

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 Disstress*), 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 infekтанfällig.

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

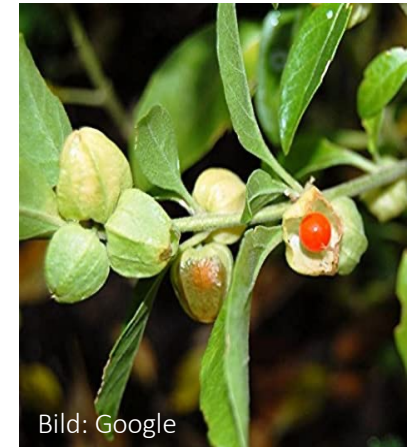
Sie wird auch *Schlafbeere* oder *indischer Ginseng* genannt und gehört zur Familie der Nachtschattengewächse.

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 *Phenylethanolderivate*, *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

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

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

²⁾ 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



 Haug

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Infos / Muster erhalten sie nach Registrierung online unter

<https://sanitas-akademie.de>