



Leseprobe

James L. Wilson

Grundlos erschöpft?

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

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



Seiten: 480

Erscheinungstermin: 18. Juli 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ein neuer Heilansatz für ein Leiden, das die herkömmliche Medizin häufig ignoriert

Stress gehört zum Leben, und unser Körper ist auf ihn vorbereitet. Unsere Nebennieren produzieren Botenstoffe, die uns kurzfristig zu schnellem Reagieren – Kämpfen oder Fliehen – befähigen. Für Dauerstress ist unser Körper allerdings nicht gebaut. Deshalb kommt heute häufig vor, dass die Nebennieren überfordert sind. Typische Symptome sind ständige Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Millionen Menschen leiden unter einer nicht erkannten Erschöpfung der Nebenniere. Dieses Buch beschreibt das Problem und gibt viele Tipps, wie es mit Ernährung, Änderung der Lebensgewohnheiten und Nahrungsergänzungen zu beheben ist.

Autor

James L. Wilson

Dr. James Wilson ist Arzt mit drei verschiedenen Facharzt-Dokortiteln, für Ernährungswissenschaften, Chiropraktik und Naturheilweisen. Seit mehr als 25 Jahren führt er eine eigene Praxis. Seit mehr als 10 Jahren hält er Vorträge vor Ärzten und ist als Nebennieren-Spezialist und Experte für Drüsenfunktionen und ihren Einfluss auf die Gesundheit anerkannt. Seine Forschungen über die Nebenniere haben zu einem neuen Verständnis ihres komplexen Zusammenspiels im menschlichen Organismus und zu neuen

DR. MED. JAMES L. WILSON

Grundlos erschöpft?



GOLDMANN

Buch

Stress gehört zum Leben, und unser Körper ist darauf eingerichtet, mit Stress umzugehen. Unsere Nebennieren produzieren Botenstoffe, die uns kurzfristig zu schnellem Reagieren – Kämpfen oder Fliehen – befähigen. Alle Organe und der Kreislauf werden mit ihnen durch Stress- und Notsituationen gesteuert. Dass uns Stress aber chronisch bedrängt, dafür ist unser Körper nicht gebaut. Deshalb kommt es heute unter Bedingungen von Dauerstress häufig vor, dass die Nebennieren überfordert sind und die vom Stress geforderten Hormone nicht mehr produzieren können. Millionen Menschen leiden unter diesem Problem. Typische Symptome sind ständige, nicht begründbare Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Meist wird die zugrunde liegende Erschöpfung der Nebenniere nicht erkannt. Dieses Buch beschreibt das Problem und gibt viele Tipps, wie es mit Ernährung, Änderung der Lebensgewohnheiten und Nahrungsergänzungen zu beheben ist.

Autor

Dr. James Wilson ist Arzt mit drei verschiedenen Facharzt-Dokortiteln, für Ernährungswissenschaften, Chiropraktik und Naturheilweisen. Seit mehr als 25 Jahren führt er eine eigene Praxis. Seit mehr als 10 Jahren hält er Vorträge vor Ärzten und ist als Nebennieren-Spezialist und Experte für Drüsenfunktionen und ihren Einfluss auf die Gesundheit anerkannt. Seine Forschungen über die Nebenniere haben zu einem neuen Verständnis ihres komplexen Zusammenspiels im menschlichen Organismus und zu neuen Behandlungsmöglichkeiten geführt. Dr. Wilson lebt in Tucson, Arizona.

Dr. med. James L. Wilson

Grundlos erschöpft?

Nebennieren-Schwäche –
das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts

Aus dem Englischen von Burkhard Hickisch

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2001 unter dem Titel
»Adrenal Fatigue« bei Smart Publications, Petaluma, USA.

Illustrationen von Richard Capener

Dieses Buch wurde geschrieben und veröffentlicht, um Informationen zum Thema »Nebennieren-Erschöpfung« zu liefern. Es hat allein die Aufgabe, den Leser über ein noch weitgehend unbekanntes Krankheitsbild aufzuklären. Autor und Verlag beabsichtigen mit diesem Buch nicht, medizinische Ratschläge zu geben. Der Leser sollte bei Bedarf einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren und nicht anfangen, Informationen und Ratschläge aus diesem Buch ohne professionelle Hilfe auf seine eigene Situation zu übertragen. Autor und Verlag übernehmen keine Verantwortung für negative Folgeerscheinungen, die sich eventuell daraus ergeben, dass der Leser Inhalte dieses Buchs in nicht geeigneter Weise auf sich selbst anwendet.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

II. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2011

© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

© 2001 by Smart Publications

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur

Umschlagfoto: Getty Images/Medioimages/Photodisc

Lektorat: Ralf Lay

WL · Herstellung: CB

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21946-9

www.goldmann-verlag.de

Dieses Buch ist dem verstorbenen Dr. Leo Roy gewidmet, meinem Mentor und Freund, der meine Aufmerksamkeit zum ersten Mal auf die subtile Funktionsweise der endokrinen Drüsen lenkte, sodass ich erkennen konnte, welche Bedeutung sie für unser Wohlbefinden haben. Leo zeigte mir, welche Kraft den natürlichen Therapien innewohnt und wie wichtig die Ernährung für unseren allgemeinen Gesundheitszustand ist. Viele Male konnte ich ihn dabei beobachten, wie er Menschen, die schon alle Hoffnung auf eine Genesung aufgegeben hatten, wieder gesund machte, indem er hauptsächlich Nahrungskonzentrate und Drüsenextrakte anwandte. Er war ein einzigartig kluger und weitsichtiger Arzt, der eine große Lücke hinterlassen hat.

Inhalt

Vorwort von <i>Dr. med. Jonathan V. Wright</i>	13
Prolog: Eine traurige Geschichte	17
Einführung: Warum ich dieses Buch geschrieben habe	20
Wie Sie dieses Buch am besten nutzen	23

Teil 1: Die Bedeutung der Nebennieren für unsere Gesundheit

1. Wie sich die Funktion der Nebennieren auf unser tägliches Leben auswirkt	25
2. Was sind Hypoadrenie und Nebennieren-Erschöpfung?	28
Die ersten Anzeichen einer geschwächten Nebennierenfunktion	28
Was ist Hypoadrenie?	30
Wie äußert sich die Nebennieren-Erschöpfung?	31
Andere Beschwerden als Folge einer Nebennieren- Erschöpfung	33
Kann mein Hausarzt eine Nebennieren-Erschöpfung behandeln?	34
3. Die Ursachen der Nebennieren-Erschöpfung	36
4. Wer leidet unter einer Nebennieren-Erschöpfung?	40
Die Hauptursachen und -betroffenen	41
Fallbeispiele	48
5. Anzeichen und Symptome der Nebennieren- Erschöpfung	57

6. Der Verlauf einer Nebennieren-Erschöpfung.	69
Krankheiten und Beschwerden, die mit der Hypoadrenie in Verbindung stehen	70
7. Warum die offizielle Medizin sich damit schwertut, die Nebennieren-Erschöpfung anzuerkennen	74

Teil 2: Leiden Sie unter Nebennieren-Erschöpfung?

8. Füllen Sie den Fragebogen aus	81
Anleitung zum Ausfüllen des Fragebogens	82
Fragebogen zur Identifizierung einer Nebennieren- Erschöpfung	84
Punktauswertung und Interpretation des Fragebogens	91
Wie sage ich es meinem Arzt?	98
9. Wie konnte es so weit kommen?	100
10. Testen Sie sich selbst auf eine Nebennieren- Erschöpfung	106
Die Kontraktion der Iris	106
(Haltungsbedingter) niedriger Blutdruck	108
Der Hauttest	110
11. Labortest zum Nachweis einer Nebennieren- Erschöpfung	112
Der Speichel-Hormontest	112
Schwierigkeiten bei der Auswertung von Labortests	117
Nützliche Interpretationsmethoden für Labortests	125

Teil 3: Was Sie für Ihre Genesung tun können –
Die Behandlung der Nebennieren-Erschöpfung

	Gute Nachrichten	129
12.	Ihr persönlicher Lebensstil	132
	Das Gute vom Schlechten trennen	134
	Energieräuber identifizieren	138
	Drei Dinge, die Sie tun können.	143
	Den inneren Stress loswerden – Umdeuten (Reframing).	148
	<i>Reframing-Übung Nr. 1: Wasser wird zu Wein – Refram- ing-Übung Nr. 2: So handeln, als ob das Gewünschte bereits eingetreten wäre – Reframing-Übung Nr. 3: Alles löst sich in heiße Luft auf</i>	
	Entspannung.	159
	Übungen zur Freisetzung der Entspannungs- reaktion	160
	Nichtverplante Zeit.	165
	Schlaf.	167
	Lachen	172
	Körperliche Bewegung.	173
13.	Nahrung	179
	Nebennierenschwäche und niedriger Blutzucker.	180
	Gewichtszunahme und Cortisolspiegel	182
	Wann Sie am besten essen.	182
	Was Sie essen und trinken sollten.	184
	Nährstoffreiche Nahrung.	187
	<i>Eiweiße – Kohlenhydrate – Der glykämische Index (Glyx) – Gemüse – Früchte – Fette und Öle – Samen und Nüsse als Quelle essenzieller Fettsäuren</i>	
	Zusammenfassung: Was Sie essen und trinken sollten	210

	Was Sie nicht essen sollten	213
	Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten.	220
	Getränke	223
	Milch	229
	Was Sie nicht trinken sollten.	233
14.	Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	238
	Die Wirkung von Allergien auf die Funktion der Nebennieren.	238
	Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten feststellen	240
	<i>Labortestverfahren – Tests, die Sie daheim durchführen können – Nahrungsmittelallergien testen und Tagebuch führen</i>	
	Nahrungsunverträglichkeiten, die keine Allergien sind	255
	Nahrungsmittelsüchte und -unverträglichkeiten.	258
15.	Nahrungsergänzungen	265
	Vitamin C	265
	Vitamin E.	271
	B-Vitamine	273
	Mineralien.	275
	Spurenelemente	277
	Ballaststoffe.	278
	Kräuter.	279
16.	Nebennieren-Zellextrakte.	287
	Die Geschichte der Nebennieren-Zellextrakte	287
	Extrakte aus der Nebennierenrinde.	289
	Fallbeispiele.	293
17.	Ersatzhormone	297
	Cortisol als Behandlungsoption.	297
	DHEA (Dehydroepiandrosteron).	299
	Pregnenolon und Progesteron.	300

18.	Planen Sie Ihre Heilung.	304
	Tagesplan zur Wiederherstellung einer gesunden Funktion der Nebennieren.	304
	Dos & Don'ts	306
	<i>Zu empfehlen – Besser nicht</i>	
19.	Positive Problemlösungen – wenn Sie noch mehr Hilfe brauchen	310
	Zwischenbilanz: Wie weit sind Sie bisher gekommen?.	310
	Körperliche Belastungen eliminieren.	312
20.	Auf dem Weg zur Genesung	328
21.	Fragen und Antworten	335

Teil 4: Die Aufgaben der Nebennieren

22.	Anatomie und Physiologie der Nebennieren	350
	Die Anatomie der Nebennieren.	350
	Die Physiologie der Nebennieren	355
	<i>Die Regulation von Cortisol – Die Aufgaben des Cortisols – Die Funktion der adrenalen Geschlechts- hormone und ihre Vorprodukte – Regulation und Wirkungsweise des Aldosterons</i>	
23.	Die unterschiedlichen Stadien der Nebennieren- Erschöpfung	390
	Die Alarmreaktion: Kampf oder Flucht	391
	Die Widerstandsphase	394
	Die Erschöpfungsphase	396
	Wie wir auf Stress reagieren	398
	<i>Reaktionsmuster Nr. 1: Die Nebennierenschwäche tritt nach einer langen Widerstandsphase auf –</i>	

Reaktionsmuster Nr. 2: Ein einzelner Stressauslöser führt zur Nebennierenschwäche – Reaktionsmuster Nr. 3: Eine unvollständige Genesung führt immer wieder zur phasenweise auftretenden Nebennieren-Erschöpfung – Reaktionsmuster Nr. 4: Allmähliches Nachlassen der Nebennierenfunktion

Dank	414
Literatur	417
Anhang A: Der glykämische Index	434
Anhang B: Liste der Gemüsesorten	451
Anhang C: Liste der Obstsorten	454
Anhang D: Wie man bei sich selbst Puls und Blutdruck misst	456
Glossar	459
Register	476

Vorwort

Sie sind müde, fühlen sich ausgelaugt und können nicht wieder zu Ihrem normalen Energiezustand zurückfinden, gleich, was Sie tun und wie viele Ärzte Sie auch konsultiert haben? Nun, Sie sind gerade im Begriff, ein wichtiges und dringend benötigtes Buch zu lesen. Denn trotz all der Ratgeberliteratur, die in den letzten zehn, zwanzig Jahren auf den Markt gekommen ist, gab es bisher keins, in dem das weitverbreitete, aber oftmals übersehene Problem einer schwachen Nebennierenfunktion so kenntnisreich und dennoch gut verständlich beschrieben worden ist wie hier.

Die Nebennieren-Erschöpfung (in der Fachterminologie »Hypoadrenie« und »Hypoadrenalismus« genannt) gehörte in den vergangenen fünfzig Jahren zu den vorherrschenden, jedoch nur selten diagnostizierten Krankheitsbildern.

Obwohl sie schon in der medizinischen Fachliteratur des 19. Jahrhunderts beschrieben wird und es seit den 1930er Jahren eine wirkungsvolle Behandlungsmethode gibt, haben sehr viele konventionellen Mediziner keine Vorstellung davon, dass es diese Krankheit überhaupt gibt!

In der Tahoma-Klinik behandeln unsere Ärzte jede Woche mehrere Patienten, die an einer Nebennieren-Erschöpfung leiden. Viele waren bei den unterschiedlichsten Ärzten gewesen und bekamen immer wieder zu hören, dass das Problem so nicht existiere und sie am besten einen Psychiater aufsuchen sollten. Bei anderen lautet die Diagnose chronische Müdigkeit, Weichteilrheumatismus oder ernsthafte Lebensmittel- und/oder Pollenallergien. Wieder anderen wird zu ihrem ungewöhnlich niedrigen Blutdruck gratuliert. Alle Diagnosen haben jedoch eins gemeinsam: eine Erschöpfung, die die Betroffenen einfach nicht loswerden.

Den Worten von Dr. Wilson zufolge besteht jedoch Grund zur Hoffnung! Die Nebennieren-Erschöpfung kann überwunden und der alte Energiezustand wiederhergestellt werden. Wie bei so vielen Gesundheitsproblemen fängt die Genesung damit an, dass die richtige Diagnose gestellt wird und alle Krankheitsursachen gefunden werden. Nur auf dieser Grundlage können wir einen Heilungsplan aufstellen, der uns hilft, wieder gesund zu werden.

Warum ist es so schwierig, Hilfe zu finden, wenn man unter einer Nebennierenschwäche leidet? Manche Leser denken dabei sofort an die »üblichen Verdächtigen« – nämlich Geld und Politik. Was das Geld betrifft: Es gibt bei Nebennieren-Erschöpfung keine patentierbaren Behandlungsmethoden, die die Pharmaindustrie entwickeln könnte. Es lässt sich einfach nicht »das große Geld« damit verdienen. Und was die Politik angeht: Seit den 1970er Jahren »ächtet« zum Beispiel in den USA die Food and Drug Administration (FDA) nicht nur den adrenalen Cortisol-Extrakt, der eine extrem sichere Arznei und das wichtigste natürliche Heilmittel bei einer Nebennieren-Erschöpfung ist, sondern sie versucht auch aktiv, seine Anwendung zu verhindern. (Von 1930 bis in die 1960er Jahre, als die großen Pharmaunternehmen noch selbst Cortisol-Extrakte produzierten, hatte die FDA keine Probleme mit diesem Heilmittel.)

Aber zurück zum Buch. Nur sehr wenige Ärzte haben sich so intensiv mit der medizinischen Fachliteratur zum Thema »Nebennieren-Erschöpfung« (die seit über hundert Jahren existiert) beschäftigt wie Dr. James Wilson. Und was noch wichtiger ist, nur sehr wenige haben das, was in der medizinischen Fachliteratur steht, mehr als zwanzig Jahre lang in der Praxis ausprobiert und dabei vielen Patienten mit ausschließlich natürlichen Heilmitteln geholfen. Und nun geht Dr. Wilson sogar noch einen Schritt weiter und teilt sein Wissen und seine Erfahrung mit einer großen Öffentlichkeit, wodurch er mehr Menschen erreicht, als ein Arzt jemals durch seine praktische Tätigkeit erreichen könnte.

Aber ich möchte auch eine Warnung aussprechen: Wenn Sie beim Lesen feststellen, dass Sie an einer Nebennierenschwäche leiden, müssen Sie selbst die Verantwortung für Ihre Genesung übernehmen. Wie Dr. Wilson ausführt, gilt es, Veränderungen im persönlichen Lebensstil vorzunehmen: die Ernährung (manchmal radikal) umzustellen, Vitamine, Mineralien und Kräuterpräparate zu schlucken, Tests durchzuführen und richtig zu interpretieren – sowie viel Geduld zu haben. Selbst die innere Einstellung und zwischenmenschliche Beziehungen müssen oft neu betrachtet werden. Ein erfahrener Arzt kann uns zwar die Richtung vorgeben und uns beratend zur Seite stehen, aber er kann nicht alles für uns tun! Die Mühe lohnt sich jedoch. Wenn Sie eine Nebennieren-Erschöpfung haben und den Empfehlungen folgen, die Ihnen Dr. Wilson in diesem Buch gibt, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass Sie diese Beeinträchtigung überwinden und wieder völlig genesen. Dieses Buch unterstützt uns dabei. Denn es enthält meines Wissens mehr praktische Informationen darüber, was wir bei einer Nebennieren-Erschöpfung tun können, als jemals zuvor darüber publiziert worden ist.

Und auf noch eines möchte ich Sie hinweisen: Dr. Wilson schreibt, dass Dr. John Tintera und Dr. William Jeffries die Ersten waren, die Forschungsergebnisse zum Thema Nebennieren-Erschöpfung in die Öffentlichkeit brachten. Das Buch von Dr. Jeffries mit dem Titel *Safe Uses of Cortisol* (Jeffries 1996) wird immer noch angeboten und ist in den USA in vielen Bioläden sowie Apotheken mit Naturheilmitteln im Sortiment und übers Internet erhältlich. Dr. Tinteras Buch mit dem Titel *Hypoadrenocorticism* wird schon lange nicht mehr aufgelegt, aber man kann Fotokopien vom Meridian Valley Lab beziehen, einem führenden Hersteller von Hormon- und Allergietests. Wer mehr an fachlichem Hintergrundwissen orientiert ist, findet in diesen beiden Büchern viele interessante Informationen.

Vielen Dank, Dr. James Wilson, dass Sie dieses Buch für uns geschrieben haben. Vor allem auch durch Ihre Arbeit wissen wir jetzt,

dass die Nebennieren-Erschöpfung eine reale und nicht gerade seltene Krankheit und dass sie – und dies ist das Wichtigste – vollständig heilbar ist!

*Dr. med. Jonathan V. Wright
Direktor der Tahoma-Klinik
in Kent, Washington*

Prolog: Eine traurige Geschichte

Erica war schon immer von Computern begeistert gewesen. Ihr gefielen die zahlreichen Herausforderungen auf einem Gebiet, das sich ständig wandelte. Ihr Ziel war, innerhalb von zehn Jahren ihre eigene Softwarefirma zu leiten, und sie war stolz darauf, wie weit sie es schon gebracht hatte. Sie arbeitete zwölf Stunden am Tag, meistens auch am Wochenende, und lehnte kein neues Projekt ab. Es machte also Sinn, dass es in der Firma, in der sie arbeitete, Duschen gab, kostenloses Frühstück und sogar ein paar Betten, in die man sich gelegentlich erschöpft fallen lassen konnte.

Im Februar zog sich Erica eine Grippe zu und lag über eine Woche lang krank darnieder. Und als sie wieder gesund war, tat sie sich schwer damit, wieder in den gewohnten Arbeitsrhythmus zu finden. In den folgenden Monaten war sie oft erkältet oder hatte einen grip-palen Infekt. Sie war während dieser Zeit nicht ernsthaft krank, aber die zunehmenden Beschwerden raubten ihr immer mehr Energie.

Selbst wenn sie vorübergehend gesund war, hatte sie stets das Gefühl, als verlange die Arbeit mehr Anstrengung als sonst. Sie konnte oft nicht klar denken, und ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit ließen nach. Auch wenn sie die ganze Nacht durchgeschlafen hatte, war sie am nächsten Morgen immer noch müde. Anstatt in der Frühe erwartungsvoll aus dem Haus zu stürmen, brauchte sie nun mindestens zwei oder drei Tassen Kaffee, um überhaupt auf die Beine zu kommen. Trotz des vielen Koffeins dauerte es gewöhnlich bis zum Mittag, bevor sie wirklich wach war, und um 15.00 Uhr war sie oft so abgespannt und müde, dass sie sich am liebsten hingelegt hätte. Erica fiel auch auf, dass sie reizbarer war und nicht mehr so viel Geduld für sich selbst und für andere aufbrachte.

Nach 18.00 Uhr fühlte sie sich in der Regel am besten, besonders wenn sie ein leichtes Abendessen zu sich genommen hatte. Dieser Energieanstieg dauerte bis ungefähr 21.00 oder 21.30 Uhr, und von diesem Zeitpunkt an ließ ihre Energie langsam wieder nach. Wenn Sie dann einen Kaffee trank oder sich einen Ruck gab, erwischte sie um 23.00 Uhr noch einmal eine Wachphase, die sie bis 1.00 oder 2.00 Uhr durcharbeiten ließ. Oft hatte sie den Eindruck, in diesen nächtlichen Stunden besonders gute Arbeit zu leisten.

Ihre Ernährungsgewohnheiten hatten sich dementsprechend verändert. Am späten Morgen bekam sie oft einen regelrechten Heißhunger auf süßes Gebäck, das sie zu ihrem Kaffee aß. Am Nachmittag hingegen fühlte sie eher ein Verlangen nach salzigen Sachen. Wenn sie eine Mahlzeit ausließ, was sie in der Vergangenheit oft getan hatte, ließen ihre Aufmerksamkeit und ihre Konzentrationsfähigkeit nach. Regelmäßige Mahlzeiten halfen gegen geistige Verschwommenheit, Müdigkeit und andere störende Symptome, aber sie hatte immer so viel zu tun, dass sie sich nur selten Zeit dafür nahm, ihre Aktivitäten zu unterbrechen und sich auch nur ein paar Minuten ausschließlich ihrem Essen zu widmen.

Manchmal war sie am Ende des Tages richtiggehend erschöpft, auch wenn ihre Arbeit sie gar nicht so sehr gefordert hatte. Sie war auch immer unterschwellig deprimiert. Wo sie einst vor Optimismus und Begeisterung nur so sprühte, war sie nun eher gleichgültig und lustlos. Statt wie früher ambitioniert ihre Ziele zu verfolgen und »die Welt verändern« zu wollen, gab sie sich nunmehr damit zufrieden, wenn sie ihren Arbeitstag bloß einigermaßen unbeschadet überstand.

Da sie sich ernsthaft Sorgen um ihre schwindende körperliche Energie und ihre abnehmende geistige Konzentrationsfähigkeit machte, suchte sie schließlich ihren Hausarzt auf. Dieser untersuchte sie gründlich und führte ein paar Bluttests durch. Die Testergebnisse waren jedoch »normal«, und er konnte nichts finden, was mit

ihr nicht stimmen könnte. So gab er ihr den Rat, sich nicht so viele Gedanken zu machen und das Leben einfach etwas leichter zu nehmen. Erica meinte jedoch, dass sie keineswegs kürzertreten könne, weil sie sonst mit Sicherheit ihren Job verlöre. Daraufhin verschrieb ihr der Arzt Medikamente gegen Stress, die Ericas Zustand jedoch nur noch verschlimmerten. Sie war auch noch bei anderen Ärzten, die ihr ausnahmslos bescheinigten, körperlich wäre »alles in Ordnung« mit ihr. Nachdem sie ihre Hausapotheke mit Beruhigungsmitteln und Antidepressiva gefüllt hatte, schrieb ihr der Arzt eine Überweisung zum Psychiater. Entmutigt und ratlos hörte Erica auf, nach einem Grund für ihren Zustand zu suchen. Sie fand sich damit ab, dass sie sich nur noch durch den Tag schleppte, deprimiert war und immer weniger Energie hatte.

Ericas Situation ist keineswegs ein Einzelfall, sondern typisch für Millionen von Betroffenen, die unter solchen oder ähnlichen Symptomen leiden. Dieses Buch ist für Menschen wie Erica geschrieben, damit sie ihre eigene Nebennieren-Erschöpfung erkennen und in die Lage versetzt werden, sie zu überwinden.

Einführung: Warum ich dieses Buch geschrieben habe

In den letzten zwanzig Jahren konnte ich vielfach beobachten, wie erfolgreich man dabei sein kann, anderen bei der Überwindung ihrer Nebennieren-Erschöpfung zu helfen. Es geht dabei nicht nur um die körperliche Gesundheit, sondern auch um die Fähigkeit, ein zufriedenes und glückliches Leben führen zu können, was sich positiv auswirkt auf den Einzelnen, sein Umfeld und letztlich auf die Gesellschaft als Ganzes.

Es mag wohl stimmen, dass jeder »seines Glückes Schmied ist«, aber es ist schwer, zufrieden und glücklich zu sein, wenn die Nebennieren nicht mehr voll funktionstüchtig sind. In Gesprächen, die ich mit Ärzten in den USA und in anderen Ländern führte, wurde mir klar, dass die Nebennieren-Erschöpfung ein weitverbreitetes Phänomen und zu einem ernststen Problem der modernen Lebensweise geworden ist. Obgleich ich so etwas schon geahnt hatte, bestärkten mich meine Gespräche, Nachforschungen und klinischen Erfahrungen in der Überzeugung, dass dieses Problem verheerende Ausmaße angenommen hat und dennoch von der etablierten Medizin nicht wirklich wahrgenommen wird. Dies hat nicht nur zur Folge, dass die Beschwerden von Millionen von Menschen fehltherapiert oder unbehandelt bleiben und die Betroffenen nicht mehr normal im Alltag funktionieren können, sondern dass sie darüber hinaus auch nicht mehr in der Lage sind, ihr Leben unbeschwert zu genießen. Es lässt sich nur schwer feststellen, wie groß der finanzielle Verlust für Unternehmen ist, weil die Mitarbeiter oft fehlen, falsche Entscheidungen getroffen werden, es Alkoholprobleme und Tablettenabhängigkeiten gibt, häufige »Nervenzusammenbrüche«, Burn-outs, soziale Konflikte am Arbeitsplatz, akute und chronische Krankheiten, Ver-

lust von Mitarbeitern sowie eine große Anzahl anderer kostspieliger Probleme, die ihren Ursprung in einer Nebennieren-Erschöpfung haben, welche durch zu viel Stress verursacht wird. Genauso wenig lässt sich abschätzen, welchen privaten finanziellen Schaden diejenigen haben, die eine schlechter bezahlte Stelle annehmen müssen, um nicht völlig zu kollabieren – ganz zu schweigen von den chronisch Kranken, die nicht die Energie haben, wieder gesund zu werden und leistungsfähig zu sein. Wer unter der Nebennierenschwäche leidet, ist generell anfälliger für Krankheiten, bei denen Erschöpfungserscheinungen eine wesentliche Rolle spielen.

Viele Ärzte, die mit diesem Syndrom in ihrer Praxis konfrontiert werden, wünschten sich ein Buch über die aktuelle Problematik, aber ich war nicht wirklich bereit, es zu schreiben. Ich wartete und wartete, dass jemand anders diese Aufgabe übernehmen würde, aber niemand machte den dafür notwendigen Schritt. Unmittelbar nach einem Vortrag über die Funktion der Nebenniere (Epinephron), den ich am American College for the Advancement in Medicine (ACAM) hielt, kam schließlich ein befreundeter Arzt auf mich zu und fragte mich: »Wann wirst du denn endlich mal ein Buch über die Nebennieren-Erschöpfung schreiben?« Ich antwortete ihm, dass ich nicht die Zeit dazu hätte, aber wenn er mir sagen könnte, wie ich das Schreiben des Buchs in meinem Terminkalender unterbringen soll, wäre ich an der Sache interessiert. Da er selbst schon mehrere Bücher geschrieben hatte, brachte er mich in den Kontakt mit einem Verleger, der mir versprach, für jemanden zu sorgen, der mir beim Schreiben helfen würde. Nachdem wir uns fünf potenzielle Koautoren angeschaut hatten, war mir klar, was ich schon länger intuitiv wusste: Dieses Buch war mein Buch, und niemand anders sollte es schreiben.

Zuerst wollte ich ein Buch verfassen, das alle Fakten zum Thema enthalten sollte. Es würde sich in erster Linie an Ärzte richten und umfassend über alles informieren, was mit der Nebennieren-Er-

schöpfung zu tun hatte, die ja zum ersten Mal schon vor etwa hundert Jahren beschrieben worden war. Dieses Ziel vor Augen, beauftragte ich eine Doktorandin von der Universität von Arizona, mit der ich über 2400 wissenschaftliche Verweise auf dieses Thema sammelte. Nachdem ich alle Hinweise gesichtet hatte, fing ich mit dem Schreiben an.

Schon bei den ersten Seiten erkannte ich jedoch, dass mich der medizinische Aspekt zwar sehr interessierte, mir aber eigentlich die vielen Menschen am Herzen lagen, die unter der unsichtbaren Epidemie der Nebennieren-Erschöpfung leiden. Diese Menschen wandern von einem Arzt zum nächsten und klagen über verschiedene Symptome und Beschwerden, die von den Medizinern oft gar nicht wirklich wahrgenommen werden. Und was noch schlimmer, ja fast unfair ist: Oft werden sie fälschlicherweise als Hypochonder, Neurotiker oder Querulanten abgetan, die sich nur immerzu beklagen. Viele geben dann irgendwann auf und akzeptieren, dass sie mit ihrem unerklärlichen Zustand leben müssen. Andere finden einen Weg, ihre Situation zu bewältigen, die Symptome abzuschwächen und sich so irgendwie durch den Alltag zu lavieren. Vielfach ergibt sich ein düsteres Bild für diejenigen, die unter den Symptomen einer Krankheit leiden, die zwar weitverbreitet ist, aber noch nicht als solche erkannt wird: eben die besagte Nebennieren-Erschöpfung.

Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschlossen, das Buch für alle zu schreiben, die unter einer Schwächung der Nebennierenfunktion leiden. Ich hoffe, es gibt Ihnen die Informationen mit auf den Weg, die Sie brauchen, um ein schleichendes, kräftezehrendes Gesundheitsproblem zu überwinden und wieder ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen.

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Die einzelnen Kapitel dieses Buchs bauen aufeinander auf und führen Sie Schritt für Schritt durch das Thema:

- *Teil 1:* Ich gebe Ihnen einführend einen generellen Überblick über die Nebennieren-Erschöpfung: Wie sieht das Krankheitsbild aus? Wer erkrankt daran? Wodurch wird die Krankheit verursacht? Wie entwickelt sie sich und warum wird sie von der etablierten Medizin nicht stärker beachtet? Wenn die hier beschriebenen häufig auftretenden Anzeichen und Symptome der Nebennierenschwäche teilweise auf Sie zutreffen, sollten Sie auch den zweiten Teil lesen.
- *Teil 2:* Hier finden Sie einen Fragebogen und weitere einfache Verfahren, um zu bestimmen, ob auch Sie unter einer Nebennieren-Erschöpfung leiden und was, wenn dies der Fall sein sollte, die Ursache dafür sein könnte. Wenn sich herausstellt, dass auch Sie eine Nebennierenschwäche haben, sollten Sie im dritten Teil weiterlesen.
- *Teil 3:* In diesem Teil des Buches finden Sie eine umfassende Anleitung, wie Sie Ihre Nebennieren-Erschöpfung überwinden können. Sie erhalten Informationen über spezielle Behandlungsmethoden und was Sie eigenverantwortlich tun können, damit Sie sich wieder wohl und leistungsfähig fühlen. Im dritten Teil werden auch die oftmals versteckten Stressauslöser beschrieben, die die Funktion Ihrer Nebennieren beeinträchtigen und Ihre Vitalität schwächen. Zum Schluss werden häufig gestellte Fragen von Patienten beantwortet, die diesen Heilungsprozess durchlaufen haben.
- *Teil 4:* Hier wird allgemeinverständlich erklärt, wie die Nebennieren arbeiten und warum sie an fast jedem körperlichen und geis-

24 Wie sie dieses Buch am besten nutzen

tigen Vorgang beteiligt sind. Sie werden dadurch noch besser verstehen, warum Sie sich so elend fühlen, wenn diese Drüsen nicht richtig funktionieren.

Teil 1

Die Bedeutung der Nebennieren für unsere Gesundheit

KAPITEL 1

Wie sich die Funktion der Nebennieren auf unser tägliches Leben auswirkt

»Unser gegenwärtiges, noch immer sehr begrenztes Wissen über die Funktion der endokrinen Drüsen legt die Vermutung nahe, dass zuerst die Nebennierenrinde Erschöpfungserscheinungen zeigt, weil sie für den größten Teil der Immunabwehr verantwortlich ist.«

J. McNulty (1921)

Die Nebennieren haben die Funktion, unserem Körper dabei zu helfen, dass er mit Belastungen fertig wird, und damit sein Überleben zu sichern. Daher werden sie auch »Stressdrüsen« genannt. Ihre Aufgabe besteht darin, den Körper angemessen auf jede Stressursache reagieren zu lassen – von Verletzungen und Krankheiten bis hin zu Problemen am Arbeitsplatz und in der Beziehung. Unsere Spannkraft, unser Energieniveau, unsere Widerstandsfähigkeit und unsere grundsätzliche Lebensfunktion hängen entscheidend davon ab, dass die Nebennieren normal arbeiten.

Den Nebennieren stehen wirkungsvolle Hormone zur Verfügung, um den ganzen Körper und damit unsere gesamte Lebensweise zu beeinflussen. Die beiden Nebennieren sind jeweils nicht größer als

eine Walnuss und wiegen weniger als eine Weintraube. Sie sitzen oben auf den Nieren, wo sie eine Art winziger Pyramide bilden. Von dieser zentralen Position aus kontrollieren sie wie ein »Herrscher« nicht nur die Funktionen des Körpergewebes, der Organe und der Drüsen, sondern haben auch eine entscheidende Auswirkung auf das, was wir denken und fühlen. Die Kräfte, die diese beiden kleinen »Befehlshaber« entfachen können, bestimmen weitestgehend unsere Reaktion auf jede Veränderung unserer inneren Verfassung und äußeren Umgebung. Ob sie uns Angriff, Rückzug oder Unterwerfung signalisieren – jede Zelle reagiert entsprechend, und wir fühlen das Resultat im ganzen Körper.

Um einen Eindruck von dem vielfältigen Einsatzbereich und von der weitreichenden Wirkung der Nebennierenhormone zu bekommen, brauchen wir uns nur die Beschwerden anzuschauen, welche mit Medikamenten behandelt werden, die als synthetische Corticosteroide die Wirkung des Nebennierenhormons Cortisol imitieren. Die Anwendungsmöglichkeiten von Hydrocortison (ebenfalls ein Corticosteroid), die in ärztlichen Handbüchern aufgelistet sind, geben uns einen guten Überblick. Zu ihnen gehört die Behandlung von Krankheiten und Beschwerden in den folgenden Bereichen:

- das Nervensystem,
- das Herz und der Blutkreislauf,
- die Atemwege und die Lunge,
- Magen und Darm,
- die Haut,
- die Augen und
- die Gelenke.

Hydrocortison wird genauso als Mittel gegen Schwellungen und Entzündungen verschrieben wie auch gegen Allergien, Vireninfectionen, eine Schwächung des Immunsystems und Krebs. Die Auswirkungen

der körpereigenen Nebennierenhormone auf unsere Gesundheit und unser Wohlergehen sind sogar noch stärker und vielfältiger.

Die Hormone, die in den Nebennieren ausgeschieden werden, wirken sich auf alle wichtigen physiologischen Vorgänge im Körper aus. Sie beeinflussen die Verwertung von Kohlenhydraten und Fetten, die Umwandlung von Fetten und Proteinen in Energie, die Verteilung gespeicherter Fette (besonders im Bereich der Hüfte und im Gesicht), die Regulierung des Blutzuckers, die ordnungsgemäße Funktion von Herz und Kreislauf sowie von Magen und Darm. Die entzündungshemmend und antioxidativ wirkenden Hormone der Nebennieren minimieren die negativen und allergischen Auswirkungen von Alkohol, Medikamenten, Nahrungsmitteln und Erregern aus der Umwelt. Nach der Lebensmitte (bei Frauen nach den Wechseljahren) werden in den Nebennieren die meisten Sexualhormone ausgeschüttet, die dann beim Mann und bei der Frau im Körper zirkulieren. Allein schon diese Hormone haben zahlreiche physische, emotionale und psychologische Auswirkungen, vom Ausmaß der Libido bis hin zu der Tendenz, leicht zuzunehmen. Jeder Athlet sollte wissen, dass Muskelkraft und Ausdauer direkt von Nebennierenhormonen gesteuert werden, die unter der Bezeichnung »Steroide« bekannt sind.

Selbst die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten und die Fähigkeit, chronische Beschwerden zu überwinden, wird entscheidend von den Nebennieren beeinflusst. Je mehr eine Krankheit als chronisch zu bezeichnen ist, desto schwächer ist bei den Betroffenen die Reaktion der Nebennieren. Wir können ohne die Hormone, die in den Nebennieren produziert werden, nicht existieren.

Dieser kurze Überblick vermittelt uns schon einen Eindruck davon, dass es von der optimalen Funktionsfähigkeit unserer Nebennierenhormone abhängt, wie gesund und fit wir uns fühlen.

KAPITEL 2

Was sind Hypoadrenie und Nebennieren-Erschöpfung?

Die ersten Anzeichen einer geschwächten Nebennierenfunktion

Beth bekleidete eine Führungsposition in einem Wallstreet-Unternehmen. Sie war hochintelligent, sah gut aus und zeigte sich sehr ambitioniert. Sie verkörperte die klassische Typ-A-Persönlichkeit und hatte auf ihrem Gebiet maximalen Erfolg. Sie arbeitete mit einem halsbrecherischen Tempo, und es war für sie normal, zehn Tage lang neunzehn Stunden am Tag aktiv zu sein, zwischendurch nach Hause zu fahren, kurz zu schlafen, schnell zu duschen und wieder an den Arbeitsplatz zurückzukehren. Jeden Monat flog sie außerdem einmal für zehn Tage in zehn verschiedene Länder, um dort Geschäfte zu tätigen. Erstaunlicherweise hatte sie noch genug Zeit, um Sport zu treiben, und sie trank auch keinen Tropfen Kaffee.

Dann jedoch fiel Beth im Laufe eines kurzen Jahres in sich zusammen. Es fing mit einer Erkrankung der Atemwege an. Sie reagierte stark auf die Antibiotika, hatte geschwollene Arme und Beine und musste sich sieben Tage lang ständig kratzen. Ein Vierteljahr später war ihr ständig schwindlig, aber sie arbeitete weiter. Nach ein paar Monaten verschwand das Schwindelgefühl wieder.

Zweieinhalb Monate später hatte Beth auf dem Flug nach Aspen eine starke allergische Reaktion. Ihre Bronchien schwellen so sehr an, dass ihr das Atmen schwerfiel. Gleichzeitig hatte sie einen stark juckenden Ausschlag. Allergische Schockzustände, die nicht behandelt werden, können fatale Folgen haben, die betroffene Person ringt

um Luft oder erleidet sogar einen Kreislaufzusammenbruch. Zum Glück erholte sich Beth von ihrem Anfall, ohne jedoch herauszufinden, was ihn ausgelöst hatte.

Zwei Monate später war sie mitten in einer Geschäftsbesprechung, als sie plötzlich glaubte, Glocken läuten zu hören, zu taumeln begann und zusammenbrach. Nach einer Woche stationärer Behandlung im Krankenhaus hatten die Ärzte immer noch keine Diagnose gefunden. Niemand konnte sich vorstellen, was mit ihr nicht stimmte.

Beth kehrte an ihren Arbeitsplatz zurück und erlitt im Verlauf des darauffolgenden Frühlings sechs weitere anaphylaktische Anfälle (krankhafte Reaktionen des Immunsystems auf chemische Reize). Darüber hinaus kämpfte sie häufig mit Atemwegserkrankungen. Auch wenn sie offenbar »gesund« war, hatte sie das sichere Gefühl, unter einem grippalen Effekt zu leiden.

Da Geld kein Problem für sie war, suchte Beth acht verschiedene Krankenhäuser und Kliniken auf, um eine Antwort zu bekommen; aber niemand konnte ihr sagen, was ihr fehlte. Selbst in der angesehenen Mayo Clinic in Rochester, Minnesota, gab es niemanden, der wusste, was mit ihr los war. Der letzte Arzt, den sie aufsuchte, empfahl ihr, einen Psychiater zu konsultieren.

Als sie schließlich zu mir kam, hatte Beth sich schon einigen der bekanntesten New Yorker Ärzte vorgestellt. Von Nebennieren-Erschöpfung hörte sie hier zum ersten Mal. Seit dem Beginn ihrer Krankheit waren inzwischen drei Jahre vergangen. Drei Jahre lang hatte man ihr immer wieder gesagt, dass sie sich an ihren permanenten Erschöpfungszustand würde gewöhnen müssen, dass alles nur in ihrem Kopf geschehe oder einfach zum Älterwerden dazugehöre. Dabei war sie erst 37 Jahre alt.

Ihr Verlobter hörte 1999 meinen Vortrag über die Nebennieren-Erschöpfung auf einer Tagung des American College of Advancement in Medicine (ACAM). Er organisierte ein telefonisches Bera-

tungsgespräch zu dritt; und als Beth mir ihre Symptome beschrieb, rief er spontan aus: »Du musst unbedingt die Aufzeichnungen lesen, die ich mir während des Vortrags gemacht habe!« Beth hatte alle klassischen Symptome einer Nebennieren-Erschöpfung – genau die gleichen, die ich in ebenjenem Vortrag aufzählte. Aber so wie viele andere, die unter einer geschwächten Funktion der Nebennieren leiden, hatte Beth keine Ahnung, was mit ihr nicht stimmte, und kein Arzt konnte ihr helfen.

Ogleich man schätzt, dass etwa 80 Prozent der Erwachsenen in bestimmten Lebensphasen auf die eine oder andere Weise unter einer geschwächten Nebennierenfunktion leiden, gehört diese Schwäche zu den am wenigsten diagnostizierten Krankheiten. Dies ist der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe, denn wenn die Nebennieren-Erschöpfung einmal erkannt worden ist, kann sie auch behandelt werden. Jeder kann wieder gesund werden.

Was ist Hypoadrenie?

Das Wort »Hypoadrenie« setzt sich zusammen aus dem griechischen Präfix *hypó* (unter, darunter) sowie den lateinischen Wörtern *ad* (zu) und *ren* (Niere). »Adrenal« bedeutet »die Nebenniere betreffend«. Eine Hypoadrenie bezeichnet also die mangelhafte Funktion der Nebennieren. Intakte Nebennieren scheiden winzige, aber exakt dosierte Mengen von Steroiden aus (das sind biologisch wichtige organische Verbindungen). Da sie sehr sensibel auf Veränderungen auf der physischen, emotionalen und psychologischen Ebene reagieren, kommt es leicht zu einer Störung des fein abgestimmten Gleichgewichts. Zu viel physischer, emotionaler und psychologischer Stress kann daher die Funktion der Nebennieren erschöpfen, sodass nicht mehr genügend Hormone, und zwar in erster Linie Cortisol, produziert werden. Eine geringere Aktivität der Nebennieren kann eine

Bandbreite haben, die bei den Betroffenen von einem fast inaktiven bis hin zum Normalzustand reicht.

Wenn die Nebennieren ihre Produktion beinahe vollständig eingestellt haben, spricht man von der »Addison-Krankheit«. Dieser Name bezieht sich auf Sir Thomas Addison, der die Krankheit 1855 zum ersten Mal beschrieben hat. Wenn sie nicht behandelt wird, kann sie tödlich verlaufen, weil sie zur physiologischen Zerstörung der Nebennierenrinde führt. Wer an Morbus Addison leidet, muss in der Regel bis ans Lebensende Corticosteroide einnehmen, um die Funktion der Nebennieren aufrechtzuerhalten. Zum Glück taucht diese extreme Form der Hypoadrenie nur relativ selten auf. Dennoch sind von 100 000 Menschen etwa vier Personen betroffen. Ungefähr 70 Prozent der Krankheitsfälle beruhen auf einer Autoimmunschwäche. Die anderen 30 Prozent haben verschiedene Ursachen, unter anderem sehr starken Stress.

Wie äußert sich die Nebennieren-Erschöpfung?

Hypoadrenie geht oft einher mit einem breiten Spektrum nicht so gravierender, aber dennoch kräftezehrender Beschwerden, die vielen Menschen nur zu gut bekannt sind. Diesem Spektrum wurden im vergangenen Jahrhundert verschiedene Namen gegeben, zum Beispiel »Neurasthenie«, »Nebennieren-Neurasthenie«, »Apathie« und eben »-Erschöpfung«. Ich verwende letztere Bezeichnung, wenn ich von dieser allgemein verbreiteten Form von Hypoadrenie spreche. Sie weist zum einen auf das grundlegende Symptom der Hypoadrenie hin, zum anderen betont sie gleichzeitig die mangelnde Funktionsfähigkeit.

Die Nebennieren-Erschöpfung ist gewöhnlich nicht »dramatisch« genug, dass Ärzte sich mit diesem Thema befassen und auch die Medien darüber berichten. Tatsache ist, dass die moderne Medi-

zin hier nicht von einem eigenen Krankheitsbild spricht. Dennoch kann eine Nebennierenschwäche für den Einzelnen verheerende Auswirkungen auf sein gesamtes Leben haben. In schweren Fällen einer Nebennieren-Erschöpfung ist die Aktivität der adrenalen Drüsen so schwach, dass der Betroffene sich am Tag nur wenige Stunden außerhalb des Betts aufhalten kann. Mit jeder weiteren Reduktion der Drüsenfunktion wird jedes Organ und System in unserem Körper umfassender in Mitleidenschaft gezogen. Unser Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel verändert sich, und ebenso die Flüssigkeitsmenge und das elektrolytische Gleichgewicht, das Herz-Kreislauf-System und sogar die sexuelle Lust. Noch viele andere Veränderungen treten auf biochemischer und zellulärer Ebene auf. Interessanterweise kann sich sogar unsere äußere Gestalt verändern, wenn die Nebennieren erschöpft sind. Unser Körper tut alles, um deren mangelhafte Funktionsweise zu kompensieren, aber das hat natürlich seinen Preis.

Obleich Erschöpfungszustände ein generelles Anzeichen einer geringen Nebennierenfunktion sind, wird auch ansonsten so häufig über diese Zustände geklagt, dass die Ärzte sie nur sehr selten mit den Nebennieren in Verbindung bringen. Vor fünfzig Jahren waren sie sogar noch eher bereit, dieses Krankheitsbild korrekt zu diagnostizieren. Obwohl die Diagnose schon seit über hundert Jahren in der medizinischen Literatur auftaucht, hält sie dennoch bis heute keinen Einzug in die Arztpraxen, auch wenn die Patienten die klassischen Symptome aufweisen. Zu oft ist Nebennieren-Erschöpfung der Grund dafür, dass es dem Patienten emotional schlechtgeht und er es nicht mehr schafft, die alltäglichen Aufgaben zu bewältigen. Die Tatsache, dass keine treffende Diagnose gestellt wird, vermindert nicht die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit und das allgemeine Gefühl des Wohlbefindens.

Nebennieren-Erschöpfung ist eine Ansammlung von Anzeichen und Symptomen, die man gewöhnlich ein »Syndrom« nennt. Sie

lässt sich nicht so genau bestimmen wie zum Beispiel Masern oder eine Warze am Finger. Menschen, die unter einer Nebennieren-Erschöpfung leiden, sehen relativ normal aus und verhalten sich unauffällig; es müssen keine offensichtlichen Anzeichen einer physischen Erkrankung vorliegen. Dennoch geht es den Betroffenen nicht gut, und sie leben mit »verschwommenen« Empfindungen oder einem grundlegenden Gefühl des Unwohlseins. Diese Menschen trinken viel Kaffee, Cola und andere stimulierende Getränke, um am Morgen in die Gänge zu kommen und sich tagsüber wach zu halten.

Andere Beschwerden als Folge einer Nebennieren-Erschöpfung

Wer an einer Erschöpfung der Nebennieren leidet, hat oft einen schwankenden Blutzuckerspiegel und läuft Gefahr, in einen Zustand der Unterzuckerung (Hypoglykämie) zu geraten. Menschen mit diagnostizierter Hypoglykämie haben in der Tat häufig eine schwache Hormonproduktion, was zu einer Anfälligkeit für Allergien und Arthrose sowie zu einem geschwächten Immunsystem führt. Viele Frauen mit einer ermatteten Nebennierenfunktion haben Menstruationsbeschwerden und gesundheitliche Probleme in den Wechseljahren.

Die Nebennieren beeinflussen auch unseren geistigen Zustand. Eine Erschöpfung der Nebennieren kann zu innerer Unruhe, gesteigerten Ängsten und Depressionen führen sowie zu gelegentlichen Verwirrungszuständen, Konzentrationsschwächen und Gedächtnisverlusten. Menschen mit einer erschöpften Nebennierenfunktion sind häufig nicht so geduldig und tolerant, wie sie es sonst wären, und sie sind schnell frustriert. Wenn die Nebennieren nicht mehr die notwendige Menge an Hormonen ausschütten, kann dies auch Schlaflosigkeit zur Folge haben.

Verschlechtert sich der Gesundheitszustand weiterhin, entsteht ein Nährboden für Beschwerden, die scheinbar in keinem Zusammenhang mit der Hormondrüse stehen, zum Beispiel Infektionen der Atemwege, Allergien, Nasenschleimhautentzündungen, Asthma und häufige Erkältungen, aber auch Weichteilrheumatismus, chronische Müdigkeit, Hypoglykämie, Altersdiabetes, Immunschwäche und Alkoholismus. Bei ihren Familienmitgliedern und Freunden machen diese Menschen schnell den Eindruck, träge und unmotiviert zu sein und einen Mangel an Ehrgeiz zu haben, obwohl in Wirklichkeit das Gegenteil der Fall ist: Aufgrund ihres Zustands müssen sie sich viel mühevoller antreiben, um ihre alltäglichen Aufgaben zu bewältigen, als diejenigen, deren Nebennieren normal arbeiten.

Kann mein Hausarzt eine Nebennieren-Erschöpfung behandeln?

Würden die Ärzte bei ihren Patienten eine Erschöpfung der Nebennieren feststellen und sie dementsprechend behandeln, ließen sich viele der oben aufgeführten Beschwerden und Krankheiten vermeiden. Eine geschwächte Nebennierenfunktion lässt sich eindeutig anhand bestimmter Merkmale erkennen. Und in den meisten Fällen kann der Gesundheitszustand mit natürlichen Mitteln ohne gravierende Nebenwirkungen verbessert werden, in den meisten Fällen ist eine Erkrankung sogar schon im Vorfeld vermeidbar. Da jedoch viele Ärzte dieses Krankheitsbild ignorieren oder nicht kennen, müssen Millionen von Menschen unnötig unter Gesundheitsproblemen leiden. Selbst wenn Ihnen klar ist, dass Ihre Nebennieren nicht mehr normal arbeiten, kann es schwierig sein, einen Arzt zu finden, der Sie ernst nimmt und Ihre Situation versteht. Die Addison-Krankheit als schwerste Form der Hypoadrenie ist das einzige allgemein anerkannte Krankheitsbild mit den beschriebenen Symptomen.

Im Allgemeinen haben die Menschen keine Vorstellung davon, was genau eine Hypoadrenie ist. Vielleicht haben Sie schon mal jemanden seufzen und sagen gehört: »Meine Nebennieren funktionieren nicht mehr.« Diese Leute wissen dennoch nicht, warum sie sich so erschöpft und müde fühlen, denn wenn man sie nach einer näheren Erklärung fragt, können sie nicht sagen, warum die mangelhafte Funktion der Nebennieren in direktem Zusammenhang mit ihrem Erschöpfungszustand steht.

In den nächsten Kapiteln lernen Sie, die wichtigsten Anzeichen und Symptome einer Nebennieren-Erschöpfung zu erkennen. Bei der Lektüre von Teil 2 können Sie dann Papier und Bleistift zur Hand nehmen und den Selbsttest machen. In Teil 3 lernen Sie, wie man sich und anderen helfen kann. Aber jetzt lesen Sie erst einmal, was überhaupt zu einer Schwächung der Nebennierenfunktion führt.

KAPITEL 3

Die Ursachen der Nebennieren-Erschöpfung

Nebennieren-Erschöpfung wird in der Regel durch Stress verursacht, und zwar unabhängig davon, wie sehr die Drüsenfunktion geschwächt ist. Der Stress kann physischer, emotionaler und psychischer Natur sein, aber auch durch Umwelteinflüsse oder Infektionen bewirkt werden – oder durch eine Kombination all dieser Auslöser. Man sollte sich dabei immer vor Augen führen, dass die Nebennieren organisch auf jede Art von Stress *in gleicher Weise* reagieren – ungeachtet dessen, was genau die Ursache ist.

Den größten Stress verursachen einschneidende Ereignisse wie beispielsweise der Tod eines geliebten Menschen, ein schwerer Verkehrsunfall oder eine ernste Erkrankung. Aber Stress kann auch durch weniger Dramatisches entstehen, etwa durch einen eiternden Zahn, einen Grippeanfall, durch extreme körperliche Anstrengung, einen heftigen Streit mit einem Menschen, der uns etwas bedeutet, durch Druck am Arbeitsplatz, eine unglückliche Beziehung sowie durch Umweltgifte, eine schlechte Ernährung und so fort. Wenn all diese vergleichsweise weniger massiven Stressursachen parallel auftreten, sich gegenseitig verstärken und chronisch werden, dann haben die Nebennieren nicht mehr die Möglichkeit, sich hinreichend zu erholen, und die Hormonproduktion versiegt mehr und mehr. Die Symptome, die dann auftreten, sind klar und eindeutig und manchmal unangenehm vertraut.

Die Abbildung »Faktoren, die die normale Funktion der Nebennieren beeinflussen« enthält einige Beispiele der am häufigsten auftretenden Gründe für eine Nebennieren-Erschöpfung. Kurz gesagt tritt eine Erschöpfung der Nebennierenproduktion dann ein, wenn der

Oftmals sind die Ursachen für die Nebennieren-Erschöpfung nicht eindeutig, weil sich mehrere Stressquellen überlagern können. Auch kann es sein, dass der Körper uns noch nicht einmal durch Signale mitteilt, wenn wir überlastet sind. In einer Studie zeigte sich beispielsweise, dass die Krankenhausmitarbeiter in der Kinderabteilung (ein Arbeitsplatz, der bekannt ist für seinen hohen Stressfaktor und die Gefahr eines Burn-outs) gar nicht mitbekamen, wenn sie unter Stress standen. Eine Untersuchung ihrer Cortisolmenge im Blut ergab jedoch, dass sie 200 bis 300 Prozent über dem Durchschnitt lag. Die ausgeschüttete Menge dieses Hormons ist ein verlässlicher Parameter für unser Stressniveau. Wir dürfen dabei nicht vergessen, dass sich die verschiedenen Formen von Stress gegenseitig aufputschen. Das heißt, die Anzahl und Intensität, die Häufigkeit und Dauer der Stressauslöser sowie die Tatsache, ob wir sie überhaupt als Stress wahrnehmen, kumuliert zu einer Gesamtbelastung, der wir mehr oder weniger permanent ausgesetzt sind.

Obleich wir das Gesamtausmaß der Anspannung, das wir erleiden, nicht genau bestimmen können, ist unser Körper dazu in der Lage, in jedem Moment spontan auf eine Veränderung des Stressniveaus zu reagieren. Erst wenn der Organismus mit dem Stress nicht mehr fertig wird, kann es zu einer Erschöpfung der Nebennieren kommen. Und je größer der Stress im Verhältnis zur Fähigkeit des Körpers ist, ihm Paroli zu bieten, desto tiefgreifender ist der Erschöpfungszustand. Jeder Mensch geht mit dem Stress, dem er ausgesetzt ist, anders um, und die Fähigkeit, mit ihm fertig zu werden, verändert sich im Laufe der Zeit und mit der Art der auslösenden Ereignisse.

Es gibt eine Ursache von Stress und hartnäckiger Nebennieren-Erschöpfung, die im Allgemeinen nicht wahrgenommen wird: akute oder chronische Infektionen. Die Nebennieren-Erschöpfung wird oftmals durch Bronchitis, Lungenentzündung, Asthma, Sinusitis oder andere Infekte der Atemwege verstärkt. Je schlimmer die Infek-

tion ist, je häufiger sie auftritt und je länger sie andauert, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Nebennieren etwas damit zu tun haben. Eine Schwächung ihrer Funktion kann schon nach einer besonders schweren Infektion eintreten, sich aber auch über einen längeren Zeitraum erstrecken, wenn die Nebennieren sich durch lang anhaltende oder ständig wiederkehrende Infektionen erschöpfen. Gibt es dann noch andere Stressauslöser, wie zum Beispiel eine unglückliche Ehe, schlechte Essgewohnheiten oder ein stressvoller Job, verschlechtert sich die Gesundheit immer mehr. Umgekehrt ist es auch so, dass Menschen mit einer schwachen Nebennierenfunktion besonders anfällig für Erkrankungen der Atemwege sind. Im nächsten Kapitel erfahren Sie, wer besonders disponibel für eine Nebennieren-Erschöpfung ist und warum.

KAPITEL 4

Wer leidet unter einer Nebennieren-Erschöpfung?

Unter der einen oder anderen mehr oder weniger ausgeprägten Form der Nebennieren-Erschöpfung leiden wahrscheinlich all diejenigen Menschen, die

- niemals genügend Ruhe und Entspannung haben, um das Leben in angemessener Weise zu genießen,
- sich selbst ständig und überall zu irgendetwas antreiben,
- nie zufrieden und stets zu perfektionistisch sind,
- ständig unter Druck stehen (und nicht die Möglichkeit haben, ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen),
- das Gefühl haben, hilflos in der Falle zu sitzen,
- sich ständig von Schwierigkeiten und Problemen überwältigt fühlen und/oder
- akute beziehungsweise chronische emotionale oder physische Traumata oder Krankheiten erlebt haben.

Treffen die aufgezählten Punkte ganz oder teilweise auch auf Sie zu? Wenn dies der Fall ist, werden Sie großen Nutzen aus diesem Buch ziehen. Lesen Sie weiter und finden Sie heraus, wie gefährdet Sie sind und was Sie tun können, um Ihre Situation zu verbessern, falls Sie bereits unter einer Nebennieren-Erschöpfung leiden.

Die Hauptursachen und -betroffenen

Alle Menschen können unabhängig davon, aus welchem Umfeld und welcher Kultur sie stammen und wie alt sie sind, an einer Nebennierenschwäche erkranken: Der Politiker, der Student, der Umweltschützer, der Bauer, der Arzt, der Hollywoodregisseur, der Fabrikarbeiter im Schichtdienst, die Mutter mit mehr als einem Kind und wenig Unterstützung, der Dorfbewohner in einem vom Krieg erschütterten Land – bei ihnen allen gibt es genügend Auslöser im Alltag, die zu einer Erschöpfung der Nebennieren führen können, auch wenn sie ein völlig verschiedenes Leben führen. Die Folgeerscheinungen sind immens, denken Sie nur an den Verlust produktiver Arbeitszeit, kreativer Ideen und vernünftiger Geschäftsentscheidungen, ganz zu schweigen von immateriellen Werten wie Lebensglück, Gesundheit und ein langes Leben.

Einige Berufsfelder fordern die Nebennieren stärker als andere. Wenn wir uns die Sterblichkeitsrate, den Drogenmissbrauch und die Fehlzeiten in verschiedenen Arbeitsbereichen anschauen, dann bekommen wir eine Ahnung davon, welche negativen Auswirkungen die Nebennieren-Erschöpfung haben kann.

Der Beruf des Arztes ist ein gutes Beispiel für eine Tätigkeit, bei der man anfällig für die Erschöpfung der Nebennierenproduktion ist. Ärzte sterben im Durchschnitt zehn Jahre jünger, neigen mehr zum Alkoholismus und Drogenmissbrauch als die statistisch gesehen normale Bevölkerung. Medizinstudenten lernen im ersten Jahr an der Uni ungefähr 25 000 neue Wörter und arbeiten oft bis tief in die Nacht hinein. Nach vier Jahren machen sie dann ihren Abschluss und spezialisieren sich auf ein Fachgebiet, in dem sie pro Woche achtzig bis über hundert Stunden arbeiten, manchmal unter großem Druck von Vorgesetzten und Mitstudenten. Wenn sie dann ihre Assistenzzeit hinter sich haben, ist es keine Seltenheit, dass sie auf einem riesigen Schuldenberg sitzen und emotional isoliert sind. Mehr

als zwei Drittel der verheirateten Medizinstudenten lassen sich vor dem Ende ihrer Assistenzzeit wieder scheiden. Aufgrund ihrer Erfahrungen während der Ausbildung haben sie das Gefühl, niemandem trauen zu können. Der Arbeitsplatz und das Zuhause werden zu unsicheren Plätzen. Die meisten eröffnen unmittelbar nach der Assistenzzeit die eigene Praxis und arbeiten dort stundenlang ohne Pausen. Viele greifen auf Amphetamine oder andere Stimulanzien zurück, um das Arbeitspensum überhaupt zu schaffen. Sie haben oft kaum ein Familienleben, weil sie die ganze Zeit arbeiten, was auch zu Unzufriedenheit mit dem Ehepartner führt.

Obgleich diese Beschreibung sicherlich eine Verallgemeinerung ist, die nicht auf jeden Arzt zutrifft, passt sie meiner Erfahrung nach sehr gut auf viele Medizinstudenten, Ärzte in der Facharztausbildung und junge Ärzte, die gerade ihre Praxis eröffnet haben. Ich kenne zum Beispiel einen Arzt, der zum Schluss seiner Assistenzzeit einen Kollaps erlitten hatte und daraufhin umsattelte und nun Berufstätige darin berät, wie sie am besten mit Stress fertig werden.

Polizist ist ebenfalls ein Beruf, der einem »an die (Neben)nieren geht«. Ich habe viele Polizisten betreut, die kurz vor dem Zusammenbruch standen, weil ihr Arbeitsumfeld einfach zu belastend war. Man könnte meinen, die allgegenwärtige Gefahr, der sie täglich ausgesetzt sind, produziere den Stress, aber der größte Druck kommt von den eigenen Vorgesetzten und den täglichen Anforderungen, die diese an sie stellen. Wenn sie dann auch noch wöchentlich in einer anderen Schicht arbeiten, nimmt der Belastungsgrad ständig zu, weil der Körper nicht mehr die Möglichkeit hat, sich dauerhaft auf einen bestimmten Rhythmus einzustellen. Wer Schichtarbeit macht, in der sich die Schichten kürzer als alle drei Wochen abwechseln, belastet ständig seine Nebennieren. Jedes Mal, wenn sich der Wach- und Schlafrhythmus ändert, dauert es mehrere Tage, wenn nicht gar Wochen, bis sich die Hormonausschüttung an den neuen Rhythmus gewöhnt hat.

Positionen auf der mittleren Führungsebene, Sekretärinnen und Lehrer sind Beispiele für Tätigkeitsbereiche, deren Protagonisten unter dem sogenannten Sandwichstress leiden. Der Druck resultiert daraus, dass diese Menschen den Anforderungen und Erwartungen von oben und von unten gerecht werden müssen, ohne die Machtposition oder Autorität zu besitzen, auch die notwendigen Veränderungen durchführen zu können, um ihren Job effektiv zu erledigen. Meistens übernimmt die Person auf der mittleren Ebene die Verantwortung dafür, wenn etwas schiefläuft, bekommt aber nicht das Lob für das, was erfolgreich ist. Wer sich in einer solchen Situation befindet, hat in der Regel massive Gesundheitsprobleme und leidet häufig unter dem Syndrom X (siehe Glossar). Diese Beschwerden sind ein Ausdruck von Stresssituationen, die zu einer erhöhten Ausschüttung von Cortisol führen. Manchmal sinkt danach der Cortisolspiegel unter den Normalzustand, da die Nebennieren erschöpft sind und nicht mehr angemessen auf Stress reagieren können.

Jeder geht anders mit Stress um. Der eine wird mit einer Stresssituation fertig und könnte sogar noch mehr Stress »vertragen«, während ein anderer – oder dieselbe Person zu einer anderen Zeit – schon von einer geringen Dosis überwältigt ist und ihn nicht mehr ertragen kann. Wir müssen uns daher immer vor Augen führen, dass die Ursachen für eine Nebennieren-Erschöpfung stark individuell variieren.

In den Auflistungen finden Sie eine Reihe von Faktoren, die eine Nebennieren-Erschöpfung begünstigen. Beachten Sie, dass die meisten dieser Auslöser unserer Kontrolle unterliegen.

