



Julia Tulipan und Nadja Polzin

Diagnose: Nebennierenerschöpfung

Wie chronischer Stress die Hormon-Balance stört
Vitalität und Lebensfreude zurück gewinnen



nebensierenhilfe.de

Diagnose: Nebennierenererschöpfung

Wie chronischer Stress die
Hormon-Balance stört, Vitalität und
Lebensfreude zurück gewinnen

Nadja Polzin und Julia Tulipan

© 2015 - 2017 Nadja Polzin und Julia Tulipan

Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss	1
Über die Autorinnen	2
Julia Tulipan, Magister der Biologie	2
Nadja Polzin, Ganzheitliche Ernährungsberaterin	4
Kapitel 1: Einleitung	7
Das Versagen der Nebenniere als Auslöser von Erschöpfung	9
Wie dieses Buch anzuwenden ist	12
Kapitel 2: Fragebogen	14
Anfällig machende Faktoren	14
Die wichtigsten Anzeichen und Symptome	15
Energienmuster	17
Häufig beobachtete Vorfälle oder Zustände	18
Fragen nur für Frauen	19
Ernährungsgewohnheiten	20
Erschwerende Faktoren	20
Erleichternde Faktoren	21
Punkteauswertung:	23
Kapitel 3: Was ist eine Nebennierenerschöpfung?	24
Aufbau und Funktion der Nebennieren	25
Symptome einer Nebennierenerschöpfung	27

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 4: Ursachen und Auslöser für eine Nebennierenerschöpfung	29
Was ist Stress?	29
Wer kann an einer Nebennierenerschöpfung erkranken?	30
Kapitel 5: Die Kommunikationssysteme unseres Körpers .	32
Der Boss: Das vegetative Nervensystem	32
Hormone und Neurotransmitter als Signalgeber	37
Die wichtigsten Hormone und Neurotransmitter im Stressgeschehen	38
Die wichtigsten Hormone und Neurotransmitter zur Entspannung	49
Ausgangsstoffe für die nötigen Hormone und Neurotransmitter	51
Kapitel 6: Diagnoseverfahren und Laboruntersuchungen .	55
Methoden für den Hausgebrauch	55
Laboruntersuchungen	58
Zusätzliche Untersuchungen	62
Kapitel 7: Der Weg zurück ins Leben - die Säulen der Gesundheit als Fundament	68
Die Säulen der Gesundheit	69
Der Heilungsverlauf: Was dich erwartet	71
Kapitel 8: Therapiebereich Stress	73
Mit Stress umgehen	73
Kapitel 9: Therapiebereich Ernährung	94
Ernährungsstrategien bei Nebennierenermüdung	94
Nährstoffe zum Leben	96
Energiegewinnung in der Zelle	118
Die Grundprinzipien der Ernährung	130
Kapitel 10: Therapiebereich Bewegung	136

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 11: Therapiebereich Schlaf	139
Melatonin – ein potentes Antioxidans	141
Schlafqualität und Schlafdauer verbessern	142
Kapitel 12: Therapiebereich Mikronährstoffe und Supplemente	145
Mikronährstoffe	145
Hormonersatztherapie	175
Kapitel 13: Ernährungsplan Nebennierenermüdung	178
Kapitel 14: Rezepte	180
Heißer Frühstücksbrei	180
Salat mit Dorschleber	180
Burger mit Avocado und Speck	181
Avocado-Speck Muffins	182
Rinderknochensuppe	183
Beef Tartar	184
Garnelen mit Basilikumpesto	185
Brokkoli-Blumenkohlsuppe mit Speck	185
Lammfleischbällchen in Tomatensauce	186
Überbackene Avocado	187
Avocado gefüllt mit Thunfisch	188
Buntes Ofengemüse	189
Lauwarmer Salat vom Herz	190
Avocado-Heidelbeer-Smoothie	191
Rippchen	191
Blumenkohlpüree	192
Gebratene Leber	193
Referenzen	196
Was ist eine Nebennierenerschöpfung?	196
Ursachen und Auslöser für eine Niebennierenerschöpfung	196
Hormone und Neurotransmitter – die Kommunikati-	
onssysteme unseres Körpers	197
Diagnoseverfahren und Laboruntersuchungen	197

INHALTSVERZEICHNIS

Therapiebereich: Stress	198
Therapiebereich: Schlaf	199
Therapiebereich: Ernährung	200
Therapiebereich: Mikronaehrstoffe und Supplemente . .	202
Bildreferenzen	211

Haftungsausschluss

Dieses Buch ersetzt keine Diagnose durch medizinisches Fachpersonal. Suche bei Beschwerden immer einen Arzt oder Heilpraktiker auf und sichere dich ab, dass nicht eine andere, ernsthafte Erkrankung vorliegt.

Nichts, was in diesem Buch enthalten ist, ist dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren oder zu behandeln. Der Anbieter ist kein Arzt und gibt keine medizinischen oder gesundheitlichen Heilverprechen ab.

Die Inhalte dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer deinen behandelnden Arzt oder Heilpraktiker. Besonders, bevor du Veränderungen in deiner Ernährung oder bei der Einnahme von Medikamenten vornimmst.

© 2017 Julia Tulipan und Nadja Polzin Alle Rechte vorbehalten.

Autorinnen: Julia Tulipan, Mag. Biologie und Nadja Polzin, MBS

Über die Autorinnen

Julia Tulipan, Magister der Biologie

Coach, Autorin und Dozentin

Julia Tulipan ist Biologin und hat durch zahlreiche Weiterbildungen im In- und Ausland ihr Wissen rund um Zellbiologie, Stoffwechsel und evolutionäre Ernährung vertieft.

Nachdem sie selbst jahrelang den konventionellen Ernährungsratschlägen gefolgt ist und es ihr sowohl physisch als auch psychisch sehr schlecht ging, hat sie die Low-Carb Paleo-Ernährung für sich entdeckt und sich so Stück für Stück Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit zurückerobert.

Seit 2013 schreibt sie ein sehr erfolgreiches [Blog](#)¹ und hilft ihren Kunden die Grundsätze einer zeitgemäßen Paleo-Ernährung in ihr Leben zu integrieren, um dadurch zu mehr Energie, Gesundheit und Lebensqualität zu gelangen.

Neben ihrer Tätigkeit als Ernährungscoach und Personal Trainer, hat sie zusammen mit ihrem Mann Leo [Mammut Müsli](#)² gegründet, das erste Low-Carb, Paleo Müsli in Europa.



¹<http://www.paleolowcarb.de>

²<http://mammutmuesli.at/>

Julias Motto

„Nothing in biology makes sense except in the light of evolution“ *Christian Theodosius Dobzhansky*

So findest Du Julia



PaleoLowCarb.de³



julia@paleolc.com

³<https://PaleoLowCarb.de>

Nadja Polzin, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Autorin und Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Nadja Polzin hat einen Masterabschluss in Wirtschaftswissenschaften und ist ausgebildete ganzheitliche Ernährungsberaterin. Aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme durch Stress und eine konventionelle Ernährungsweise begann sie vor einigen Jahren das intensive Selbststudium der Ernährungswissenschaft und Physiologie des Menschen. Der Entschluss war schnell gefasst: der Weg muss zurück zur Natur führen.



Seither beschäftigt sie sich mit den gesundheitlichen Vorteilen der Paleo- und der Low-Carb- Ernährung und den Faktoren eines gesunden Lebens. Die eigene Erfahrung über die Heilkraft einer individuell angepassten Ernährung und einer natürlichen Lebensweise hat sie zur Gründung von foodlinx.de⁴ bewegt. Hier möchte sie allen helfen, die auf natürlichem Weg gesund und leistungsfähig sein möchten.

⁴[http://foodlinx.de/](http://foodlinx.de)

Nadjas Motto

„Führe ein gesundes Leben, und du wirst kaum erkranken, es sei denn durch einen Unfall oder in einer Epidemie. Wirst du krank, so gewährt dir die richtige Diät die beste Möglichkeit, wieder gesund zu werden.“ *Hippokrates von Kos*

So findest Du Nadja



foodlinx.de⁵



nadja.polzin@foodlinx.de

⁵<http://foodlinx.de/>

Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache

Mit den in diesem Buch enthaltenen Begrifflichkeiten sind immer sowohl weibliche als auch männliche Personen gemeint. Wir haben uns, im Sinne der Lesbarkeit und Verständlichkeit, für die männliche Form entschieden.

Kapitel 1: Einleitung

Dass chronischer Stress krank macht, ist keine neue Erkenntnis. Jeder von uns kennt das. Es gibt Phasen im Leben, in denen alles zu viel wird. Der Stress ist allgegenwärtig und wir wissen nicht, wo uns der Kopf steht. Wir sind verspannt, oft überspannt, schlecht gelaunt und schnell reizbar. Schon die kleinste Kleinigkeit kann das Fass zum Überlaufen bringen.

Unsere immer komplexer werdende Welt, die Anforderungen in Beruf und Privatleben, Unsicherheiten, aber auch zunehmende Umweltbelastungen machen Stress heute zu einem ständigen Begleiter. Zeit für Entspannung und Regeneration? Fehlanzeige.

Allein zwischen 2004 und 2011 ist die Zahl der Burn-Out-Fälle in Deutschland um das 18-fache gestiegen. 2012 war schon jeder 22. Arbeitnehmer aufgrund von psychischen Erkrankungen für durchschnittlich 39 Tage im Krankenstand. **Depressionen und dauerhafte Erschöpfung sind längst zu Volkskrankheiten** geworden, die in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind. Angebote zum Stressabbau schießen an jeder Ecke aus dem Boden. Und das ist gut so, denn wir sind kaum noch in der Lage richtig zu entspannen.

Wir verbringen unsere freie Zeit im Internet, in vermeintlich sozialen Netzwerken und lassen uns von allem und jedem ständig ablenken. Wir setzen uns Ziele, die nicht oder nur unter größter Anstrengung erreichbar sind und wir leben in Beziehungen, die schon längst nicht mehr für ein Leben geplant werden. All das ist Stress. Ständige Unsicherheit, anhaltender Druck. Die Folge ist nicht mehr selten ein Burn-Out oder eine chronische Krankheit.

Autoimmunerkrankungen sind auf dem Vormarsch; Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören schon längst zur häufigsten Todesursache.

Stress - egal ob psychisch oder physisch - befeuert diese erschre-

ckende Entwicklung in unserer Gesellschaft Jahr für Jahr.

Was bei all diesen Problematiken, mit denen sich immer mehr Menschen tragen, oft übersehen wird, ist die Tatsache, dass es sich bei Depressionen und Burn-Out nicht nur um psychische Probleme handelt, sondern dass es auch immer ein physisches Ungleichgewicht gibt. Viele Ärzte erkennen das nicht, denn die klassischen Untersuchungen bilden die Parameter, die hier eine Rolle spielen, nicht ab.

Stress ist psychisch und hat mit dem Körper nichts zu tun, so die Ansicht der meisten Schulmediziner. Über viele Jahre haben wir diesen Fakt durch die dualistische Sichtweise auf den menschlichen Körper vernachlässigt. Körper ist Körper, Geist ist Geist und Seele ist Seele. Die Verbindung dieser komplex miteinander verwobenen Einheiten ist über Jahrzehnte weder in der Forschung noch in der Lehre berücksichtigt worden. Doch das Denken in Medizin und Forschung ist einem Wandel unterzogen, denn wir wissen, dass die Auswirkungen chronischer Belastung und schwerer Traumata durchaus auch physischer Natur sind. Nun, wo die Medizin mit pharmakologischen Interventionen immer öfter an ihre Grenzen stößt, ändert sich langsam auch wieder der Blick auf den menschlichen Körper. Die Hypothese, dass Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit sind, setzt sich nicht nur in Fachkreisen, sondern mehr und mehr auch in den Augen der Öffentlichkeit durch. Yoga, Meditation, natürliche Ernährung - was viele von uns erleben, wenn sie beginnen sich um ihren Körper und ihr seelisches Wohl zu kümmern, ist enorm.

Wer die Folgen von chronischem Stress am eigenen Körper erfahren hat und ohne Medikamente den Weg zurück in ein ausgeglichenes und gesundes Leben geschafft hat, ist für immer fasziniert von der Widerstandskraft und den Selbstheilungskräften des menschlichen Körpers.

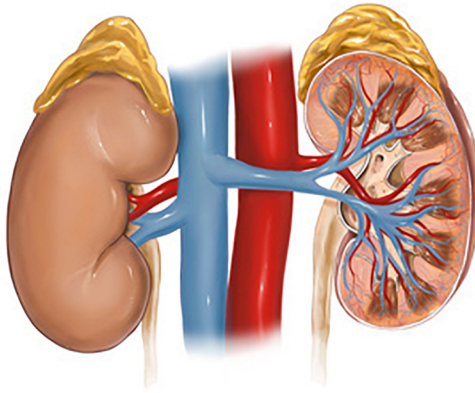
Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann bist du derzeit sicherlich an genau diesem Punkt in deinem Leben, an dem es nicht

mehr so weiter zu gehen scheint. Und das ist wahrscheinlich auch richtig, denn nur, wenn wir tief greifende Veränderungen zulassen, kann sich in unserem Leben etwas verändern. Nutze die Tipps und Hinweise in diesem Buch als Chance etwas zu tun, das du noch nicht getan hast und das dir hilft, wieder gesund zu werden. Auch dein Körper hat diese Kraft.

“Wenn Du immer wieder das tust, was Du immer schon getan hast, dann wirst Du immer wieder das bekommen, was Du immer schon bekommen hast. Wenn Du etwas anderes haben willst, musst Du etwas anderes tun! Und wenn das, was Du tust, Dich nicht weiterbringt, dann tu etwas völlig Anderes – statt mehr vom gleichen Falschen!” *Paul Watzlawick*

Das Versagen der Nebenniere als Auslöser von Erschöpfung

Kaum ein Mensch kennt dieses kleine, traubengroße Organ, das jeweils am oberen Pol unserer Nieren sitzt: die Nebenniere. In der Nebenniere wird das Stresshormon Cortisol gebildet. Ohne Cortisol ist Leben nicht möglich und ohne gesunde Nebennieren kann Cortisol nicht produziert werden.



Nieren und Nebennieren des Menschen

Sind die Nebennieren aufgrund chronischer psychischer oder physischer Belastungen nicht mehr in der Lage ausreichend Cortisol für die kontinuierliche Stressreaktion zu produzieren, dann kommt es zu zahlreichen Krankheitssymptomen in unserem Körper.

Der Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel gerät aus den Fugen, unser Blutzucker kann nicht mehr richtig reguliert werden und wir nehmen zu, obwohl wir nichts an unseren Essgewohnheiten verändert haben. Allergien und Unverträglichkeiten verstärken sich oder entstehen scheinbar aus heiterem Himmel, Gelenke schmerzen und wir sind anfälliger für Infekte. Wir können uns nicht mehr konzentrieren und nicht mehr schlafen; Depressionen, Ängste oder Panikattacken setzen ein.

Die Auswirkungen, die eine Schwächung der Nebenniere auf unseren Organismus hat, sind mannigfaltig und werden dennoch kaum erkannt. Stattdessen wird alles auf die psychische Komponente abgeschoben und der Patient mit all seinen körperlichen Beschwerden viel zu oft allein gelassen. Der Grund dafür ist einfach: Eine leichte bis mittelschwere Erschöpfung der Nebennieren gehört nicht zum Curriculum des Medizinstudiums. Viele Mediziner kennen den Zusammenhang zwischen chronischem Stress und der

Funktionsfähigkeit dieser kleinen Organe nicht.

Selbst moderne Lehrbücher der Biochemie erwähnen die Folgen von chronischem Stress nur in einem Nebensatz und gehen keineswegs näher darauf ein. Und das, obwohl das Problem immer drängender wird. Nun könnte man meinen, dass der Weg zwischen Wissenschaft und Lehre eben ein langer ist und chronischer Stress in den heutigen Ausmaßen ein durchaus neues Problem darstellt. **Doch die Nebennierenschöpfung ist keine neue Diagnose, sondern sie ist bereits seit Beginn des 20. Jahrhunderts in der Literatur beschrieben.** Leider ist das Wissen darum, wie so vieles, wieder in Vergessenheit geraten und kaum ein Arzt denkt bei einer chronischen Überlastung des Patienten daran. Das Fehlen eigener ICD-Codes für die Erkrankung erschwert zudem die Diagnose und Anerkennung bei Krankenkassen, Pharmazie und Behörden. Man kann dem eigenen Hausarzt also kaum einen Vorwurf machen.

Stattdessen heisst es, selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Erfreulicherweise haben die Forschungen zur **Dysregulation der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA)** und ihren Folgen auf unsere Gesundheit in den letzten Jahren wieder zugenommen, sodass zu hoffen bleibt, dass das Wissen um die Nebennierenschöpfung in Zukunft auch in der Erstversorgung von Patienten mit Erschöpfungszuständen angewendet werden kann.

Bis dahin bleibt nur der Weg zu einem der wenigen Spezialisten, die in der Regel lange Wartezeiten haben. Aus der Notwendigkeit heraus, das Leben und die Genesung in die eigene Hand zu nehmen, ist dieses Buch entstanden.

Wie dieses Buch anzuwenden ist

Dieses Buch beschäftigt sich mit der Nebennierenschöpfung oder auch Nebennierenschwäche, ihren körperlichen Folgen und den Wegen, diese auf eigene Faust zu beseitigen. In den ersten Kapiteln erfährst du mehr über die Ursachen für die vielfältigen Beschwerden, wie unser Körper funktioniert und wie deine Beschwerden entstehen. Im Anschluss wird erläutert, welche konkreten Maßnahmen du einleiten kannst, um deinen körperlichen Zustand zu verbessern. Die umfangreichen, aber notwendigen Veränderungen deines Lebensstils und das Wissen darüber, wie du deine Genesung unterstützen kannst, helfen dir dabei selbst tätig zu werden.

“Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.“ *Johann Wolfgang von Goethe*

Dieses Buch dient als Leitfaden für eine umfassende Veränderung deiner Lebensumstände und -Gewohnheiten. Alle in diesem Buch erläuterten Bereiche deines Lebens müssen überdacht und gegebenenfalls neu gestaltet werden. Das in der heutigen Zeit durchaus instabile Haus der Gesundheit steht nicht nur auf einer Säule.

Wenn deine Ernährung bereits nährstoffreich und vitalisierend ist, dann ist der Umgang mit Stress für dich vielleicht von größerer Bedeutung, als das für jemand anderen der Fall ist.

Es müssen wirklich alle Bereiche in Balance gebracht werden, damit wir uns von dem erholen, was uns krank gemacht hat. Auf einem Bein kann man nicht stehen.

Betrachte alle Bereiche der Gesundheit kritisch und setze dich nicht unter Druck, alles auf einmal zu wollen. Nichts kannst du jetzt weniger gebrauchen, als zusätzlichen Druck und falschen Ehrgeiz.

Gehe Schritt für Schritt und lies immer wieder in diesem Buch, um deinen nächsten Schritt vorzubereiten. Veränderungen brauchen Zeit. Natürliche Heilung braucht Zeit. Nimm' sie dir und setze dich selbst und deine Gesundheit an die erste Stelle deiner Bemühungen. Für deine körperlichen Beschwerden gibt es keinen „Quick Fix“, keine schnelle Lösung, aber es gibt einen Weg, der die Selbstheilungskräfte deines Körpers aktiviert und dir hilft, in Zukunft gesund und leistungsfähig zu werden.

Deine Gesundheit liegt in deiner Hand.

Kapitel 2: Fragebogen

Der folgende Fragebogen hilft dir dabei festzustellen, ob du unter einer Nebennierenschwäche leiden könntest. Bitte vergib für jede Aussage eine Nummer, die angibt, wie sehr die Aussage auf dich zutrifft.

Den vollständigen Fragebogen zum Ausdrucken kannst du dir [hier](#)⁶ herunterladen.

0 = niemals/selten

1 = manchmal/leicht

2 = mittleres Maß an Intensität und Häufigkeit

3 = Intensiv/ernsthaft oder sehr häufig

Anfällig machende Faktoren

0 = niemals/selten

1 = manchmal/leicht

2 = mittleres Mass an Intensität und Häufigkeit

3 = Intensiv/ernsthaft oder sehr häufig

- Es gab in meinem Leben lange Stressphasen, die sich negativ auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden ausgewirkt haben.
- Es gab ein Ereignis oder mehrere Vorfälle, die sich negativ auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden ausgewirkt haben.

⁶<http://nebennierehilfe.de/wp-content/uploads/2015/10/Fragebogen-Nebennierenerschöpfung.pdf>

- Ich habe das Gefühl, dass ich mich bis an den Rand der Erschöpfung gebracht habe.
- Ich leide häufig unter schweren Infektionen der Atemwege.
- Ich habe eine lange oder intensive Therapie mit Cortison hinter mir.
- Ich nehme schnell zu, besonders am Bauch.
- Ich bin Alkoholiker oder abhängig von anderen Substanzen.
- Ich reagiere empfindlich auf Schadstoffe.
- Ich habe Diabetes.
- Ich leide unter einem posttraumatischen Stresssyndrom.
- Ich leide unter Appetitlosigkeit/Magersucht.
- Ich habe eine oder mehrere chronische Beschwerden oder Krankheiten.

Meine Summe: _____

Die wichtigsten Anzeichen und Symptome

0 = niemals/selten

1 = manchmal/leicht

2 = mittleres Maß an Intensität und Häufigkeit

3 = Intensiv/ernsthaft oder sehr häufig

- Ich kann nicht mehr so gut mit Stress umgehen.
- Ich bin in meiner Arbeit nicht mehr so produktiv.
- Ich kann nicht mehr so klar denken und mich konzentrieren.
- Wenn ich in Eile bin, bin ich schnell verwirrt.
- Ich vermeide emotionale Situationen.
- Wenn ich unter Druck stehe, werde ich nervös und fange an zu zittern.

- Mein Magen reagiert empfindlich, wenn ich angespannt bin.
- Ich mache mir viele Sorgen und habe oft grundlos Angst.
- Meine sexuelle Lust hat merklich nachgelassen.
- Wenn ich zu schnell aufstehe, wird mir schwindlig.
- Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich nicht alles mitbekomme.
- Ich bin ständig müde und fühle mich trotz ausreichend Schlaf nie ausgeschlafen.
- Irgendwie fühle ich mich ständig unwohl.
- Meine Knöchel sind häufig geschwollen (besonders abends).
- Nach körperlicher oder emotionaler Anspannung muss ich mich ausruhen oder sogar hinlegen.
- Meine Muskeln fühlen sich manchmal ungewohnt schwach an.
- Meine Hände und Beine werden oft unruhig und es kommt zu unkontrollierten Bewegungen.
- Ich habe neue Allergien bzw. meine bestehenden Allergien sind schlimmer geworden.
- Wenn ich mich kratze, bleibt auf der Haut eine weisse Linie zurück.
- Ich habe kleine dunkelbraune Stellen auf meiner Stirn, meinem Gesicht, meinem Nacken und meiner Schulter.
- Manchmal fühle ich mich schlapp und ohne Antrieb.
- Ich habe oft Kopfschmerzen.
- Ich bin häufig und regelmässig erkältet.
- Ich kann Kälte nicht so gut ertragen.
- Ich habe einen niedrigen Blutdruck.
- Wenn ich im Stress bin, bekomme ich Hunger, kann nicht mehr richtig denken, zittere oder bin wie gelähmt.
- Ich habe ohne erkennbaren Grund Gewicht verloren, bin müde und fühle mich lustlos.
- Ich habe Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung.

Möchtest du weiterlesen?

Weitere Informationen findest du auf

www.nebennierenhilfe.de

Hier kannst du das vollständige Buch als E-Book oder
Druckexemplar bestellen:

[Diagnose: Nebennierenererschöpfung](#)