

Stress

Erschöpfung Burnout

Hashimoto

Therapie der Nebennierenschwäche (Adrenal Fatigue)

Die Nebenniere (lat. Glandula suprarenalis) ist eine paarige Hormondrüse, die an den oberen Polen der Nieren sitzt. Sie besteht aus zwei Anteilen, der Nebennierenrinde (NNR) und dem Nebennierenmark (NNM).

Die Nebennierenrinde ist in der Lage, über 40 verschiedene Hormone zu produzieren. Die wichtigsten Vertreter sind das Cortisol und das Aldosteron sowie die Sexualhormone.

Cortisol ist eines der bekanntesten Hormone. Unter der Bezeichnung „Cortisol“ wird es auch als Medikament verabreicht. Cortisol gehört zur Gruppe der Glukokortikoide. Diese Hormone sind für die Steuerung des Zuckerstoffwechsels verantwortlich. Die Hauptaufgabe des Cortisols ist die Bereitstellung von Energie für den Körper in Form von Zucker. Hierfür stimuliert es die Glukoneogenese, den Abbau von körpereigenen Zuckerdepots sowie den Abbau von Fett zur Energiegewinnung. Der Cortisolspiegel unterliegt tageszeitlichen Schwankungen, mit einem Maximalwert am Morgen und einem Minimum gegen Mitternacht.

Akuter Stress und chronische Stressbelastungen haben einen starken Einfluss auf die Produktion des Hormons. Deshalb wird das Cortisol auch als Stresshormon bezeichnet. Es dämpft außerdem das Immunsystem, woraus eine Entzündungshemmung resultiert, es steigert die Wirkung von anderen Stresshormonen (z. B. Adrenalin). Die ausgeschüttete Menge des Hormons wird über die Hypophyse gesteuert. Dafür produziert diese ACTH (Adrenocorticotropes Hormon), das die Nebennieren zur Ausschüttung des Cortisols anregt.

Aldosteron gehört zur Gruppe der Mineral-kortikoide. Diese steuern den Salzhaushalt im Körper (Natrium- und Kaliumhaushalt). Somit

hat das Aldosteron Einfluss auf den Blutdruck. **Sexualhormone** werden überwiegend in den primären Geschlechtsorganen (Eierstöcke und Hoden) produziert, zum Teil aber auch in der Nebennierenrinde.

DHEA (Dehydroepiandrosteron) ist in der Lage, Cortisol in Schach zu halten. Die Produktion wird ebenfalls über das ACTH der Hypophyse gesteuert. DHEA ist ein wichtiger Vorläufer der weiblichen und männlichen Geschlechtshormone. Der DHEA-Spiegel sinkt ab dem 25. Lebensjahr kontinuierlich, etwa 2% pro Jahr. DHEA fördert den Muskelaufbau und greift in den Fettstoffwechsel ein, es wirkt außerdem Entzündungen entgegen. Im

Gegensatz zum Cortisol wirkt es aktivierend auf das Immunsystem. Es hat antidepressive Eigenschaften und steigert die Wahrnehmungs- und Denkfähigkeit. Ein DHEA-Mangel schränkt somit die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ein.

Das Nebennierenmark ist dem sympathischen Nervensystem zuzuordnen und bildet die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Es besteht überwiegend aus Nervenzellen. Die hier gebildeten Botenstoffe (Transmitter) werden als Hormone ins Blut abgegeben. Diese Hormone gehören zur Gruppe der biogenen Amine, da sie aus Aminosäuren gebildet werden.

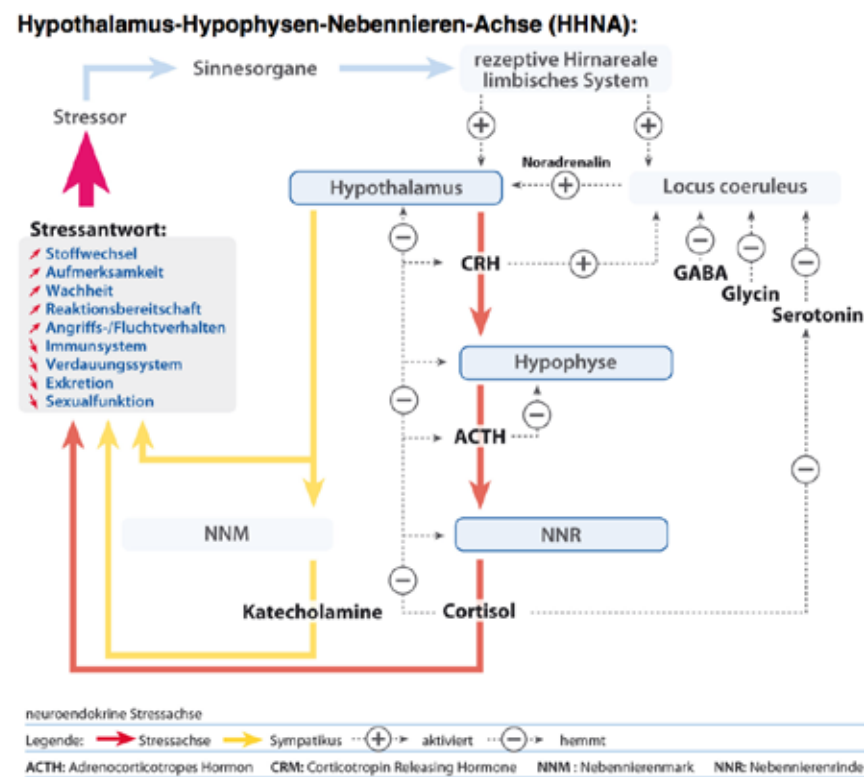


Abb. 1: Neuroendokrine Stressachse, Quelle: eigener Befund, MVZ Labor Dr. Kirkamm

Adrenalin und Noradrenalin werden in Alarm-situationen freigesetzt und dienen der Bereitstellung von Energie, um zu fliehen oder zu kämpfen. Die Energie wird in Form von Zucker bereitgestellt. Die Hormone sorgen dafür, dass der Körper optimal auf Gefahren-situationen eingestellt ist, dies betrifft viele Organsysteme. Dazu gehören z. B. Steigerung der Herzfrequenz, Erhöhung des Blutdrucks, Beschleunigung der Atemfrequenz und Anspannung der Skelettmuskulatur. Zu dieser Aktivierung zählt aber auch die Verringerung des Energieverbrauchs anderer Organe, die in der „Flucht-und-Angriff-Situation“ nicht gebraucht werden. So wird z. B. die Magen- und Darmtätigkeit verringert.

Nebennierenerschöpfung

Chronische Stressbelastungen können eine Erschöpfung der Nebennieren zur Folge haben. Dies kann sowohl die Nebennierenrinde als auch das Nebennierenmark betreffen. Die Funktionsstörungen werden mit der üblichen Labordiagnostik nicht erfasst. Infolge einer erschöpften Nebenniere können sich weitere Funktionsstörungen im hormonellen Regelkreis entwickeln. Besonders die Schilddrüse ist betroffen. Bei nahezu allen meiner Hashimoto-Patienten lässt sich auch eine funktionelle Störung der Nebennieren finden.

Die Erschöpfung der Nebenniere ist vom Morbus Addison abzugrenzen, der bei einer Nebenniereninsuffizienz entsteht. Hier ist die normale Tätigkeit der Nebennieren weitgehend erloschen, ohne Behandlung eine lebensbedrohliche Erkrankung.

Symptomatik Die Symptome einer Nebennierenschwäche können vielfältig sein. Je nach Stadium der Nebennierenerschöpfung häufen sich bestimmte Symptome. Während anfangs eher der Kaffeekonsum steigt, sich Heißhunger und Müdigkeitsphasen entwickeln, treten im fortgeschrittenen Stadium Interessenverlust, Depression, Stimmungsschwankungen und Leistungsminderung bis hin zur vollen Symptomatik des Burnouts ein:

- Neigung zu Übergewicht oder Untergewicht
- Infektanfälligkeit und Tendenz, dass Infekte länger als normal anhalten
- Neigung zum Zittern, wenn man unter Druck gerät
- Besserung des Allgemeinbefindens bei Ruhe und im Liegen
- Verminderte Merkfähigkeit
- Energieloch am Morgen und am Nachmittag (ca. 15 bis 17 Uhr)
- Plötzliche, kurze Besserung der Beschwerden nach einer Mahlzeit

- Häufige Müdigkeit zwischen 21 und 22 Uhr
- Benötigt Kaffee oder andere anregende Mittel, um am Morgen „in die Gänge“ zu kommen
- Sucht nach salzigen, fettreichen und eiweißreichen Lebensmitteln, wie z. B. Fleisch und Käse
- Schmerzen im oberen Rücken- oder Nackenbereich ohne erkennbare Ursachen
- Besseres Befinden, wenn der Stress nachlässt, z. B. im Urlaub

Weitere Symptome sind:

- Leichte Depression
- Vermehrte Anstrengungen, den Anforderungen des Tages gerecht zu werden
- Verminderte Fähigkeit mit Stress umzugehen
- Trockene und dünne Haut
- Hypoglykämie (Unterzuckerung)
- Niedrige Körpertemperatur
- Nervosität
- Herzklopfen
- Unerklärbarer Haarausfall
- Abwechselnd Durchfall und Verstopfung
- Verdauungsstörungen

Diagnostik der Nebennierenfunktion In meiner Praxis arbeite ich mit dem Neurobalance Profil. Für den Test sendet der Patient den zweiten Morgenurin zur Bestimmung der Neurotransmitter sowie 7 Speichelproben zur Bestimmung des DHEA-Spiegels und des Cortisol-Tagesprofils ein. (Abb. 1-7)

Therapie der Nebennierenschwäche Wie bei jedem Therapieplan üblich, orientieren sich auch meine Behandlungsstrategien immer individuell am Patienten, der Anamnese, den Bedürfnissen und der aktuellen Situation. Ein Blutbefund gehört für mich zur 1. Stufe der Diagnostik dazu. Mineralstoffmängel oder Störung anderer Stoffwechselformen müssen ganzheitlich mit einbezogen werden. (Abb. 8)

Infusions- und Injektionstherapie

- Vitamin-C-Hochdosis-Infusion mit individuellen Zusätzen für den Patienten (z. B. Loges Ampullen, Magnesium, Vitamine, Aminosäuren etc.)
- Injektionspräparate: Glandulae-F-Gastreu R20 Injekt (Dr. Reckeweg), Glandula suprarenalis (Wala)
- Schwermetalltest und ggf. Schwermetallausleitung

Mikronährstoffe

- GlanduPlex (Biogena) – Spezialpräparat mit Zink, hoch dosierter Pantothen-säure sowie weiteren ausgewählten Vitaminen zur Unterstützung der Hormon- und Neurotransmittersynthese

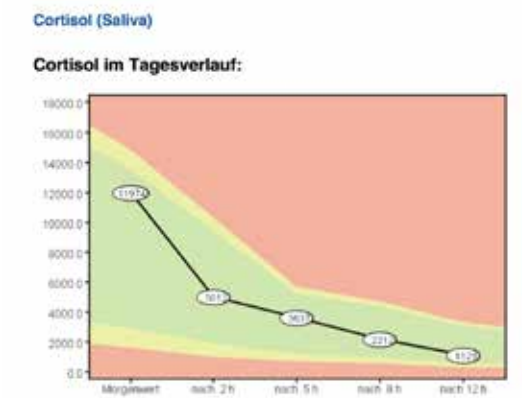


Abb. 2: Ausreichende Cortisol-Synthese in der Nebennierenrinde, Quelle: eigener Befund, Labor MVZ Dr. Kirkamm

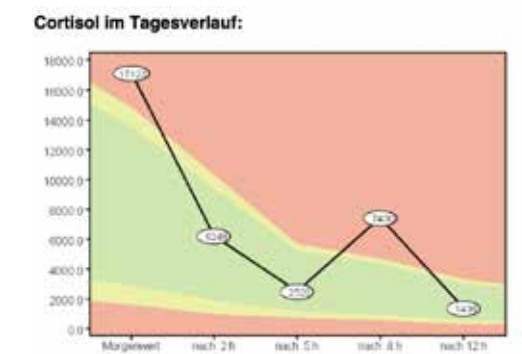


Abb. 3: Unphysiologische, durch Stress verursachte Cortisol-Tagesrhythmic

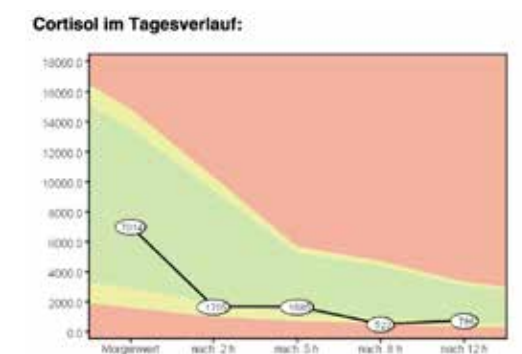


Abb. 4: Verminderte Cortisolproduktion, Morgenpeak noch ausreichend, danach schnelles Abfallen des Cortisols, mit einer kontinuierlichen Tagesmüdigkeit einhergehend



Abb. 5: Unzureichende Cortisolproduktion

- Nutribrain Adren (Biogena) – Pantothen säure in hoher Dosierung plus weitere spezielle Mikronährstoffe (Co-Faktoren), Aminosäuren, Pflanzenextrakte zur Unterstützung des Hormonstoffwechsels
- Dr. Wilson Nebennieren C – gut verfügbares orales Vitamin C mit weiteren Mineralstoffen
- SAME (z.B. KybergVital/Biogena) – Monopräparat mit hohem Anteil an der körpereigenen Schlüsselsubstanz S-Adenosyl-Methionin zur Regulation der Adrenalinproduktion
- Griffonia/5-HTP (z.B. Biogena) – zur Behandlung von Serotonin- und Noradrenalinmangel
- Tyrosin (z.B. KybergVital/Biogena) – Vorstufe der Katecholamine (Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin) sowie der Schilddrüsenhormone. Tyrosin darf nicht in Kombination mit Monoaminoxidasehemmern (MAO-Hemmer) (z.B. bei Depressionen) gegeben werden. Dies kann zu Übelkeit, Schwitzen und Hypertonie führen. Durch Darmbakterien wird Tyrosin in das biogene und blutdrucksteigernde Amin Tyramin umgewandelt, das

sich auch in hohen Konzentrationen im Käse findet. Wird dessen Abbau im Körper durch MAO-Hemmer blockiert, kann es zu schweren Blutdruckkrisen führen.

Nebennierenextrakte

- Cytozyme-AD (Biotics) – enthält hormonloses Nebennierengewebe von neugeborenen Kälbern. Es sind dort alle Rohstoffe vorhanden, um die Nebenniere wieder aufzubauen und in ihrer Funktion zu unterstützen.
 - Individuelles Therapiekonzept mit Organextrakten (z.B. Dykerhoff-Extrakte)
- ### Stressadaptogene
- Rhodiolan (Loges) – Pflanzenkraft aus Rhodiola rosea (Rosenwurz)
 - myPhyto individuelle Pflanzen-Rezepturen (Loges) – z.B. Rosenwurz, Passionsblume, Weißdorn, Afrikanische Schwarzbohne mit hohem Anteil an 5-HTP
 - GABA (z.B. Biogena) – Gamma-Aminobuttersäure (GABA) ist eine Aminosäure, die im menschlichen Körper natürlicherweise vorkommt. Im Gehirn fungiert GABA als ein wichtiger hemmender Botenstoff bei der Übertragung von Nervenreizen und wirkt

so bei Erregungsvorgängen beruhigend. Zudem fördert GABA die Insulinbildung und greift modulierend in das Schmerzgeschehen von Neuropathien ein. Verabreichung abends bei Patienten, die nicht zur Ruhe kommen und einschlafen können.

Hormone

- DHEA transdermal (z.B. Receptura Apotheke)

Allgemeines Alle Maßnahmen, die zur Stressreduktion beitragen: Sport, Meditation, Urlaub etc.

Ernährung: Reduktion der Kohlenhydrate, Meidung von Koffein

Fazit Eine Regulation der Nebennierenfunktion kann in Bezug auf chronische Erschöpfung, Depression, Burnout und Hashimoto wahre Wunder vollbringen. Eine Kontrolle der Befunde empfehle ich nach 3 Monaten.

Kirsten Gröling

Heilpraktikerin mit Schwerpunkten Osteopathie, Kinderhomöopathie, TCM/Akupunktur und Hypnotherapie
 info@kirsten-groeling.de



Literatur

- Wilson, James L.: Grundlos erschöpft?
- Fryda, Waltraut: Diagnose Krebs (Thema: Adrenalinmangel)



Abb. 6: Adrenalin- und Noradrenalinmangel, Serotoninmangel und DHEA-Mangel abends



Abb. 7: DHEA-Mangel, Adrenalin- und Noradrenalinmangel, stark erhöhte Stressratio

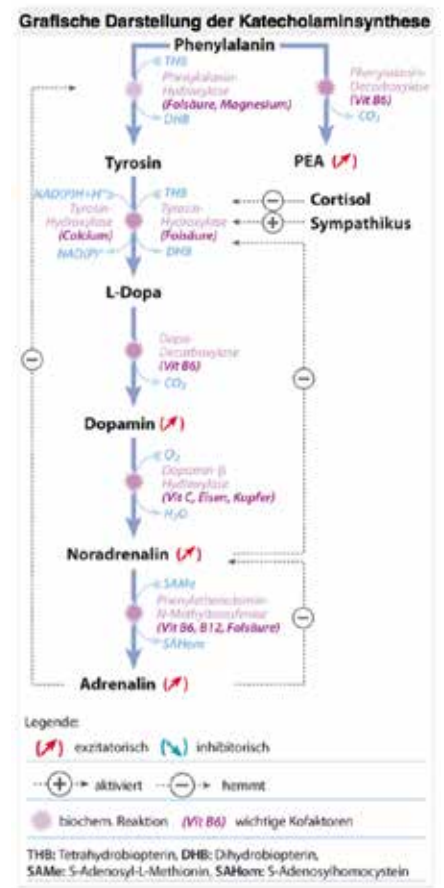


Abb. 8: Katecholaminsynthese, Quelle: eigener Befund, MVZ Labor Dr. Kirkamm