

Grundlos erschöpft? Nebennieren-Schwäche – das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts. Was ist Cortisol-Mangel und wie können wir ihn heilen?

(Buch von Dr. med. James L. Wilson, Goldmann, www.adrenalfatigue.org)

Zusammenfassung: Mag. Sabine Knoll, hochsensitiv.net)

Die Nebennieren produzieren Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, die uns in Stress-Situationen besonders leistungsfähig machen sollen für Kampf oder Flucht (vor dem Säbelzahn tiger ;-)). Doch durch den Dauerstress des modernen Menschen (Anm.: insbesondere HSP – Reizüberflutung ist Dauerstress, wenn wir nicht auf genügend Entspannung achten) sind die Nebennieren überfordert. Nachdem sie immer und immer wieder längere Zeit Cortisol ausgeschüttet haben, können sie sich erschöpfen und nicht mehr genug davon produzieren. Dann fühlen wir uns müde, erschöpft, antriebslos.

Was kann man dagegen tun? – Wesentliche Ansatzpunkte sind die Ernährung, Vitamine, Mineralien, Kräuter, aber auch die innere Einstellung und die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Die Nebennieren

erzeugen Hormone, die für die Verwertung von Kohlehydraten und Fetten zuständig sind sowie für die Umwandlung von Fetten und Proteinen in Energie. Sie verteilen gespeicherte Fette und regulieren den Blutzucker – sobald dieser fällt, produzieren sie Cortisol (Anm.: Hungern ist ebenfalls Stress für den Körper – das kann auch erklären, warum HSP besonders unleidlich bei Hunger sind!), dieses erhöht den Blutzuckerspiegel (Anm. = Stress macht Zuckerspitzen – bei Diabetiker(inn)en nicht ungefährlich), indem es Fette und Proteine in Energie umwandelt. An Nebennieren-Erschöpfung Erkrankte neigen oft zu Unterzuckerung, haben meist einen instabilen Blutzucker. Dadurch entsteht auch der Heißhunger auf schnelle Kohlehydrate (Zuckersachen), der allerdings nur kurz gedeckt wird. Dann sackt der Zuckerspiegel, das Energielevel noch tiefer ab und es kommt die nächste Heißhungerattacke ... man isst zu viel und zu schnell, der Körper hat keinen Bedarf für so viel Energie, fängt zu bunkern an, es entsteht Bauchfett. – Wer nicht zunehmen will, sollte Unterzuckerung vermeiden, regelmäßig und ev. Zwischenmahlzeiten essen, langsame Kohlehydrate (Vollkorngetreide etc. – siehe weiter unten) und sich genug bewegen. Die Nebennieren steuern außerdem die Funktion von Herz und Kreislauf sowie Magen und Darm, sind entzündungshemmend und antioxidativ, also wichtig fürs Immunsystem. Nach der Lebensmitte übernehmen sie außerdem die Produktion der Sexualhormone!

Nebennieren-Erschöpfung

durch Schock oder Dauerstress (physisch, emotional, psychisch, durch Umwelteinflüsse, Infektionen etc.) ist vielen nicht bekannt, lediglich die Hypoadrenie in ihrer stärksten Form, der Addison-Krankheit, wo die Nebennieren die Produktion fast vollständig einstellen. Das ist bei Nebennieren-Schwäche und -Erschöpfung nicht der Fall, wenngleich auch hier die Funktion der Nebennieren beeinträchtigt ist. Wenn der Stress größer ist, als die Fähigkeit des Körpers, mit Hilfe der Hormone damit umzugehen und ihn auszugleichen, kommt es zur Erschöpfung.

Hand in Hand mit einer Nebennieren-Erschöpfung gehen oft ein schwankender Blutzuckerspiegel mit der Gefahr der Unterzuckerung bis hin zu Diabetes, eine Anfälligkeit für Allergien, Infektionen (v. a. der Atemwege) und Arthrose sowie Probleme in den Wechseljahren. Innere Unruhe, gesteigerte Ängste, Depressionen, Konzentrationsschwäche, zeitweilige Verwirrung oder eine Störung des Gedächtnisses können Symptome sein. Menschen mit erschöpften Nebennieren sind oft ungeduldig, intolerant und schnell frustriert. Manchmal leiden sie auch an Schlaflosigkeit.

Gefährdet sind Menschen, die

- sich niemals genug Ruhe und Entspannung gönnen und das Leben nicht genießen können
- sich selbst stark antreiben
- perfektionistisch veranlagt sind (Anm.: viele HSP sind das)
- ständig unter Druck stehen
- sich hilflos fühlen und von Problemen überwältigt
- Traumata und Krankheiten haben
- unter Schlafmangel leiden
- sich ungesund ernähren
- bei Müdigkeit Stimulanzen einsetzen (z. B. Kaffee, Zucker, Schokolade, Alkohol) etc.

Symptome der Nebennieren-Erschöpfung sind

- morgens nicht aus dem Bett kommen
- Müdigkeit trotz ausreichend Schlafs
- Verlangen nach Salzigem (Anm.: = Mineralien)
- Lethargie (Energemangel)
- große Anstrengung beim Bewältigen der täglichen Aufgaben
- nachlassende Libido
- höhere Stressanfälligkeit
- lange Zeit, um sich von Erkrankungen, Verletzungen oder einem Schock zu erholen
- Schwindelgefühl nach schnellem Aufstehen (haltungsbedingter niedriger Blutdruck)
- depressive Phasen
- weniger Vergnügen oder Glücksgefühle
- gesteigerte Menstruationsbeschwerden
- verschwommene Gedanken und beeinträchtigte Erinnerung
- geringere Toleranz
- verminderte Leistungsfähigkeit
- zunehmende Symptome, wenn eine Mahlzeit ausgelassen wird
- vor 10 Uhr nicht wach sein, wenig Energie am Nachmittag zw. 15 und 16 Uhr, wie neugeboren nach dem Abendessen nach 18 Uhr, Energieschub um 23 Uhr

Mit den Laborwerten der Nebennierenfunktion lässt sich die Nebennieren-Erschöpfung nicht diagnostizieren. Es gibt aber Speicheltests zur Bestimmung des Hormonspiegels (Cortisol – Stressprofil). Im oben genannten Buch ist auch ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung vorhanden. Darüber hinaus kann selbst ein Iris-Test mit der Taschenlampe in einem dunklen Raum vor dem Spiegel durchgeführt werden. (Die Fähigkeit der Pupille, sich dabei dauerhaft zusammenzuziehen, ist dann beeinträchtigt.)

Was zur Genesung beiträgt (Anm.: klingt, wie für HSP geschrieben)

- Veränderungen im Lebensstil: Stress und Belastung minimieren, Erholung einplanen, Energieraubendes meiden, Nährendes vermehren, neue Blickwinkel einnehmen, Ja zum Leben sagen, Bewertungen loslassen, Schöpfer statt Opfer sein, viel lachen, Dankbarkeit
- Entspannungsübungen, Meditation, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Atemübungen, Phantasiereisen, Spaziergänge, unverplante Zeit, bewusste Pausen, Urlaub, Sein statt Tun etc.
- Schlafen vor 22.30 Uhr (vor dem nächtlichen Energieschub), so oft wie möglich nicht vor 9 Uhr aufstehen (Schlaf zw. 7 und 9 Uhr am Morgen ist bei Nebennieren-Erschöpfung besonders erholsam!); bei Aufwachen oder unruhigem Schlaf zw. 1 und 3 oder 4 Uhr früh – vor dem Schlafengehen ein, zwei Bissen von einem Snack mit Proteinen, nicht-raffinierten

Kohlehydraten und hochwertigem Fett nehmen (Grund für die Schlafprobleme kann eine Unterzuckerung sein, die Nebennieren können die Glukosemenge im Blut in der Nacht ev. nicht konstant halten.) – Schlafmangel kann auch den Östrogenspiegel beeinflussen!

- genug Bewegung mit Spaß tagsüber, aber keinen Leistungssport
- 15 bis 30 Minuten untermittags hinlegen bei Müdigkeit; ab 20 Uhr keinen Bildschirm mehr anstarren (Computer, Fernseher – beeinträchtigt die Melaninproduktion für den Schlaf)
- Kräuter (Hopfen, Baldrian, Schlafbeere etc.) und Spurenelemente als Nahrungsergänzungsmittel vor dem Schlafengehen
- Kaffee u. a. koffeinhaltige Getränke, Schwarztee, Schokolade (können den Schlaf stören, zum Energietief am Morgen beitragen), Weißmehl mit Zucker (Kuchen etc.) meiden
- gesunde Ernährung (möglichst frisch, vollwertig und naturbelassen): vor 10 Uhr unbedingt frühstücken, Glas Wasser mit einem Teelöffel vollwertigem Salz trinken, kein Obst und keine Fruchtsäfte am Morgen (Fructose und Kalium verschlimmern die Symptome der Nebennierenschwäche, besonders schlimm – Orangensaft!) – falls untermittags, dann mit einer Prise Salz als Ausgleich, keine schnellen Kohlehydrate (pushen den Zuckerspiegel und lassen ihn anschließend noch weiter abfallen), Vorsicht bei Müsli am Morgen (Haferflocken sind verträglicher), Nährstoffreiches (kein Fastfood), **bei jeder Mahlzeit hochwertige Proteine** (z. B. leicht gekochte Eier, bei Milchverträglichkeit Ziegenkäse oder -joghurt, Miso, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse in Rohkostqualität, Nussmilch, Mandelmilch etc.), **essenzielle Fettsäuren und unraffinierte Kohlehydrate** (Vollkorngetreide, Naturreis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Haferflocken etc.), nie stärkehaltige Kohlehydrate alleine essen (Brot, Nudeln), vollwertiges Salz (auch Algen) verwenden, gesunde Zwischenmahlzeiten (kein Kaffee, keine Süßigkeiten!), Abendessen zw. 17 und 18 Uhr, ev. Snack vor dem Schlafengehen (siehe oben) gegen Unterzuckerung in der Nacht. – **Zu viele Kohlehydrate und zu wenig Eiweiß schwächen die Nebennieren noch mehr!** Hülsenfrüchte mit Vollwertgetreide, Samen oder Nüssen essen, damit der Körper alle Aminosäuren bekommt. Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index (jene mit hohem Index bzw. hoher glykämischer Last vermeiden). Viel Gemüse (mittags und abends mindestens 3 Sorten mit intensiven Farben (Grün, Rot, Orange, Gelb, Violett), Sprossen. Ungesättigte Fettsäuren aus kaltgepressten Bio-Ölen (z. B. Olivenöl), zum Erhitzen ist auch Kokosfett gut geeignet, trotz gesättigter Fettsäuren. Frittiertes vermeiden (Transfette, gehärtete Fette). Omega 3-Fettsäuren (z. B. in Chia-Samen, Leinsamen). Getränke: Grüner Tee, Kukicha-Tee (sehr basenbildend – mineralstoffreich), Kräutertee, gutes Wasser (ev. gefiltert) – ev. mit etwas vollwertigem Salz (wegen der nötigen Mineralien/Elektrolyte)! Carob (Karobe) als Ersatz für heiße oder kalte Schokolade (stabilisiert Blutzucker, viele Nährstoffe). Genug Ballaststoffe (Pflanzen, Getreide, Hülsenfrüchte, Samen – auch Flohsamen). Ingwerwurzel zum Würzen oder als Tee – hilft den Cortisolspiegel regulieren. In Ruhe essen, gut kauen
- Mineralien und Spurenelemente, Vitamine: Verlangen nach Schokolade kann auf einen Magnesiummangel hindeuten! (Zu wenig Magnesium kann zu einem Progesteronmangel beitragen! – Und Stress ist ein Magnesiumräuber!) – wichtig sind Magnesium, Kalzium, Spurenelemente (Zink, Mangan, Selen, Chrom, Kupfer etc.), Vitamin-B-Komplex, Vitamin C (besonders wichtig für die Nebennieren), Vitamin E, Antioxidantien
- Allergene und unverträgliche Nahrungsmittel (z. B. Histaminhaltiges) sowie suchterzeugende Nahrungsmittel meiden, z. B. Milch, Weizen, Zucker etc. (belasten die Nebennieren zusätzlich – und andersrum: bei erschöpften Nebennieren können Unverträglichkeiten und Allergien auftreten!)
- Belastungen eliminieren – Quecksilber (senkt den Cortisolspiegel – z. B. undichte Amalgamfüllungen!), spritzmittelbelastete Nahrungsmittel – Bio essen, Chemikalien im Wasser und der Luft, ranzige Fette etc.