

# Bessere Stressresilienz und Belastbarkeit durch naturheilkundliche Therapie der Nebennierenschwäche

Autor / Referent:

Dr. rer. nat Oliver Ploss

Heilpraktiker und

Apotheker für Homöopathie und Naturheilverfahren

49477 Ibbenbüren

Infos / Muster können nach Registrierung unter folgendem Link angefordert werden:

<https://sanitas-akademie.de>



# Aufbau und Aufgaben der Nebennieren (NN):

Die Nebenniere ist ein paariges und gut durchblutetes Organ, das beidseits der Nieren aufsitzt.

Die Nebenniere besteht aus zwei Teilen:

## **1. Nebennierenmark (NNM)**

welches z.B. Adrenalin (*Epinephrin*) ausschüttet, das Blutdruck, Herzfrequenz, Schweißabsonderung und weitere Funktionen des sympathischen Nervensystems reguliert

## 2. Nebennierenrinde (NNR):

Der äußere Teil bildet dabei Corticosteroide (*Cortisol*) und Mineralcortikoide (insbesondere *Aldosteron*, das den Blutdruck und den Gehalt von Kochsalz und Kalium im Körper regelt).

Die NNR bildet auch *DHEA* und regt zudem die Bildung kleiner Mengen *Androgene* an.

## Von welchen Krankheiten kann die Nebenniere betroffen sein?

- Überproduktion von Glukokortikoiden: *Cushing-Syndrom*
- Überproduktion von Aldosteron: *Hyperaldosteronismus*
- Überproduktion von Adrenalin und Noradrenalin: *Phäochromozytom*
- Überproduktion von Androgenen: *Virilisierung*
- **Nebennierenrindeninsuffizienz**

## Nebennierenrindeninsuffizienz

- Mit einer Unterfunktion der Nebennieren ist i.d.R. gemeint, dass nicht genügend Cortisol, dem Bedarf des Körpers entsprechend, gebildet werden kann.
- Eine Unterfunktion der Nebennieren kann vielerlei Gründe haben, wobei aber zu berücksichtigen ist, dass die Bildung von Cortisol in den Nebennieren einem rückgekoppelten Regelkreislauf unterliegt, nämlich der *Hypothalamus-Hypophysen-NNR-Achse*!
- Ohne die Hormone der Nebennierenrinde kann der Körper nicht gut mit Stress und Belastungen umgehen!

## Nebennierenrindeninsuffizienz

- Unter starkem körperlichem oder seelischem Druck, aber auch infolge von **Infektionen**, kann es zur lebensgefährlichen *Nebennieren-Krise* kommen, die aufgrund des Hormonmangels zu
  - Kreislaufstörungen
  - Unterzuckerung und
  - Stoffwechsellentgleisungführt.
- Die Patienten leiden oft auch unter Müdigkeit, Leistungsmangel, Übelkeit, Gewichtsabnahme oder Bauchschmerzen. Ferner werden Muskel- und Gelenkschmerzen beobachtet.

# Die Hypothalamus-Hypophysen-NNR-Achse

- Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse („*Stressachse*“) stellt eine komplexe Abfolge zwischen dem **Hypothalamus, der Hypophyse und der NNR dar!**
- Sie ist ein Teil des Hormonsystems, das Reaktionen auf Stress kontrolliert und viele Prozesse im Körper reguliert, einschließlich Immunsystem, Verdauung, Stimmung und Gefühle, Sexualität, Energiespeicherung und Energieverwendung.
- Eine Insuffizienz dieser Achse, als Folge eines stetig erhöhten Stresslevels (*chronischer Distress*), kann ein Erschöpfungssyndrom oder Adaptionssyndrom und / oder auch eine Nebennierenschwäche (NNS) nach sich ziehen!

## Die Hypothalamus-Hypophysen-NNR-Achse

- Bleibt eine stressauslösende Situation dauerhaft bestehen, wird eine weitere Reaktionskette in Gang gesetzt, wobei zunächst bestimmte Nervenzellen im Hypothalamus aktiviert werden.
- Dabei wird **CRH** (*Cortico-Releasing-Hormon*) freigesetzt, welches in der Folge den Hypophysen-Vorderlappen zur Bildung von **ACTH** (*adrenocorticotropes Hormon*) und dieses die Nebennierenrinde zur Bildung von Cortisol anregt ( $\Rightarrow$  *Hypercortisolismus*  $\rightarrow$  *Fibromyalgie*).
- Cortisol ist - neben Adrenalin - das zweitwichtigste Stresshormon, und kann bei Dauerstress das Immunsystem supprimieren und Depressionen bedingen.

## Stress-Hormonbestimmung aus dem Speichel

- Bei der Analyse stressrelevanter Hormone, wie z.B. *Cortisol*, weist die Diagnostik aus dem Probenmaterial Speichel deutliche Vorteile gegenüber der Bestimmung aus dem Blut auf.
- Neben der bequemen und schmerzlosen Probengewinnung sind die Speichel-Ergebnisse besonders aussagekräftig:
- Während etwa 95 - 99% der Hormone (z.B. *Cortisol*) im Blut an Eiweiße gebunden sind, liegen Hormone im Speichel ausschließlich in ihrer freien, biologisch aktiven Form vor.

## Arten von Stressoren:

- Infektionen
- Toxine
- Chemikalien
- Stress
- Ernährung
- Ozon
- Radioaktivität
- Schwermetalle

# Nebennierenrindeninsuffizienz

- Der Begriff ‚*Nebennierenschwäche*‘ stammt von dem englischen Begriff „*adrenal fatigue*“, was so viel bedeutet wie: “Nebennierenerschöpfung”.
- Der Begriff *adrenal fatigue* wurde 1998 von dem Arzt für Ernährungswissenschaften, Chiropraktik und Naturheilweisen, Dr. *James L. Wilson* beschrieben.
- Es beschreibt die Nebennierenschwäche als eine übermäßige Stimulation der Nebennieren, die mit der Zeit zu einem **Ungleichgewicht im Hormonhaushalt** führt.

## Nebennierenrindeninsuffizienz

- Grundsätzlich sind die Stresshormone des Nebennierenmarks ein auslösender Faktor für eine Nebennierenschwäche, allerdings sind auch die *Glucocorticoide* und *Mineralcorticoide* an dieser beteiligt.
- Das Hormon *Aldosteron* ist verantwortlich für die Regulation des Blutdrucks.
- wenn es diesbezüglich zu Problemen kommt, dann sinkt der Blutdruck und man wird meist automatisch müde.
- Eine Nebennierenschwäche führt auch zu einer geringeren *Cortisol*-Produktion, was wiederum zu einem geringeren Blutzuckerspiegel führt und ebenfalls *Müdigkeit*, *Schwäche* und *Appetitlosigkeit* nach sich ziehen kann.

# Nebennierenrindeninsuffizienz

- Eine Nebennierenschwäche darf aufgrund ihrer Folgeprobleme nicht unterschätzt werden, da viele Körperfunktionen negativ von einer solchen Schwäche betroffen sein können.
- Infolge einer erschöpften Nebenniere können sich weitere Funktionsstörungen innerhalb der hormonellen Regelkreise entwickeln.
- Besonders die **Schilddrüse** sei hier als Beispiel genannt!

# Nebennierenrindeninsuffizienz

Die Nebennierenschwäche (NNS) zeigt primär drei Phasen auf:

**1. „Fight or Flight“ (Kampf oder Flucht):**

Beschreibt einen hohen Stresspegel mit der Folge eines erhöhten Cortisolspiegels. Die Betroffenen sind selten krank, nehmen auch des Öfteren an Gewicht zu!

**2. Resistenz:**

Es tritt ein abnehmender Cortisolspiegel ein, mit der Folge einer veränderten Tages- und Biorhythmik!

**3. Erschöpfung:**

Es liegt ein erniedrigter Cortisolspiegel vor. Die Nebennierenrinde ist erschöpft! Der Patient ist müde, kraftlos und infektanfällig.

# Nebennierenrindeninsuffizienz

## Mögliche Symptome einer Nierenschwäche (NNS):

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfung
- Geringe Stresstoleranz, zum Teil Überforderung
- Erniedrigte Körpertemperatur & frieren
- Schlechte Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhte Entzündungsneigung
- Depressionen und Ängstlichkeit, Tendenz zum Zittern unter Druck
- Verschlechterte Wundheilung
- Zyklusstörungen
- Immundefizite
- Nicht Zunehmen oder nicht abnehmen können
- Verbesserung bei weniger Stress
- Erst hoher Blutdruck, dann niedriger Blutdruck
- **Nächtliches Schwitzen!**

# Naturheilkundliche Therapie einer NNS

## Pflanzliche Adaptogene

- Pflanzliche Adaptogene sind Substanzen pflanzlichen Ursprungs, die dem Organismus helfen sollen, eine *bessere Widerstandskraft* gegenüber *physikalischen, chemischen, biologischen* und auch *psychischen* Stressoren zu entwickeln.
- In diesem Zusammenhang beschrieb *Hans Selye* schon 1946 das Adaptionsmodell, das aus den **drei Phasen der Stressreaktion**
  - Alarm
  - Widerstand
  - Erschöpfung

besteht, wobei die letzte Phase dem Vollbild des **Burnout-Syndroms** entspricht.

# Naturheilkundliche Therapie einer NNS

*Selye* forderte von Adaptogenen, dass sie in der Lage sein sollten individuelle Stresstoleranzen zu steigern.

Er verlangte dabei folgende Wirkqualitäten:

1. Sie sollten unschädlich sein, so dass sie nur minimale Störungen der physiologischen Körperfunktionen nach sich ziehen.
2. Sie sollten eine unspezifische Resistenzsteigerung bewirken und einen normalisierenden Einfluss ausüben

# Naturheilkundliche Therapie einer NNS

## 1. ASHWAGANDHA

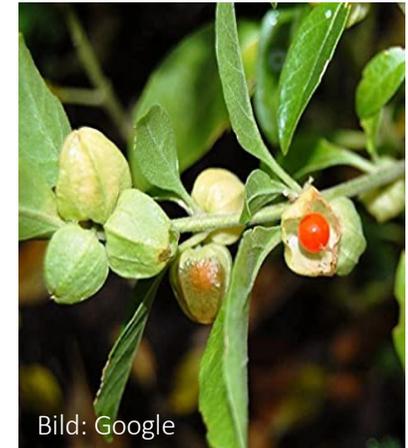
Sie wird auch *Schlafbeere* oder *indischer Ginseng* genannt und gehört zur Familie der Nachtschattengewächse.

Ashwagandha-Pulver wird traditionell aus den Wurzeln gewonnen.

Bei den Inhaltsstoffen unterscheidet man zwischen *Alkaloiden* und *Withanoliden*:

Withanolide („Steroidlactone“) wie *Somniferanolid*, *Somniwithanolid*, *Withaferin A* und *Withasomniferanoli*

Einige Withanolide zeigten im Labor für den Menschen interessante Eigenschaften.



## Naturheilkundliche Therapie einer NNS

- Laut WHO ist die Anwendung als Adaptogen durch die Erfahrung „*well-established*“, also gut begründet (bzw. gut etabliert).
- Ashwagandha hilft insbesondere den *Cortisolspiegel* zu normalisieren und dadurch den Stress zu reduzieren.
- Weitere Studien belegen, dass die Ashwagandha-Inhaltsstoffe im GABAergen-System agieren [Candelario M, Cuellar E, Reyes-Ruiz JM, Darabedian N, Feimeng Z, Miledi R, Russo-Neustadt A, Limon A. *Direct evidence for GABAergic activity of Withania somnifera on mammalian ionotropic GABAA and GABAp receptors.* J Ethnopharmacol.2015 Aug 2; 171:264-72]

## Naturheilkundliche Therapie einer (NNS)

- Die Verwendung als *Stärkungstonikum* zur Förderung des Lernens und des Gedächtnis sowie bei geriatrischen Problemen wird den *Steroidlactonen* (s.o.) zugeschrieben
- Des Weiteren wirkt *Ashwagandha* auch antioxidativ. Es schützt also unseren Körper bzw. unsere Zellen vor freien Radikalen, in dem es das körpereigene *Glutathion* (wichtiges Antioxidans!) erhöht und die sogenannte *Lipidperoxidation* (bei der die Fettschicht in den Zellwänden beschädigt wird) senkt.
- Der Gattungsname *Withania* ehrt wahrscheinlich den englischen Paläobotaniker und Geologen *Henry Thomas Maire Silvertop Witham* (geb. Silvertop) (1779-1844). Die Artbezeichnung '*somnifera*' ist lateinisch und bedeutet „*schlafbringend*“. Dies liefert ebenfalls Hinweise auf ihre Eigenschaften. *Ashwagandha* wird seit Jahrtausenden in der ayurvedischen Lehre verwendet.

# Naturheilkundliche Therapie einer NNS

- Optimal formulierte Präparate enthalten Ashwagandha-Wurzelextrakt,
- der **wirkstoffschonend getrocknet** und verarbeitet wurde,
- idealerweise aus **Bio-Anbau** stammt
- und sind **standardisiert auf den Withanolidgehalt** (z.B. 250 mg Withania somnifera Wurzelextrakt mit 12,5 mg Withanoliden).

www.sanitas.de



PZN 15879647

Hersteller:



Vertrieb  
Deutschland:



**Verzehrempfehlung:**

Täglich 1 Kapsel mit ausreichend Wasser einnehmen.

Ø-Gehalte	pro 1 Kapsel (= Tagesverzehr- empfehlung)	% NRV
Withania somnifera Bio-Wurzelextrakt* (10-fach konzentriert)	250 mg	1)
- enthält Withanolide	12,5 mg	
Bioreis ( <i>Oryza sativa</i> )*	250 mg	1)

\* aus kontrolliert- biologischem Anbau (BE-BIO-01)  
1) Kein Nährstoffbezugswert (NRV) nach VO (EG) Nr. 1169/2011 vorhanden



# Naturheilkundliche Therapie einer NNS

## 2. ROSENWURZ (*Rhodiola rosea*):

*Rhodiola rosea* wächst in kühleren Regionen Europas, Nordamerikas und Asiens und gehört zur Familie der Dickblattgewächse (*Crassulaceae*).



Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind *Phenylethanol*derivate, *Salidroside* und *Phenylpropanoide* wie das *Rosavin*, das *Rosin* und das *Rosarin*.

Traditionell werden Extrakte aus der Wurzel zur **Verbesserung der körperlichen Ausdauer**, der **Arbeitsproduktivität** und **Lebensdauer** sowie bei **chronischer Müdigkeit** eingesetzt.

# Naturheilkundliche Therapie einer (NNS)

Obwohl die genauen Wirkmechanismen noch nicht vollständig geklärt sind, geht man von einem dualen Wirkprinzip aus, das

- einerseits die kognitive Stimulation und
- andererseits eine emotionale beruhigende Wirkung zur Folge hat.



## Verzehrempfehlung:

1 Kapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit  
(PZN 4187691)

 **sanitas**

[www.sanitas.de](http://www.sanitas.de)

Ø-Gehalte pro	Tages- portion (= 1 Kapsel)	100 g
Magnesium*	60 mg <sup>1</sup>	11,86 g
Vitamin B <sub>1</sub>	1,2 mg <sup>2</sup>	0,24 g

<sup>1)</sup> 16 % der Nährstoffbezugswerte (NRV) nach VO (EG) Nr. 1169/2011.

<sup>2)</sup> 109 % der Nährstoffbezugswerte (NRV) nach VO (EG) Nr. 1169/2011.

\* Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Eine Kapsel enthält 200 mg *Rodiola rosea* Wurzelextrakt.



# Naturheilkunde bei funktionellen Erkrankungen

Von Reizdarm bis Burn-out-Syndrom

Oliver Ploss



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Infos / Muster erhalten sie nach Registrierung online unter

<https://sanitas-akademie.de>