

Einleitung

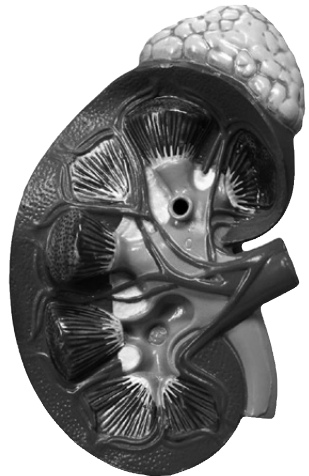
Was bedeutet „Nebennierenunterfunktion“?

Der Begriff Nebennierenunterfunktion ist bisher in Deutschland nicht geläufig. In den letzten Jahren wurde für die in diesem Buch beschriebenen Gesundheitsstörungen im englischsprachigen Raum die Bezeichnung „adrenal fatigue“ verwendet. „Adrenal fatigue“ stammt aus der Fachliteratur und bedeutet „Nebennierenerschöpfung“ oder „Nebennierenschwäche“.

Die Nebennieren sind etwa traubengroße Organe, die sich jeweils auf dem oberen Pol der beiden Nieren befinden. Dort wird das Kortisol gebildet, ohne das der Mensch nicht lebensfähig wäre. Sind die Nebennieren nicht mehr in der Lage, genügend Kortisol zu produzieren, dann treten Krankheitserscheinungen auf. Darum geht es in diesem Buch.

Kortisol beeinflusst die wichtigsten Stoffwechselfvorgänge, der Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, die Energiegewinnung aus Aminosäuren, die Fettverteilung und die Blutzuckerregulation gehören dazu. Kortisol verringert auch Entzündungsprozesse und Allergien.

Umfragen in den USA haben ergeben, dass bis zu 50 % der erwachsenen Amerikaner wenigstens einmal in ihrem Leben an einer Erschöpfung der Nebennieren leiden; nur selten wird dies aber als Störung

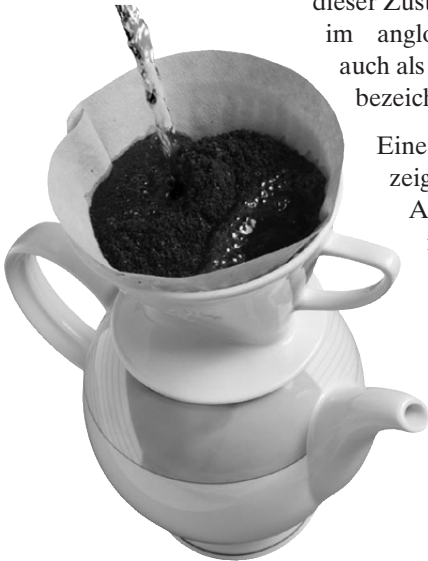


der Nebennieren erkannt, weil das Wissen über leichte bis mittelschwere Funktionseinschränkungen der Nebennieren nicht zum Basiswissen der Ärzte gehört. Für Deutschland dürften ähnliche Zahlen zutreffen.

Die Nebennieren produzieren normalerweise die winzigen Mengen an Kortisol, die vom Körper benötigt werden. Der Bedarf kann dabei allerdings sehr stark schwanken. Deshalb müssen die Nebennieren in der Lage sein, in kurzer Zeit ein Vielfaches der Menge, die im Normalzustand benötigt wird, in die Blutbahn abzugeben.

Den Extremzustand, nämlich den Totalausfall der Nebennieren, die Nebenniereninsuffizienz, hat 1855 erstmals *Thomas Addison* beschrieben. Nach ihm wird dieser Zustand *Morbus Addison* genannt. Diese Erkrankung ist glücklicherweise sehr selten. Es wird geschätzt, dass etwa 5 von 100000 Menschen an dieser Erkrankung leiden.

Bei einer Störung der Nebennierenfunktion steht die chronische Erschöpfung ganz im Vordergrund. Im letzten Jahrhundert wurde dieser Zustand auch als *Neurasthenie* und im angloamerikanischen Sprachraum auch als „*Non-Addison's hypoadrenia*“ bezeichnet.



Eine Nebennierenunterfunktion zeigt sich normalerweise in einer Ansammlung von Symptomen, dies wird dann auch als „*Syndrom*“ bezeichnet. Die Patienten sehen auf den ersten Blick nicht krank aus, sie fühlen sich aber nicht wohl. Sie trinken viel Kaffee oder Cola, um wach und leistungsfähig zu sein. Sie haben oft niedrige Blutzuckerspiegel. Sie leiden häufig an Aller-

gien, Gelenkschmerzen und sind anfällig für Infekte. Frauen haben häufig prämenstruelle Beschwerden. Auch werden vermehrt psychische Beschwerden beobachtet, ebenso Ängste, Panik und Depressionen. Gleichzeitig treten Konzentrationsstörungen und eine verminderte Gedächtnisleistung auf. Auch Schlafstörungen sind häufiger als bei gesunden Menschen.

Wodurch entsteht eine Nebennierenunterfunktion?

Eine Nebennierenunterfunktion entsteht durch Stress. Wiederkehrende oder chronische Infektionen, psychische Belastungen wie der Verlust eines geliebten Menschen, Enttäuschungen am Arbeitsplatz, ein Unfall oder eine einseitige, vitaminarme Ernährung – der Körper reagiert immer gleich und erhöht umgehend die Kortisolmenge im Blutkreislauf. Verschiedene Stressfaktoren summieren sich dabei. Der Körper ist allerdings nicht in der Lage, beliebig große Mengen an Kortisol zu bilden. Irgendwann ist ein Maximum erreicht.

Eine Nebennierenunterfunktion tritt dann ein, wenn die Kompensationsmöglichkeiten des Körpers aufgebraucht sind. Das heißt, wenn die gebildete Kortisolmenge den Bedarf des Körpers an Kortisol nicht mehr abdecken kann. Manchmal sind die Ursachen zunächst nicht erkennbar. So haben Untersuchungen bei Krankenschwestern gezeigt, dass der Kortisolspiegel im Blut extrem erhöht war. Sie gaben aber an, gar nicht unter Stress zu stehen. Der Körper registriert ständig die Stressbelastung und versucht als Antwort darauf, eine Anpassung der notwendigen Kortisolmenge vorzunehmen. Gelingt dies nicht mehr, dann beginnt die Nebennierenunterfunktion. Es fängt oft mit Infektionen der Atemwege an, wie eine Nasennebenhöhlenentzündung oder eine Bronchitis, eine Lungenentzündung oder Asthma bronchiale. Kommen dann noch weitere Faktoren hinzu wie ein stressiger Beruf oder eine unglückliche Partnerschaft, dann beginnen die Nebennieren, sich zunehmend zu erschöpfen.

Wer bekommt eine Nebennierenunterfunktion?

Menschen, die nicht genügend Ruhepausen einhalten, ständig „unter Strom“ stehen, nie zufrieden mit dem Erreichten sind und alles perfekt machen wollen, leben in großer Gefahr, an einer Nebennierenunterfunktion zu erkranken: Menschen in jedem Lebensalter und aus allen Kulturkreisen, jeder kann erkranken. Der Politiker, der Student, der Umweltaktivist, der Bauer, der Polizist, der Industriearbeiter oder der Aufsichtsratsvorsitzende einer Bank. Sowohl ein Arzt im Krankenhaus oder in der Praxis als auch eine Mutter mit mehr als einem Kind können betroffen sein. Es gibt Berufe oder Tätigkeiten, bei denen Menschen ein höheres Risiko haben zu erkranken. Ärzte sind zum Beispiel stärker betroffen als die Allgemeinbevölkerung: Überstunden und Nacharbeit können zu Scheidung und Isolation führen. Schichtarbeiter haben ebenfalls häufiger Probleme, weil sich der Rhythmus ständig ändert und dadurch die Anpassung der Nebennieren häufig nicht nachkommt.

Man spricht vom „Sandwich-Stress“, wenn Menschen „dazwischenstehen“. Sie müssen es aushalten, wenn Dinge im Beruf schief laufen, ohne dass sie etwas daran ändern können. Sie bekommen meist aber auch kein Lob, wenn alles klappt. Begleitend kommt hinzu, dass diese Menschen oft übergewichtig sind und ihre Blutfette und Blutzuckerspiegel erhöht sind, ebenso ihr Blutdruck.

Risikofaktoren für eine Nebennierenunterfunktion

- Schlafmangel
- spätes Zubettgehen
- Fast Food
- große Mengen an Kaffee und Cola
- Perfektionismus
- ständige Unzufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation
- hohe Arbeitsbelastung

Faktoren, die zu einer Nebennierenunterfunktion führen können

- schlechte Arbeitsbedingungen, hohe Arbeitsbelastung, wenig Anerkennung und schlechte Bezahlung
- als Selbstständiger arbeitend
- Schichtarbeiter mit häufigem Wechsel des Schlafrhythmus
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Studium
- Umzug
- finanzielle Probleme
- Mutter mit mehr als einem Kind
- unglückliche Ehe
- allein erziehend
- starke emotionale Traumata wie Verlust eines nahen Angehörigen
- Drogen- und Alkoholgebrauch
- Operation
- anhaltende Infekte der Atemwege
- Kopfverletzungen oder Verbrennungen

Ein typisches Beispiel, wie durch eine Verknüpfung von ungünstigen Umständen das Vollbild einer Nebennierenunterfunktion entsteht: Der Betroffene leidet unter einem Bronchialinfekt, der nicht ausheilt, und es kommt überraschend zum Tod eines nahen Angehörigen. Es gibt auch Probleme bei der Arbeit, denn ein Jüngerer wird überraschend auf eine bessere Stelle befördert. Dann kommt es zu einem Auffahrunfall mit einer leichten Verletzung. Ohne die Stressfaktoren davor hätte der Betroffene den Autounfall gut überstanden. Zum Zeitpunkt des Autounfalls aber waren die Nebennieren bereits so erschöpft, dass es dann zu einer Nebennierenunterfunktion kam.

Fast Food und Stress

Eine zusätzliche Verschlechterung tritt ein, wenn sich die Betroffenen qualitativ schlecht ernähren. In den USA wurde bekannt, dass ca. 60 % der US-Amerikaner nicht täglich Gemüse essen. Leider

fehlen im Fast Food wichtige Mineralien und Vitamine, die zur Bildung von Hormonen benötigt werden. Eine rasche Erholung der Nebennieren wird somit verhindert.

Infekte der Atemwege als Auslöser einer Nebennierenunterfunktion

Länger anhaltende oder chronische Infekte der Atemwege wie eine Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Lungenentzündung oder Asthma bronchiale scheinen eine besondere Bedeutung als Auslöser einer Nebennierenunterfunktion zu besitzen. Die Nebennieren werden durch diese Erkrankungen besonders belastet.

Angeborene geringe Belastbarkeit der Nebennieren

Mütter mit Nebennierenunterfunktion haben oft Kinder mit ähnlichen Symptomen. Möglicherweise liegen bestimmte Erbfaktoren vor. Zu bedenken ist, dass diese Mütter allerdings auch die Umweltbedingungen ihrer Kinder prägen.

Typische Symptome einer Nebennierenunterfunktion

- Sie kommen morgens nicht aus dem Bett.
- Sie sind nach dem Aufstehen immer noch nicht ausgeschlafen.
- Sie bevorzugen salziges Essen oder salzen bei Tisch nach.
- Sie sind den ganzen Tag ohne Energie.
- Sie müssen sich sehr anstrengen, um Ihre Arbeit zu bewältigen.
- Sie haben wenig Lust auf Sex.
- Sie können sehr schlecht mit Stress umgehen und machen sich oft Sorgen.
- Sie erholen sich ziemlich schlecht nach Erkrankungen.
- Ihnen wird schnell schwindelig, wenn Sie aufstehen.
- Ihre Stimmung ist meist etwas bedrückt.
- Sie leben zurückgezogen.
- Als Frau geht es Ihnen besonders schlecht vor Ihrer Periode.
- Sie müssen immer kleine Mahlzeiten zwischendurch zu sich nehmen und trinken viel Kaffee und Cola.

- Sie können oft nur schlecht Entscheidungen treffen.
- Sie sind oft vergesslich.
- Sie vertragen Kritik nur schlecht.
- Es geht Ihnen abends besser als morgens.
- Sie brauchen länger als andere, bis Sie Ihre Aufgaben erfüllt haben.

Bedenken Sie, dass nicht alle Symptome gleichzeitig vorhanden sein müssen.

Der weitere Verlauf bei einer Störung der Nebennierenfunktion

Eine Nebennierenunterfunktion kann abrupt auftreten oder einen schleichenden Verlauf nehmen. Das ist von den Umständen abhängig. Ein Autounfall, eine Verletzung, eine Infektion oder ein emotionaler Schock können der Auslöser sein. Manchmal bestehen bereits zuvor leichte Hinweise. Viel häufiger allerdings entwickelt sich eine Nebennierenunterfunktion schrittweise. Die Krankheitssymptome nehmen langsam zu. Bei jeder chronischen Erkrankung mit morgendlicher Schwäche sind die Nebennieren bereits erheblich belastet.

Nebennierenunterfunktion und die moderne Medizin

Das Krankheitsbild einer Nebennierenunterfunktion ist bereits seit über 100 Jahren bekannt, allerdings unter Bezeichnungen wie Neurasthenie oder chronische Hypoadrenalie. Leider ist diese Gesundheitsstörung wieder in Vergessenheit geraten und viele Ärzte denken nicht daran. Lediglich die sehr seltene Addison'sche Krankheit, der Totalausfall der Nebennieren, ist allgemein bekannt. Das ist der Grund, warum nur selten die Diagnose Nebennierenunterfunktion gestellt und auch behandelt wird. Die bisher verwendeten Labortests reichen zur Diagnosestellung nicht aus und ICD-Codes fehlen, wodurch eine breite Anerkennung bei Behörden, Versicherungen und der Pharmaindustrie erschwert wird.