung, sondern ein objektiver Vorgang im Körper, der dementsprechend auch gemessen und bewertet werden kann. Stress ist, genauso wenig wie das Auftreten von Erkrankungen, eine willkürliche Erscheinung. Das Auftreten von Stress folgt bestimmten Regeln, die zu kennen sich lohnt.

STRESS, DER HEIMLICHE WIDERSACHER DER NEBENNIEREN

Unser Organismus muss sich sekündlich mit von innen und außen kommenden Reizen auseinandersetzen. Solche Reize sind zum Beispiel Sinneseindrücke, Gedanken und Gefühle, aber auch Nahrung, Licht oder Dunkelheit und eindringende Keime. Die Reaktion auf diese Reize erfolgt auf biochemischer Ebene. Das bedeutet konkret: Die Stresshormone Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet, um unseren Körper dazu zu bringen, sich diesen Reizen anzupassen und auf sie zu reagieren.

Dieser Anpassungsprozess ist einer der grundlegenden Faktoren für die menschliche Entwicklung: Es sind Reize, die uns dazu bewegen, neue Dinge zu lernen. Kinder hätten keinen Anreiz, laufen zu lernen, wenn die auf sie einwirkende Außenwelt keine biochemische Reaktion in ihnen auslösen würde. Denn Stresshormone sind auch Wachstumshormone – vorausgesetzt, sie sind nicht im Übermaß vorhanden. Sie versetzen den Betroffenen in die Position zu handeln. Im Mutterleib sorgt Kortisol beispielsweise dafür, dass die Lungen ausreifen. Und letztendlich wird auch die Pubertät durch eine biochemische Stressreaktion ausgelöst, die dafür sorgt, dass sich die Geschlechtsorgane entwickeln, indem das Östrogen (dessen Ausschüttung eng an die Ausschüttung der Stresshormone gekoppelt ist)

bei der Frau Gewebe wie die Brust aufbaut, während Testosteron die sekundären Geschlechtsmerkmale und den Muskelaufbau stimuliert.

Für unseren Organismus spielt es dabei erst einmal keine Rolle, ob es sich um einen positiven oder negativen Reiz handelt. Wir können all diese inneren und äußeren Reize als Stressoren verstehen, die unseren Organismus dazu bringen, zu reagieren. Genau dafür sorgen die Nebennieren durch die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol – und zwar weitestgehend unbemerkt, also außerhalb unseres Bewusstseins. Mit anderen Worten: Der Körper reagiert auf jeden Reiz, der eine größere Anpassungsleistung des Körpers verlangt, mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Ein kleiner Lufthauch mag vielleicht noch nicht zur Ausschüttung von Stresshormonen führen. Doch spätestens, wenn Sie sich gegen den Wind stemmen müssen und Ihnen dabei kalt ist, sodass der Körper seine Temperatur anzupassen versucht, erfahren Sie eine Ausschüttung von Stresshormonen. Zwar hat man in Tierversuchen herausgefunden, dass ein Überleben ohne die Nebennieren möglich ist, allerdings nur dann, wenn die Tiere in einer absolut geschützten und behüteten Umgebung gehalten werden, wo ihnen ihr Essen regelmäßig bereitgestellt wird und keine sonstigen körperlichen Anforderungen an sie gestellt werden. Im normalen Leben könnten wir uns also nicht den Herausforderungen des Alltags stellen, würden uns die Nebennieren fehlen, welche die Stresshormone ausschütten.

Möglicherweise erweckt der Begriff Stresshormone bei Ihnen zunächst negative Assoziationen. Tatsächlich sind diese Hormone aber wichtige Filter für unseren Organismus, weil sie dafür sorgen, dass wir uns an die unterschiedlichsten Reize anpassen und auf sie reagieren können, ohne uns dessen bewusst zu sein. Stresshormone bewahren uns davor, von all den unzähligen Reizen aus unserer Umwelt überflutet zu werden. Sie können sich die wichtige Funktion Ihrer Nebennieren verbildlichen, wenn Sie sich vorstellen, wie es Ihnen ohne sie ergehen würde: Sie würden buchstäblich jeden Luftzug und auch noch das kleinste Ziepen in Ihrem Körper bewusst erleben und könnten sich nicht auf wesentliche Reize konzentrieren.

In Extremsituationen sorgen Stresshormone außerdem dafür, dass wir wahre Superkräfte mobilisieren und trotz Energiemangel überleben können. Denken Sie nur an Situationen, in denen Menschen schwer verletzt und trotz fehlender Gliedmaßen noch ansprechbar sind und Hilfe suchen können, oder wie Eltern ihre Kinder unter Autos heraus retten können, indem sie schwere Gewichte anheben, die sie normalerweise nicht stemmen könnten. In hoher Konzentration sind Stresshormone dazu in der Lage, auch sehr starke Reize wie zum Beispiel Schmerz einfach auszublenden.

Je mehr Stressoren unser Körper verarbeiten muss, desto stärker steigt auch die Konzentration der Stresshormone im Blut – was auf Dauer zu einem Überschuss an Stresshormonen und zu beginnenden Problemen der Nebennieren führt. Wenn wir von Stress sprechen, meinen wir also in der Regel ein Übermaß an Stressoren, die in ihrer Summe dazu führen, dass unsere Nebennieren dauerhaft aktiv sind und Stresshormone produzieren müssen – auch dann, wenn wir einzelne dieser Reize als positiv empfinden.

Innere Stressoren	Äussere Stressoren
Gedanken und Gefühle Hunger, Durst Fieber, Entzündungen, Infektionen Nährstoffmängel Gifte Hormonschwankungen Blutzuckerschwankungen Schlafmangel Psychischer/mentaler Stress Schwermetalle etc.	Hitze, Kälte, Klima insgesamt Licht, Dunkelheit Lärm Elektromagnetische Felder Handystrahlung, WLAN Sonnenstürme Umweltverschmutzung etc.

Woher kommt Stress?

»Was haben sämtliche Stressoren gemeinsam? Letzten Endes repräsentieren sie alle die Abwesenheit von etwas, das der Körper als überlebensnotwendig wahrnimmt – oder dessen drohenden Verlust.«[2]

Gabor Maté, Arzt und Stressforscher

Auf den Punkt gebracht ist Stress letztlich die Reaktion unseres Körpers auf einen wahrgenommen Mangel. Stress entsteht also immer dann, wenn unser Organismus etwas nicht bekommt, das er braucht oder denkt zu brauchen. Im Grunde kann jeder innere oder äußere Reiz Stress auslösen: die Schuhe, die wir gern hätten, uns aber nicht leisten können. Das Verlieren unserer Fußballmannschaft. Die Furcht, nicht zu genügen. Hormonstörungen, Entzündungen im Körper, aber auch Hunger, Durst, Kälte und körperlicher Schmerz.

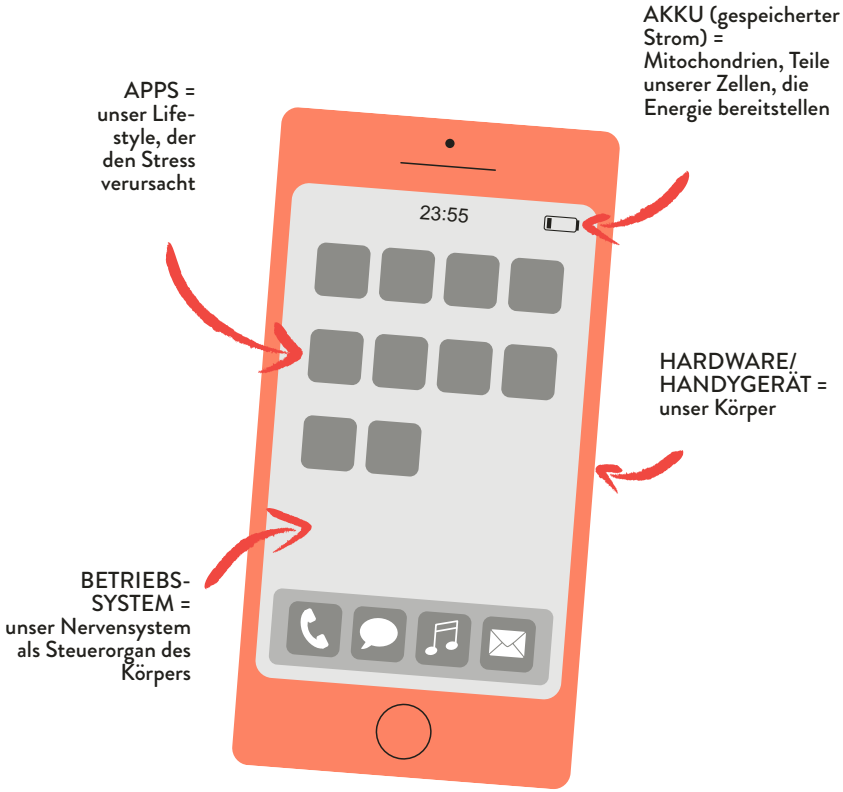
Doch dem Stress kommen wir erst dann wirklich auf die Spur, wenn wir verstehen, warum uns diese Dinge nahegehen. Bei Hunger, Durst, Kälte und körperlichem Schmerz können wir uns relativ leicht vorstellen, warum sie eine Reaktion unseres Körpers nötig machen. Haben Sie Hunger oder Durst, fehlt Ihrem Körper unmittelbar Energie. Ist Ihnen kalt, muss Wärme erzeugt werden, wodurch ebenfalls Energie verbraucht wird. Empfinden Sie Schmerzen, muss Ihr Körper irgendwie aktiv werden, um den Schmerz zu heilen. Auch das braucht Energie.

Sie merken sicher schon: Am Ende geht es immer wieder um Energie. Sie spielt tatsächlich nicht nur bei körperlichen Stressoren, sondern auch bei psychischen Vorgängen eine wichtige Rolle: Wenn ich die Schuhe nicht bekomme, die ich mir wünsche, fühle ich mich schlecht. Dieses »sich schlecht fühlen« ist natürlich eine Emotion. Doch wenn Sie Emotionen

weiter herunterbrechen, bleibt am Ende auf biochemischer Ebene wieder ein energetischer Impuls übrig, der eine Reaktion ihres Körpers nötig macht – die dann schließlich wiederum Energie verbraucht.

Das Handy-Modell

Die vom Körper benötigte Energie ist ebenso wenig abstrakt wie der Stress selbst. Sie kann gemessen werden. Damit Sie sich das besser vorstellen können, möchte ich Ihnen gern das »Handy-Modell« vorstellen, um anschaulich zu erklären, warum die Nebennieren die heimlichen Herrscher im Hormonsystem sind.



Die Rolle unserer Nebennieren und die Wirkung von Stress lassen sich gut mit einem Handy vergleichen. Das Handy selbst – also gewissermaßen die Hardware – steht in diesem Beispiel für den Körper. Das Betriebssystem ist unser Nervensystem als Steuerorgan des Körpers. Der Akku und damit der gespeicherte Strom stehen für die Mitochondrien, das sind diejenigen Teile unserer Zellen, die Energie bereitstellen. Die auf dem Bildschirm sichtbaren Apps stellen unseren Lifestyle dar, der den Stress verursacht.

In diesem Modell sind die Nebennieren eine interne App, die die Funktion des Handys (unseres Körpers) in Abhängigkeit zum Akkustand steuert – also gewissermaßen der Stromsparmodus. Je mehr Apps im Hintergrund laufen, desto schneller wird der Akku leer. Je leerer der Akku wird, desto mehr büßt das Handy an Funktionalität ein. Damit wir es nun trotz sinkender Akkuleistung noch möglichst lange nutzen können, sparen wir Strom ein: Das Display wird dunkler, einige Apps werden von allein abgestellt. Sie können das Handy nun nicht mehr richtig mit all seinen Funktionen verwenden.

Sind unsere Nebennieren permanent gefordert, ist der Akku immer halb leer. Es wird mehr Energie verbraucht als nachgeladen. Das entspricht unserem Überlebensmodus.

EXKURS

Energie als Grundprinzip

Genau wie unser Handy benötigt auch unser Körper Energie. An dieser Stelle entsteht nun häufig das Problem: Wenn die Nebennieren ständig aktiv werden müssen, weil sie auf Stressoren reagieren, verbrauchen wir häufig mehr Energie, als wir ersetzen können. Unser Körper schaltet dann in den Energiesparmodus. Genau wie bei Ihrem Telefon können in diesem Modus nicht mehr alle Funktionen einwandfrei ausgeführt werden. Aus dieser Dauerfunktionsstörung können sich mit der Zeit unterschiedlichste Symptome und Krankheiten entwickeln.

Um die Entstehung von Energie im Körper besser verstehen zu können, möchte ich an dieser Stelle einen kleinen Exkurs in den Bereich der zellulären Energie unternehmen und Ihnen erklären, wie und wo Energie entsteht und warum sie so wichtig ist. Sie werden die Ursachen für Ihre Nebennierenschwäche wesentlich besser verstehen können, wenn Sie sich bewusst machen, nach welchen Grundprinzipien Ihr Körper funktioniert.

Sowohl Schulmedizin als auch Naturheilkunde gehen in der Regel stillschweigend davon aus, dass im Körper genügend Energie vorhanden ist. Das ist aus meiner Sicht der größte Fehler überhaupt, wenn Sie Ihre Nebennieren wirklich verstehen und ursächlich behandeln möchten. Um Ihnen die Wichtigkeit dieses Themas nahezubringen, möchte ich Ihren Blick weit über die Nebennieren hinaus lenken. So können Sie besser begreifen, warum die Nebennieren eigentlich nie willkürlich Probleme verursachen – was Sie wiederum darin unterstützt, diese Zusammenhänge auch wirklich in ihrer Ursache zu erkennen und zu behandeln.

Alles braucht Energie

Wir machen einen ganz kurzen Ausflug in die Physik und Biochemie (aber keine Sorge, wir kehren im Anschluss direkt zu Ihren Nebennieren zurück). Unser gesamtes Universum und auch unser Körper bestehen letzten Endes aus einem ganz bestimmten Stoff, den wir Materie nennen. Materie aber benötigt Energie, um aufrechterhalten zu werden. Ohne Energie funktioniert nichts. Energie ist damit das Grundprinzip und das wichtigste Gut im Universum.

Die meisten Menschen machen sich nicht klar, dass auch Leben an sich nur möglich ist, wenn genügend Energie vorhanden ist. Selbst Schlaf erfordert das Vorhandensein von ausreichend Energie, genauso wie die Fähigkeit zu entspannen! Gefühle und Gedanken verlangen Ihnen erst recht Energie ab. Sie kennen bestimmt das Gefühl, so erschöpft zu sein, dass Sie nicht mehr denken oder fühlen können.

Es stellt sich nun die Frage, was passiert, wenn nicht genug Energie vorhanden ist. Das Energieerhaltungsgesetz besagt zwar, dass Energie innerhalb eines geschlossenen Systems wie dem Universum nie verloren geht, also im Grunde nicht weniger werden kann. Sie kann allerdings von einer Form in die andere verwandelt und so auch innerhalb des geschlossenen Systems übertragen werden, beispielsweise wenn wir Bewegungsenergie in Wärmeenergie umwandeln. Mit anderen Worten: Sie verlieren allein dadurch, dass Sie Wärme erzeugen, ständig Energie an Ihre Umgebung. Sogar dann, wenn Sie ganz still im Bett liegen oder schlafen.

Wenn wir also davon sprechen, dass wir Energie verbrauchen oder erzeugen, dann meinen wir damit eigentlich, dass wir vorhandene Energie in eine andere Form umwandeln. Grundsätzlich neue Energie herzustellen ist ebenso wenig möglich, wie sie vollkommen zu vernichten. Menschen sind also ständig (unbewusst) damit beschäftigt, dafür zu sorgen, dass sie nicht zu viel Energie an ihre Umwelt abgeben, und die trotzdem abgegebene Energie wieder ersetzen. Zutreffender wäre es daher, in diesem Zusammenhang von Energiemanagement zu sprechen: Alles,

was wir tun, ist letztendlich auf den Erhalt von Energie im Körper ausgerichtet.

Zellenergie

Wie kommt nun also Energie in den Körper, und wie wird diese Energie gespeichert? Diese Aufgabe kommt unseren Zellen zu, genauer den Mitochondrien. Das sind kleine Organe, die in fast jeder Zelle vorhanden sind und in denen Energie bereitgestellt wird – kleine Zellkraftwerke quasi, die Energie aus der Nahrung für unseren Körper nutzbar machen. Aus Zucker, Kohlenhydraten, Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen (kurz: unseren möglichst ausgewogenen Mahlzeiten) werden in den Mitochondrien Wärme und Energie für Bewegung hergestellt.

Gespeichert und transportiert wird diese hergestellte Energie in kleinen Einheiten: dem Adenosintriphosphat, kurz ATP. ATP ist also die Energiewährung Ihres Körpers. Diese Einheiten können unter anderem im Blut gemessen und die verfügbare Energie damit benannt werden: Während ein gesundes Mitochondrium bis zu 36 ATP herstellen kann, produziert ein krankes im schlechtesten Fall 0 ATP.

ENERGIEMANGEL, STRESS UND NEBENNIEREN

Wie versprochen kehren wir nun zurück zu Ihren Nebennieren. Die Frage ist, was passiert, wenn nicht genug Energie in Form von ATP im Körper vorliegt. Sie ahnen es bereits: Dieser Energiemangel erzeugt Stress.

Und an dieser Stelle kommt das Hormonsystem ins Spiel, zu dem auch Ihre Nebennieren gehören. Wie bei unserem Handy, das bei sinkender Akkuleistung Apps schließt, versetzt unser Hormonsystem – genauer: unsere Nebennieren – den Körper bei Energiemangel in den Überlebensmodus. Das ist im Prinzip nichts anderes als der Alarmzustand unseres Kör-

pers: Er wird ausgerufen, wenn zu wenig Energie vorhanden ist, um möglichst viele Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Unsere Stresshormone Kortisol und Adrenalin sind dabei die Botenstoffe, sie übermitteln also die Anweisung darüber, wie im Körper mit Energie umgegangen werden soll: Soll Energie für schlechte Zeiten gespeichert werden und wenn ja, in welcher Form? Wie viel Energie soll überhaupt verbraucht werden, und welche Körperfunktionen sollen mehr oder weniger Energie erhalten? Das Noradrenalin vernachlässigen wir in diesem Buch ab jetzt, da sein Aufgabengebiet dem des Adrenalins sehr ähnlich ist, wodurch dessen Wirkung jedenfalls in Bezug auf die Behandlung gleich ist.

Wechselt unser Körper in den Überlebensmodus, dann geschieht das, weil die Stresshormone dafür gesorgt haben, dass Energie umverteilt werden soll. Ausschlaggebend für diese »Anweisung« der Nebennieren ist immer auch die Versorgungslage der Zelle. Bei einer guten Versorgung können die Mitochondrien ausreichend Energie bereitstellen, damit alle Funktionen und Organe reibungslos arbeiten können. Dann befinden wir uns im Normalzustand, den wir Lebensprinzip nennen können.

Steigt die Anzahl an Stressoren an, die auf unseren Organismus einwirkt, wird proportional mehr Energie gebraucht, damit der Körper noch normal funktionieren kann und alle Körperfunktionen aufrechterhalten werden können. Dabei benötigt auch die Zelle selbst natürlich Energie, um sich gegen Stressoren zu wehren. Diese Stressoren können zum Beispiel Gifte, Schwermetalle oder eindringende Keime sein (siehe auch Tabelle → Seite 27). Hat die Zelle genügend Ressourcen (also notwendige Bausteine für die Produktion von ATP, wie zum Beispiel bestimmte Eiweiße und Mineralien) zur Verfügung, kann sie auf eindringende Stressoren reagieren, indem sie die Energieproduktion hochfährt. Fehlen jedoch Ressourcen, kann die Zelle nicht mehr angemessen reagieren und die Stressoren nicht neutralisieren. Im Extremfall büßt das Mitochondrium selbst seine Funktion ein, was man dann Mitochondriopathie nennt. Da das Mitochondrium für die Energieproduktion zuständig ist, wirkt sich seine Erkrankung auch

auf die Energieproduktion aus, wodurch der Körper in den Überlebensmodus kommt.

Die Hormone kommunizieren die aktuelle Versorgungslage an andere Zellen. Ist die Versorgungslage gut, befinden wir uns im Lebensprinzip; fehlt Energie, wechselt der Körper in das Überlebensprinzip, das die Nebennieren zwar anleiten, aber eben nur als Reaktion auf den vorhandenen Energiemangel ausrufen. Das bedeutet konkret: Die Hormone selbst sind nicht der Grund für ein bestimmtes Symptom oder eine Erkrankung. Sie sind gewissermaßen nur der Bote, der dieses Symptom auslöst, nicht die Ursache des Symptoms. Nichtsdestotrotz wird aber eine dauerhafte Ausschüttung von Stresshormonen ihrerseits zu neuen unerwünschten oder krankhaften Symptomen führen – denn wo Rauch ist, da ist eigentlich immer auch Feuer, wie man so schön sagt.

Eine Aktivierung der Nebennieren lässt also Rückschlüsse auf die Versorgungslage der Zellen zu. Gleichzeitig können Sie daraus ableiten, dass die Behandlung des Hormonsystems wenig Sinn macht, solange die Versorgung der Zellen mangelhaft ist. Somit stehen die Zellen mit den Nebennieren nicht nur in einem einheitlichen Zusammenhang, sondern sind sogar die eigentlichen Taktgeber. Denken Sie wieder an das Handy-Modell: Ist der Akku leer, bringen Ihnen auch das tollste Betriebssystem und die besten Apps nicht mehr viel.

Was ich Ihnen an dieser Stelle unmissverständlich klarmachen möchte, ist, dass das Vorhandensein von Energie oder deren Fehlen über die Gesundheit Ihrer Nebennieren bestimmt. Daher werden alle Maßnahmen zur Behebung einer Nebennierenschwäche sich auch um

die Erzeugung und effiziente Nutzung von Energieressourcen in Ihrem Leben drehen. Sie verstehen meine Empfehlungen in diesem Buch viel besser – was Ihnen möglicherweise dabei hilft, die beschriebenen Maßnahmen umzusetzen –, wenn Sie sich immer wieder klarmachen, dass es letztendlich um Energiemanagement geht. Dies ist auch ein wesentlicher Grund dafür, warum ich von der Substitution von Hormonen bei funktionellen Störungen abgekommen bin, da die Hormone selbst einen Energiemangel auf Zellebene nicht beseitigen können.

Die Nebennieren werden aktiv: Stressreaktion

Ist nicht genügend Energie für die Versorgung aller Gewebe und Organe vorhanden, muss Energie rationiert werden. In diesem Zusammenhang wird eine Stressreaktion ausgelöst, die der Stressforscher Hans Selye als Adaptationssyndrom beschreibt.[3] Diese Reaktion läuft nach Selye in drei Stadien ab:

1. Alarmstadium
2. Resistenzstadium
3. Erschöpfungsstadium

Im Alarmstadium kommt es zunächst zu einer Überfunktion der Nebennieren, während Adrenalin und Kortisol vermehrt ausgeschüttet werden. Der Körper mobilisiert möglichst viele Energiereserven, damit »Kampf oder Flucht« stattfinden kann. Evolutionstechnisch ist dieser Zustand äußerst sinnvoll, sorgt er

doch dafür, dass wir in Gefahrensituationen über uns hinauswachsen und besondere Kräfte entwickeln können, die unser Überleben sichern.

Wenn der Stress im Alarmstadium nicht erfolgreich bewältigt werden kann, stellt sich der Körper auf chronischen Stress ein. Im Resistenzstadium drosselt die Nebennierenrinde ihre Funktion, es wird weniger Kortisol ausgeschüttet. Der Körper möchte Energieressourcen schonen und reduziert auch den Grundumsatz durch Wechselwirkungen im Hormonsystem. Versorgt werden nun an erster Stelle lebenswichtige Organe wie Herz oder Lunge. Die für das Überleben weniger wichtigen Gewebe und Prozesse werden weniger versorgt. Zu diesen weniger wichtigen Funktionen gehört zum Beispiel auch der weibliche Zyklus. Das ist der Grund dafür, warum viele Frauen in Stresssituationen unter Zyklusstörungen leiden.

Das Erschöpfungsstadium schließlich ist gekennzeichnet durch Energiemangel und Degeneration von Zellen, Geweben, Organen und Organsystemen. Hält das Erschöpfungsstadium länger an, ohne dass der Körper seine Energiereserven wieder auffüllen kann, fängt der Körper an, Energie aus den Organen selbst zu gewinnen, indem er Eiweiße und Fette zur Energiegewinnung abbaut. Das geht natürlich nicht spurlos an den Organen vorüber: Es kommt zu Organschäden. Und da Körper, Geist und Seele sich gegenseitig beeinflussen, hat das Überlebensprinzip noch weitere, sehr konkrete Auswirkungen auf den Körper, und zwar auf biochemischer, emotionaler und mentaler Ebene.

Was passiert im Körper, wenn das System in den Überlebensmodus umschaltet? Einige Körperfunktionen werden gehemmt, darunter zum Beispiel die Verdauung, aber auch die Sexualität, die Fortpflanzung, die Wundheilung und das Immunsystem. Andere Funktionen finden dagegen verstärkt statt, nämlich die Polsterung der Rumpforgane, das Anlegen von Fettspeichern, die Verbrennung von Mineralstoffen und Vitaminen sowie das Ausblenden psychischer Probleme.

Von dieser Dynamik sind natürlich auch die Nebennieren selbst irgendwann betroffen. Sie nehmen also nicht nur bei der Produktion von Stress

auf biochemischer Ebene eine zentrale Rolle ein, sondern werden als Organ auch selbst ein Opfer von zu viel Stress, weil sich die Stressreaktion auf den ganzen Körper auswirkt. In den ersten beiden Stadien kommt es zu funktionellen Störungen, im Erschöpfungsstadium dann zu Organschäden.

Keine Krankheit ohne Stress

> »Die scheinbare Krankheitsursache ist oft eine Infektion, eine Vergiftung, nervöse Erschöpfung oder einfach das Alter, aber tatsächlich scheint ein Zusammenbruch des hormonellen Anpassungsmechanismus die häufigste endgültige Todesursache beim Menschen zu sein.« [4]
>
> Hans Selye, Arzt und Stressforscher

Auch die Entstehung von Erkrankungen ist eng an das Vorhandensein von Stress gekoppelt. Forschungen weisen unter anderem auf Stress als Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des oberen Atemwegs und eine Schwächung des Immunsystems hin.[5] Dennoch halte ich es für wichtig, dass wir Stress nicht nur mit einzelnen Erkrankungen und Symptombildern in Verbindung bringen. Denn wenn wir verstehen, wie sich chronischer Stress im Endstadium auswirkt, wird klar, dass eigentlich alle funktionellen und organischen Schäden durch Stress entstanden sind – Stress ist letztlich die (versteckte) Ursache jeder Krankheit.

Wie wir gesehen haben, führt chronisch anhaltender Stress zur Erschöpfung der Nebennieren. Im Erschöpfungsstadium überwiegt im Körper der Katabolismus, das bedeutet, es wird Gewebe abgebaut. Sehr zugespitzt könnte man sagen, der Körper verdaut sich bei fortgeschrittenem Katabolismus selbst. Doch bevor es zu Organschäden kommt, wird die Funktion

des Körpers beeinträchtigt. In welcher Weise, sehen Sie in der Tabelle auf der nächsten Seite.

Im Überlebensmodus

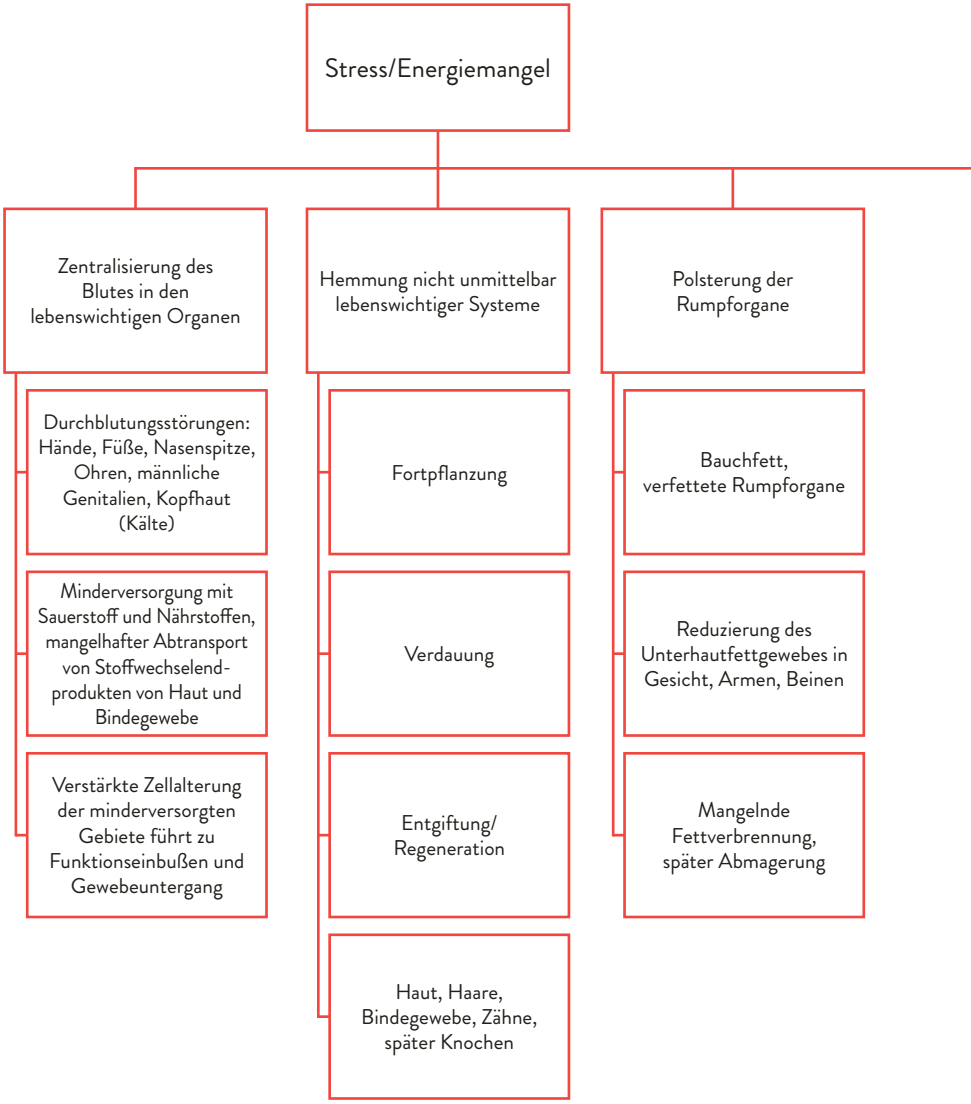
Je mehr Stressoren auf den Körper einwirken, desto mehr Energie wird gebraucht. Aus Sicht des Organismus ist jeder Stressor erst einmal potenziell lebensbedrohlich und kann das Hormonsystem in Alarmbereitschaft versetzen.

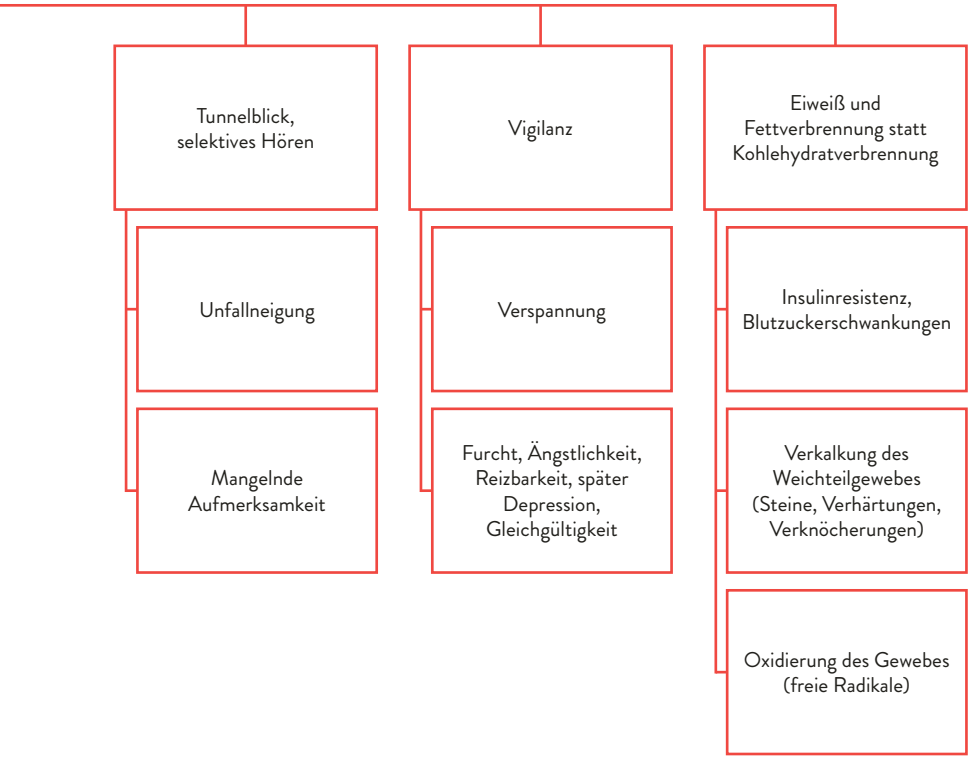
Wie wir gesehen haben, kann Energie aber nicht einfach neu produziert werden, sondern muss durch Umwandlung aus einer anderen Form gewonnen werden. Unser Hormonsystem nimmt also eine gewollte Verschiebung des Hormonhaushaltes vor, damit wir trotz knapper Ressourcen zumindest überleben können. Im Überlebensmodus wird somit einerseits Energie gespart, andererseits werden Speicher aufgelöst, um Energie für den Körper nutzbar zu machen.

Anfänglich mobilisiert der Körper Blutzuckerdepots und Fette, danach Eiweiß aus den Organen, um neuen Blutzucker zu gewinnen. Die Auflösung von Zuckervorräten nennt sich Glykolyse. Wird Zucker aus Eiweißen und Fetten hergestellt, sprechen wir von Glukoneogenese. Sobald wieder genug Ressourcen und Energie vorhanden sind, wird der Energiesparmodus beendet, die Verschiebung also aufgehoben. Denken Sie an dieser Stelle noch mal an das Handy-Modell: Sobald wir wieder »Saft« bekommen, ist der Überlebensmodus vorbei.

Im chronischen Zustand führt diese Verschiebung zu Symptomen, die in der Regel als Störung des Hormonsystems empfunden und diagnostiziert werden. Ja, Sie haben richtig gelesen: Östrogendominanz, Schilddrüsenunterfunktionen, Nebennierenprobleme und viele andere Hormonstörungen sind von der Natur bewusst als Schutzmechanismen in Zeiten knapper Energieressourcen angelegt worden.

Auswirkungen von Stress im Körper




Tunnelblick, selektives Hören
Unfallneigung
Mangelnde Aufmerksamkeit
Vigilanz
Verspannung
Furcht, Ängstlichkeit, Reizbarkeit, später Depression, Gleichgültigkeit
Eiweiß und Fettverbrennung statt Kohlehydratverbrennung
Insulinresistenz, Blutzuckerschwankungen
Verkalkung des Weichteilgewebes (Steine, Verhärtungen, Verknöcherungen)
Oxidierung des Gewebes (freie Radikale)