

Inhalt

Einleitung	1
Was bedeutet „Nebennierenunterfunktion“?	1
Wodurch entsteht eine Nebennierenunterfunktion?	3
Wer bekommt eine Nebennierenunterfunktion?	4
– Risikofaktoren für eine Nebennierenunterfunktion	4
– Faktoren, die zu einer Nebennierenunterfunktion führen können	5
– Fast Food und Stress	5
– Infekte der Atemwege als Auslöser einer Nebennieren- unterfunktion	6
– Angeborene geringe Belastbarkeit der Nebennieren	6
Typische Symptome einer Nebennierenunterfunktion	6
Der weitere Verlauf bei einer Störung der Nebennieren- funktion	7
– Nebennierenunterfunktion und die moderne Medizin	7
Patienten berichten	8
Die Erforschung der Nebennieren	11
Aufbau und Funktion der Nebennieren	13
Aufbau	13
Hormone	14
Funktion der Nebennieren	15
Die Balance der „Gehirne“	17
Rationales und emotionales Gehirn	17
Das autonome Nervensystem	19
Die Nebennieren, Zielorgane des emotionalen Gehirns	20

Wie entsteht die Nebennierenunterfunktion?	23
Stress als Auslöser	23
– Akuter Stress	24
– Chronischer Stress	24
Ablauf der Stressreaktion	25
– Burnout-Syndrom	27
– Stressdepression	28
Neurostress und Nebennierenunterfunktion	29
Therapie	30
Verlaufsformen der Nebennierenunterfunktion	32
Beschwerden von Patienten mit Nebennierenunterfunktion	34
Befunde bei Patienten mit Nebennierenunterfunktion	37
Überblick über Ihre eigene Krankheitsgeschichte	39
Selbstuntersuchung bei Verdacht auf Nebennieren-	
unterfunktion	41
Pupillenkontraktionstest nach Arroyo	41
Blutdrucktest nach Harrower	42
Positiver Dermographismus nach Sergent	43
Labortests zur Überprüfung der Nebennierenfunktion	44
Der Speicheltest	44
– Wie wird der Speicheltest durchgeführt?	45
Kortisol-Tagesprofile	46
Welche Tests gibt es noch?	47
– 24-Stunden-Sammelurin-Test auf Kortisol	47
– ACTH-Stimulations-Test	48
Interpretation von Hormontests	49
Wie entsteht ein „Normbereich“?	49
Nebennieren und Blutzucker	54
Nebennieren und Mineralstoffhaushalt	56
Nebennieren und Sexualhormone	60

Nebennieren und Schilddrüse	62
Schilddrüsenunterfunktion	62
Schilddrüsenüberfunktion	63
Störungen des Immunsystems	64
Schilddrüsenüberprüfung	64
Unterschiede Nebennierenunterfunktion und Schilddrüsen- unterfunktion	65
Nebennieren und Kryptopyrrolurie	67
Wie wird KPU im Labor festgestellt?	67
Welche Symptome sprechen für KPU?	68
– Äußeres Erscheinungsbild	68
– Bewegungsapparat	68
– Magen- und Darmbeschwerden	69
– Herz-Kreislauf-Erkrankungen	70
– Menstruationsbeschwerden, Schwangerschaftsprobleme, Potenzstörungen	70
– Psychische und psychosomatische Störungen	70
– Störungen des Immunsystems	70
– Medikamentenunverträglichkeit	71
– Schilddrüsenunterfunktion	71
Ist KPU heilbar?	71
Nebennierenunterfunktion und Autoimmunerkrankungen ..	72
Therapiebaustein – Änderung der Lebensgewohnheiten	75
Reframing	77
Entspannung	79
– Kohärenz	80
– Bauchatmung	82
– Atemverlangsamung	82
– Beim Ausatmen rückwärts zählen	82
Affirmationen	83
Progressive Relaxation, Tiefenmuskelentspannungstraining nach Jacobson	83
Autosuggestion	84
Zeit ohne Termine	84

Schlaf	84
Körperliches Training	85
Therapiebaustein – Ernährung	87
Welche Grundbestandteile enthält die Nahrung?	87
– Eiweiße	88
– Kohlenhydrate	88
– Fette und Öle	92
– Essenzielle Fettsäuren	92
Wann sollten Sie essen?	93
Worauf sollten Sie beim Essen achten?	93
Welche Lebensmittel sollten Sie meiden?	94
Wie sollen Sie essen?	95
Was sollen Sie trinken?	95
Was sollen Sie nicht trinken?	96
Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien	97
Therapiebaustein – Mikronährstoffe und Medikamente	100
Vitamin C	100
Vitamin B ₅ (Pantothensäure)	102
Vitamin E	102
Vitamine B ₃ , B ₆ und B ₁₂	103
Vitamin D	103
Mineralien	104
Lakritze	105
Ashwagandha	105
Panax Ginseng	106
Eleutherococcus senticosus	107
Ingwer	107
Ginkgo biloba	107
Therapiebaustein – Zellextrakte	108
Therapiebaustein – Hormonersatztherapie	110
Pregnenolon	110
Kortisol	111
DHEA	111
Progesteron	112

Testosteron	112
Aldosteron	113
Tipps zum Leben mit Nebennierenunterfunktion	115
Das sollten Sie tun	115
Das sollten Sie meiden	116
Weitere Ratschläge	116
– Körperliche Beschwerden	116
– Atemwegsinfekte	117
– Zähne	117
– Magen-Darm-Probleme	117
– Schlafstörungen	117
– Schilddrüse	118
Literatur und weitere Informationen	119
– Einteilung der Neurotransmitter	119
– Bücher zum Thema	120
– Labors zur Abklärung einer Nebennierenunterfunktion ..	121
– Websites	121