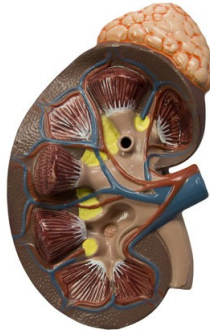


Immer müde und erschöpft

Nebenniereninsuffizienz in der stressgeplagten Gesellschaft

Die Erkältungswellen des Winters liegen hinter uns, aber nicht jeder fühlt sich schon wieder so wie vor der Infektion. Die Erholung zieht sich ungewöhnlich lange hin, vielleicht ist der nächste Infekt sofort auf den vorherigen gefolgt. Der Husten will nicht aufhören oder die Nebenhöhlen sind chronisch verstopft. Schnell wird über eine Schwäche des Immunsystems nachgedacht, doch es empfiehlt sich, den Blick auch einmal auf die Nebennieren zu richten.

Die Nebennieren sind kleine pyramidenförmige Organe, die nicht größer als eine Walnuss sind, und oben auf den Nieren sitzen. Sie bestehen aus dem Nebennierenmark, das Katecholamine produziert, und der Nebennierenrinde, die die Steroidhormone Cortisol (Glucocorticoid) und Aldosteron (Mineralokortikoid) sowie Sexualhormone (Androgene) und auch g-Strophanthin synthetisiert.



Die Bildung von Cortisol wird vom Hormon ACTH gesteuert, das im Hypophysenvorderlappen der Hirnanhangsdrüse gebildet wird. Dieses wiederum wird vom Corticotropin-releasing Hormone (CRH), einem Hormon des Hypothalamus gesteuert. Aldosteron, ein wichtiges Hormon bei der Regulation des Wasser- und Elektrolythaushalts wird im Rahmen des Renin-Angiotensin-Aldosteron-System reguliert.

Cortisol - nicht nur Stresshormon

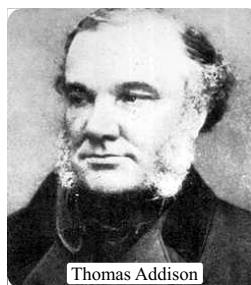
Das Cortisol wird gerne als Stresshormon bezeichnet, ist jedoch eine Art Aktivitätshormon, das die Energieversorgung des Körpers an die äußerlichen Erfordernisse anpasst, ähnlich wie die Schilddrüsenhormone. Morgens geht der Cortisolspiegel hoch, um uns in die Tagesaktivität zu bringen und genügend Energie dafür bereit zu stellen, zum Abend sinkt der Spiegel rapide ab, damit sich der Stoffwechsel und wir uns auf die Nachtruhe einstellen, in der viele Regenerations- und Stoffwechselfprozesse ablaufen.

Von dieser zentralen Position in der Körpermitte aus werden nicht nur die Funktionen des Körpergewebes, der Organe und der Drüsen kontrolliert, sondern auch bestimmt, was wir denken und fühlen. Die Hormone, die wir in den Nebennieren produzieren, beeinflussen die Verwertung von Kohlenhydraten und Fetten in Energie, die Verteilung gespeicherter Fette, die Regulierung des Blutzucker, die ordnungsgemäße Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und des Verdauungstraktes. Die entzündungshemmend und antioxidativ wirkenden Hormone

der Nebennieren minimieren die negativen und allergischen Auswirkungen von Alkohol, Medikamenten, Nahrungsmitteln und Erregern aus der Umwelt. Nach der Lebensmitte werden in den Nebennieren die meisten Sexualhormone produziert, die bei Männern und Frauen im Körper zirkulieren. Allein schon diese Hormone haben zahlreiche physische, emotionale und psychologische Auswirkungen, vom Ausmaß der Libido bis zur Tendenz, leicht zuzunehmen. Die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten und die Fähigkeit, chronische Beschwerden zu überwinden, wird entscheidend von den Nebennieren beeinflusst. Je chronischer eine Erkrankung ist, desto schwächer ist bei den Betroffenen die Reaktion der Nebennieren.

Die Nebenniereninsuffizienz ist ein Krankheitsbild, das schon in der medizinischen Fachliteratur des 19. Jahrhunderts beschrieben worden ist. Seit den 1930er Jahren des letzten Jahrhunderts existiert eine Behandlungsmethode für diese Erkrankung. Dennoch ist dem einen oder anderen Therapeuten die Krankheit nicht so geläufig, denn in die ICD-10 Klassifizierung hat lediglich die Addison-Krankheit Einzug gefunden. Eine Nebenniereninsuffizienz, die sich einwandfrei labordiagnostisch darstellen lässt, hat keine ICD-Ziffer und wird daher weder offiziell als Krankheit anerkannt, noch ihre Behandlung als notwendig erachtet.

Auch John F. Kennedy litt unter Mb. Addison



Thomas Addison

Eine zu geringe Produktion von Nebennierenhormonen wird als Hypoadrenie oder auch Hypocortisolismus bezeichnet. Wenn die Nebennieren ihre Produktion fast vollständig eingestellt haben, spricht man von der Addison-Krankheit, benannt nach Sir Thomas Addison, der die Krankheit 1855 zum ersten Mal beschrieben hat. Wenn Sie nicht behandelt wird, kann sie tödlich verlaufen. Patienten mit Morbus Addison, wie der ehemalige US-Präsident John F. Kennedy, müssen in der Regel lebenslang Kortikosteroide einnehmen, um die Funktion der Nebennieren aufrecht zu erhalten. 4 von 100.000 Menschen sind betroffen, etwa 70 Prozent der Erkrankungen beruhen auf Autoimmunprozessen.

Hypoadrenie oder auch Hypocortisolismus ist nicht mit Morbus Addison zu verwechseln. Er geht mit einem breiten Spektrum kräftezehrender Beschwerden einher. Ein Cortisolmangel bewirkt, dass es große Schwierigkeiten macht, morgens aus dem Bett zu kommen, schließlich fehlt das physiologische morgendliche Cortisolhoch. Man ist ständig müde, auch wenn man



lang genug geschlafen hat, die Bewältigung der täglichen Aufgaben erfordert deutlich mehr Anstrengung als gewöhnlich. In der Regel leiden die Patienten unter einer schweren lang andauernden Erschöpfung. Sie fühlen sich ständig müde und ausge-
laugt, zum Teil geradezu ausgebrannt. Das kann so weit gehen, dass sie nur wenige Stunden am Tag das Bett verlassen können.

Mit einem Hypocortisolismus wird man immer stressanfälliger und benötigt eine lange Zeit, um sich von einer Krankheit, Verletzung oder von einem seelischen Schock zu erholen. Die Libido lässt nach. Frauen haben stärkere Beschwerden während der Menstruation, fühlen sich aufgedunsen, griesgrämig und haben Krämpfe. Viele Menschen mit Nebennierenschwäche verspüren ein ausgeprägtes Verlangen nach Salz oder nach salziger Nahrung und nach anregenden Getränken wie Kaffee. Auch psychisch macht sich der Hypocortisolismus bemerkbar. Glückgefühle werden seltener empfunden, Depressionen, Ängste und Konzentrationsstörungen treten auf. Ebenso steigen Allergieneigung und Infektanfälligkeit.

Während man morgens und tagsüber müde und schlapp ist, bessert sich das Befinden am Abend oft merklich. Nach dem Abendessen kommt noch einmal ein Energieschub und bringt einen dazu, bis weit nach Mitternacht wach zu bleiben. Das unterscheidet den Hypocortisolismus von der Schilddrüsenunterfunktion.

Bei vielen Krankheiten, die mit einer Nebenniereninsuffizienz einher gehen, ist die Genesungszeit länger als sonst. Chronische oder periodisch auftretende Bronchitis, Lungenentzündung, chronische Erkrankungen der Nasennebenhöhlen, Grippe und Allergien führen zu einer Schwächung der Nebennieren und andererseits führt eine geschwächte Nebenniere zu einer größeren Anfälligkeit für eben diese Krankheiten. Über diesen Zusammenhang wurde bereits im Jahr 1898 geschrieben, aber erst in den 1930er Jahren wiesen Ärzte darauf hin, wie wichtig die Nebennieren dafür sind, Infektionen abzuwehren.

Die Verursacher des Hypocortisolismus

Hauptursachen für eine Nebenniereninsuffizienz sind Schlafmangel, langes Wachbleiben, auch wenn man müde ist, eine beständige Situation der Machtlosigkeit, das längere Aushalten einer Zwickmühlensituation und schlechte Ernährung. Begünstigt wird die Nebennierenschwäche zum Beispiel durch ständige Drucksituation zu Hause oder am Arbeitsplatz, ein starkes emotionales Trauma, den Tod einer nahestehenden Person, langwierige und immer wiederkehrende Infektionen der Atemwege oder der Lunge, größere Operationen, nach denen man sich nicht wieder vollständig erholt hat oder die dauerhafte Müdigkeit hinterlassen. Verlust des Arbeitsplatzes, Umzug ohne Unterstützung der Familie und von Freunden, starke chemische Beeinträchtigungen (dazu gehören auch Medikamenten- oder

Alkoholmissbrauch) sind ebenfalls starke Stressoren für die Nebennieren. Folgende Lebenssituationen können eine Nebenniereninsuffizienz begünstigen: Studium, Mutter eines oder mehrerer Kinder ohne Unterstützung von Familie oder Freunden, alleinerziehendes Elternteil, unglückliche Ehe, freudlose oder stressige Arbeitsbedingungen, Schichtarbeit mit ständig wechselndem Tag- und Nachtrhythmus und vieles mehr.

Immer wiederkehrende Stresssituationen machen uns anfällig für eine Insuffizienz der Nebennieren. Der Patient hat beispielsweise eine Bronchitis, die er noch nicht ganz überwunden hat und kurz danach stirbt sein Vater. Drei Monate später wird ein jüngerer Kollege befördert, obwohl er eigentlich an der Reihe war. Zwei Monate später hat er einen Autounfall und man wundert sich, warum er so lange braucht, um sich von den Unfallfolgen zu erholen. Jedes traumatische Ereignis führt im Körper zu einer Reaktion der Nebennieren. Zum Zeitpunkt des Unfalles war die Nebenniere kaum noch in der Lage, auf die Situation zu reagieren. Wäre der Unfall das erste Ereignis gewesen, wäre der Patient wahrscheinlich schnell wieder auf dem Damm gewesen.

Interaktion: Nebenniere und Schilddrüse

Zu bedenken ist auch, dass Nebenniere und Schilddrüse in einem funktionellen Zusammenhang arbeiten. Wenn ein Cortisolmangel besteht, entwickelt sich häufig eine subklinische Hypothyreose als Adaption des Körpers an die Nebennierenschwäche. Wird nun die Schilddrüse mit Thyroxin substituiert, fordert die Hypophyse über eine erhöhte ACTH-Ausschüttung, die Nebennieren auf, mehr Cortisol zu produzieren. Eine Thyroxin-Substitution erhöht also den Cortisolbedarf. Die Nebenniere ist allerdings schon so erschöpft, dass sie das gar nicht mehr leisten kann und die Symptome der Nebennierenschwäche treten erst jetzt richtig zu Tage. Bevor man also eine Schilddrüsenunterfunktion behandelt, sollte man auf jeden Fall vorher die Nebenniere betrachten und ggf. behandeln.

Der DHEA-Spiegel steht ebenfalls in einem wichtigen funktionellen Zusammenhang mit dem Cortisolspiegel. Bei fortschreitender Nebennierenerschöpfung sinkt das DHEA immer weiter ab, wird regelrecht verbraucht. Da es auch eine wichtige Vorstufe für unsere anderen Steroidhormone wie Testosteron und Estradiol ist, kommt es hier nicht selten zu Mängeln, die sich wieder stark auf Wohlbefinden, Psyche, Immunsystem und Körpergewicht auswirken können.

Diagnostiziert wird die Nebenniereninsuffizienz durch eine Messung des Cortisolspiegels im Speichel. Vorteil dieser Untersuchung ist neben der unkomplizierten Probengewinnung, dass die Hormone im Speichel die aktive Cortisolmenge widerspiegeln. Im Blut sind die Hormone an Transporteiweiße gebunden und größtenteils inaktiv. Am einfachsten ist es, den Cortisolmorgen- und abendwert zu bestimmen. Bei einer Nebenniereninsuffizienz flacht der normalerweise hohe Morgenspiegel ab und erreicht oft nur noch ein Drittel der sonst üblichen Menge. Abends hingegen sinkt der Wert nicht genügend ab und die Menschen finden nicht in den Schlaf. Man

kann auch vier oder fünf zusätzliche Werte tagsüber messen, die Untersuchung wird dann natürlich entsprechend teurer. Für die Therapieentscheidung sind zusätzliche Bestimmungen nicht zwingend notwendig. Empfehlenswert wäre auch, den DHEA-Wert bestimmen zu lassen, um den Vorstufenmangel ggf. mitbehandeln zu können. Speichelhormonbestimmungen führt z. B. das Labor Dres. Hauss in Eckernförde durch (www.hauss.de/ die Bestimmung kostet rund 33,- EUR).

Naturheilkundliche Therapie



Die Therapie der Nebenniereninsuffizienz erfordert eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, der Ernährung und eine medikamentöse Intervention. Zunächst einmal ist es wichtig, ausreichend zu schlafen und möglichst vor 22.00 Uhr ins

Bett zu gehen. Ist dieser Zeitpunkt überschritten, können sich die Nebennieren nicht ausreichend erholen. Wenn möglich sollte auch möglichst oft bis 9.00 Uhr geschlafen werden. Stressfaktoren, Energieräuber und ungesunde Lebensführung sollten soweit wie möglich abgestellt bzw. minimiert werden.

Therapeutisch hat sich eine Kombination aus Phyto-C® und Phytocortal® N, mit einer Dosierung von jeweils 3 x täglich 30-50 Tropfen, bewährt. Phytocortal® N steigert über eine sanfte Stimulation der Nebennieren die körpereigene Cortisolproduktion. Zur Unterstützung der Regulation in der Hypophyse hat sich die zusätzliche Gabe von Phyto-C® bewährt. Wenn die Patienten unter Einschlafstörungen leiden, sollte auf die Abenddosis verzichtet werden.

Auf der Mikronährstoffebene sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C, Vitamin B5 (Pantothensäure) und mit Magnesium geachtet werden.

Autor: Christiane Pies



Steierl-
Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: info@steierl.de
Internet: www.steierl.de

Bildnachweis:
© andreas Odersky - fotolia.com
© robert Kneschke - fotolia.com