

Nebennierenbalance

Grundregulation bei chronischen Erkrankungen | *Sonja Kohn*

Krankheit ist per Definition ein „regelwidriger körperlicher oder geistiger Zustand, der Behandlungsbedürftigkeit zur Folge hat“. Eine Krankheit gilt als „schwerwiegend chronisch“, wenn sie wenigstens ein Jahr lang mindestens einmal pro Quartal ärztlich behandelt wurde und zusätzlich eines der folgenden Merkmale vorhanden ist: eine Pflegebedürftigkeit der Pflegestufe 2 oder 3, ein Grad der Behinderung von mindestens 60 Prozent, eine Minderung der Erwerbsfähigkeit von mindestens 60 Prozent oder eine kontinuierliche medizinische Versorgung erforderlich ist, ohne die nach ärztlicher Einschätzung eine lebensbedrohliche Verschlimmerung, eine Verminderung der Lebenserwartung oder eine dauerhafte Beeinträchtigung der Lebensqualität durch die aufgrund der Krankheit verursachte Gesundheitsstörung zu erwarten ist. Soweit die Fakten.

Doch was bedeutet eine schwerwiegend chronische Erkrankung für den Betroffenen? Vier Arztbesuche im Jahr und eine Tablette am Tag? Nein, sicherlich nicht. Chronisch krank sein, bedeutet immer krank sein. Jeden Tag, jede Nacht, jede Stunde, jede Minute, ein Leben lang. Das bedeutet: leben mit Schmerz, leben mit Funktionsverlust, leben mit Einschränkung und Verzicht, leben mit Abhängigkeit, mit Mangel, mit Warten auf den nächsten „Schub“. Das alles bedeutet für den Betroffenen Stress!

Stress = „unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung“ (Hans Selye)

Und „jede Art von Anforderung“ meint auch: jede Art von Anforderung! Hier geht es nicht nur um die psychisch-seelischen Dimensionen im Umgang mit einer schweren chronischen Erkrankung, hier geht es auch – und insbesondere – um die weitreichenden biochemischen und strukturellen Folgen, die Dauerstress auf unseren Organismus haben kann.

Stress – nicht immer Kopfsache

Erleben wir durch eine schwere Erkrankung psychischen Stress, spielt es eine große

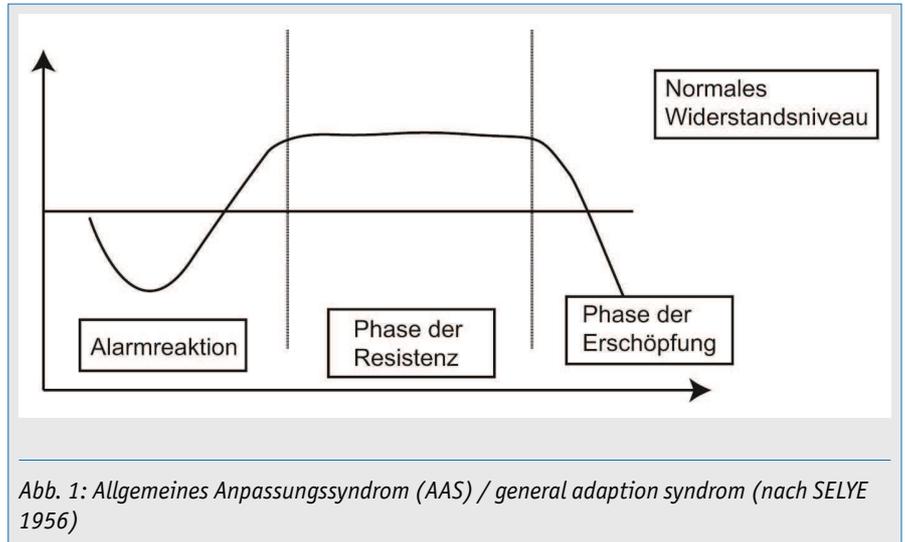


Abb. 1: Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS) / general adaption syndrom (nach SELYE 1956)

Rolle, wie wir diesen Stress mehr oder weniger bewusst bewerten und wie wir auf ihn reagieren, d. h. wie wir diesen Stress bewältigen.

Eine gelungene Bewältigung (engl.: „Coping“) fördert das seelische Wohlbefinden, erhöht die Widerstandskraft und sorgt somit für einen „günstigeren“ Krankheitsverlauf.

„Coping“ = [engl. Cope: handeln, kämpfen mit], Auseinandersetzung, Bewältigung

Fühlen wir uns dem Stress ausgeliefert oder von ihm überwältigt, dann versetzen wir unseren Körper in Daueralarm, kämpfen gegen Windmühlen oder stecken den Kopf in den Sand. Das zehrt an den Kräften und den Energiereserven und die allgemeine Widerstandskraft sinkt.

Stress entsteht jedoch nicht nur im Kopf. Sind wir chronisch krank, entsteht Stress direkt im Inneren unseres Körpers. Sein Kampf gilt Infektionen, Entzündungen, Krebszellen, Antigenen, Autoimmunprozessen, Giften, schlechten Umwelt- und Ernährungsbedingungen u.v.m. Eine gelungene Bewältigung bedeutet für ihn das Erreichen der Homöostase und Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts. Steht der Körper unter Dauerbeschuss, erschöpfen auch seine Stressbewältigungsmechanismen, was wiederum zur Verschlechterung einer chroni-

schen Erkrankung führen kann. Was der Körper als Stress empfindet obliegt nicht unserer bewussten Bewertung. Hier entscheidet unser Körper autonom.

Die Bewertungsinstanz: Das Autonome Nervensystem

Es ist unser Autonomes Nervensystem, das bewertet, was für uns Seelenstress bzw. Körperstress ist. Der Reaktionsmechanismus ist immer der Gleiche. Stress versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft, sorgt für die Ausschüttung von Stresshormonen. Wird er nicht bewältigt, überfordern wir unser System.

Unsere „Sensibelchen“ – die Hormondrüsen

Ist unser Organismus überfordert, schreien die Hormondrüsen „Hier“. Sie reagieren sehr sensibel auf Veränderungen im psychisch-seelischen Bereich, auch auf Stress auf der physiologischen und physischen Ebene. Grund ist unser Hypothalamus (griech. hypo = „unter“ und thalamós = „Zimmer, Kammer“), der sich im „Unterraum“ des Zwischenhirns, unter dem Thalamus befindet. Er ist nicht nur für die Aktivierung unserer Stressachsen zuständig, sondern auch für die Grundsteuerung wichtiger hormoneller

Regelkreisläufe. Nerven- und Hormonsystem werden im Hypothalamus verschaltet. Steht unser Körper durch eine schwere chronische Erkrankung unter Stress, werden immer beide Systeme aktiviert – und das bleibt im Organismus nicht ohne weitere Folgen.

Nebennierenüberforderung

Eine schwere chronische Erkrankung bedeutet Kampf. Kampf gegen den Schmerz, gegen den Funktionsverlust, die Einschränkung und die Abhängigkeit. Das fordert die Nebennieren, denn ihre Aufgabe ist es, die vom Hypothalamus geforderten Stresshormone über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse sowie über das Sympatho-Adrenomedulläre-System (SAM) auszuschütten (siehe Co.Med Ausgabe 03/2015). Hört der Kampf nicht auf, tritt nach einer Phase der vermehrten Cortisolproduktion letztendlich erschöpfungsbedingt ein Cortisolmangel auf. Wir sprechen vom Adrenal Fatigue.

Warnsignal des Körpers: Nebennierenerschöpfung

Erstes Anzeichen einer drohenden Nebennierenerschöpfung ist Müdigkeit. Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf, Müdigkeit trotz Pausen, Müdigkeit trotz bloßen Nichtstuns.

Die Betroffenen schleppen sich durch den Tag, stehen müde auf und gehen müde ins Bett. Das frustriert und Motivationslosigkeit macht sich breit. Zweitens sinkt die Stresstoleranz, d. h. die Fähigkeit, mit Stress umzugehen und ihn bei einer chronischen Erkrankung einfach „auszuhalten“. Ich kann einen Tag Schmerzen ertragen, vielleicht auch eine Woche, aber Monate, Jahre? Drittens: Die allgemeine Schmerzempfindlichkeit und Schmerzsensibilität nehmen zu, der Betroffene ist vermehrt vulnerabel, verletzlich, geringe Reize sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen Ebene reichen aus, um Schmerz zu verursachen und zu verstärken. Es tut mehr weh. Aufgrund des Cortisolmangels gesellen sich noch andere Schwierigkeiten dazu: Da es am entzündungshemmenden Cortisol fehlt, machen sich Entzündungen im Körper breit, überschießende Reaktionen des Immunsystems werden nicht mehr ausgebremst. Spätestens wenn immer wiederkehrende Infekte den chronisch Kranken zusätzlich quälen, sollte an eine Belastung der Nebennieren gedacht werden.

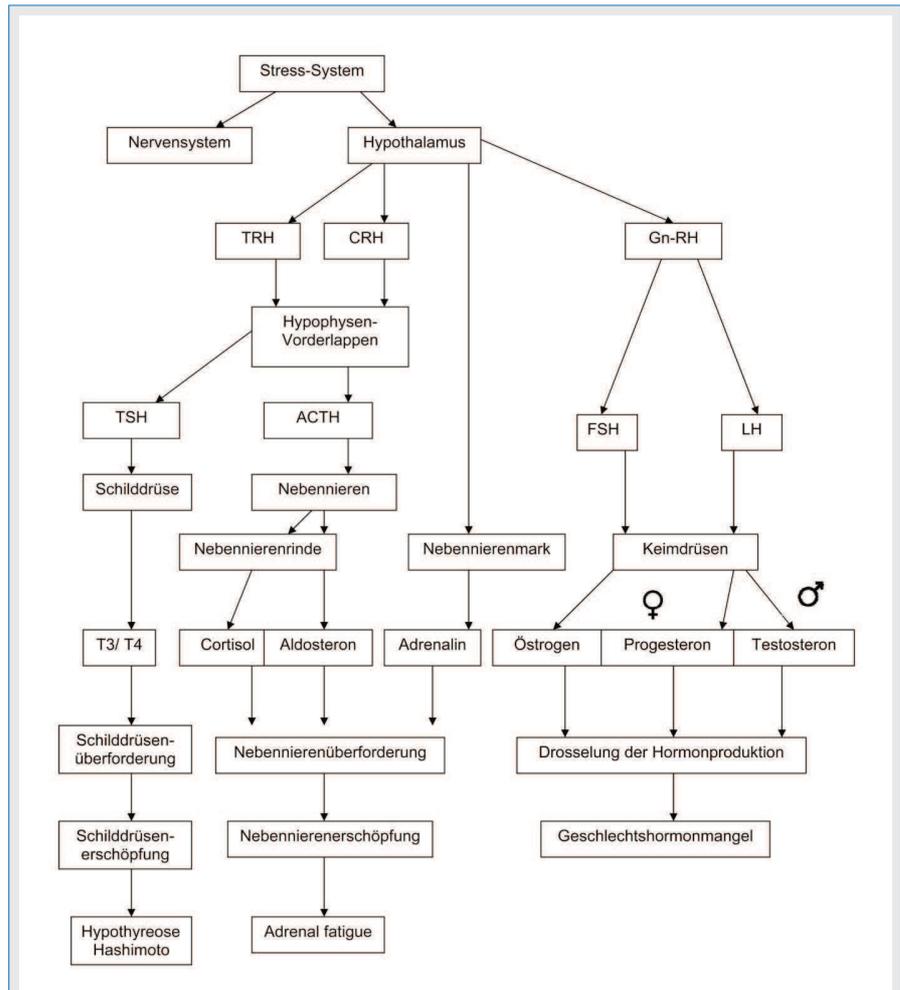


Abb. 2: Hormonelle Stresskaskade

„Ganz“ gestresst?

In der Ganzheitsmedizin wissen wir, dass unser Körper, seine biochemischen Funktionen sowie unser Seele-Geist-Prinzip untrennbar miteinander verknüpft sind und in engem Wechselspiel stehen. Sind wir beispielsweise psychisch gestresst, produziert unser Körper auf der biochemischen Ebene vermehrt sogenannte „Freie Radikale“. Wer-

den diese nicht durch Antioxidantien gepuffert, greifen sie die Körperzellen an und unsere Zellstruktur erleidet Schäden.

Grundregulation der Nebennieren

Wer chronisch krank ist, fordert seine Nebennieren. Bringen wir die „Sensibelchen“

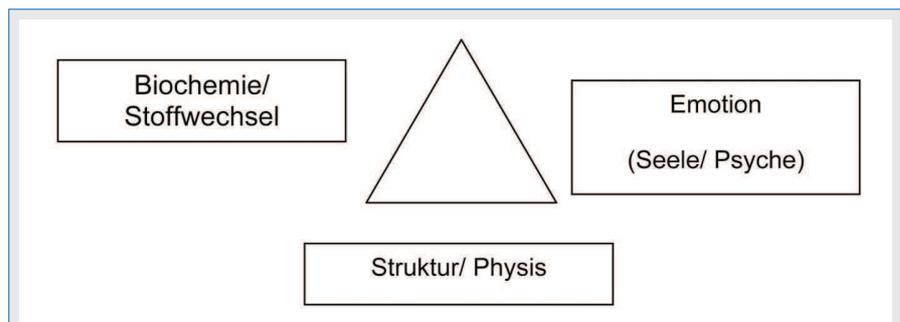


Abb. 3: Triade der Gesundheit (nach Goodheart)

Psychosoziale Folgen von chronischen Erkrankungen

Innerpsychische Reaktionen:

Schwermut, Ängste, Depression, Resignation, Frustration, Reizbarkeit, Aggressivität, emotionale Labilität, Verlust an Selbstwertgefühl, Selbstanklage

Beziehung und Partnerschaft:

Ungleichgewicht im Geben und Nehmen, gesunder Partner „steckt zurück“, erhöhte Belastung des Partners, Einschränkungen im Liebesleben, Libidoverlust, Schuldgefühle, Scham, Angst vor Beziehungsverlust

Familie:

verminderte Teilhabe am Familienleben, Erziehungsauftrag kann nur eingeschränkt ausgeführt werden, verstärkte Belastung der anderen Familienmitglieder, Kind als „Symptomträger“, Co-Abhängigkeiten, Rollenwechsel

Soziales Umfeld:

Statusverlust, Mitleid, Unverständnis, Ausgrenzung, sozialer Rückzug, Sozialphobie, eingeschränkte Freizeitaktivität

Berufstätigkeit:

Einschränkung in der Leistungsfähigkeit, mangelnde Aufstiegsmöglichkeit, Statusverlust, finanzielle Einbußen, Minderung der Erwerbsfähigkeit, Aufgabe der Berufstätigkeit, Berentung

Allgemein:

Verletzung der körperlichen Unversehrtheit, Bedrohung der Lebensperspektive, Progredienz, Irreversibilität, subjektive oder objektive Lebensbedrohung, erhöhte Krankheitskosten, Abhängigkeit vom medizinischen System, Krankheit als traumatischer Prozess

Biochemischer Stress

Oxidativer Stress

Emotionaler Stress, Umweltgifte, falsche Ernährung, Medikamente u.v.m. versetzen den Körper in biochemischen Stress. Folge: Als Nebenprodukt des Stoffwechsels entstehen sogenannte „Freie Radikale“ (reaktive Sauerstoffverbindungen). Diese sind nicht gern allein und versuchen deshalb, im Körper mit anderen Molekülen zu reagieren und diese zu „besetzen“. Ist eine Zelle vermehrt reaktiven Sauerstoffverbindungen ausgesetzt, als sie umgehend abbauen kann, erleidet sie „oxidativen Stress“. Das heißt: Wichtige Bausteine der Körperzelle, wie z. B. Proteine, Lipide und unsere DNA, werden oxidiert. Wenn diese „rosten“, verursacht das schließlich Schäden.

Nitrosativer Stress

Ursache von „Nitrostress“ ist die übermäßige Bildung des Radikals Stickstoffmonoxid (NO) und seiner Folgeprodukte „Peroxinitrit“, „Nitrotyrosin“ und „Nitrophenyllessigsäure“. Trigger für die Entstehung von nitrosativem Stress sind zum Beispiel physischer und psychischer Stress, nitratreiche Nahrungsmittel (konservierte Fleisch- und Wurstwaren!), Entzündungen und Hypoxie im Körper, Fremdstoffe sowie bestimmte Medikamente (Antibiotika, Zytostatika usw.). Folge: Der Stickstoff „erstickt“ die Zellatmung. Leidtragende sind unsere Mitochondrien, die Energiekraftwerke unserer Zellen. Es kommt zur „Mitochondriopathie“ und zum Einbruch in der Energiegewinnung.

in Balance, fördern wir die Heilungskompetenz des Betroffenen.

Säule 1: Psychologische Hygiene

Eine gesunde Psychohygiene schafft die Voraussetzung für Resilienz (engl. resilience = Elastizität, Spannkraft) bzw. „innere Widerstandskraft“, sprich Belastbarkeit und die Fähigkeit, mit Krisen erfolgreich und ohne langfristige Beeinträchtigung umzugehen.

Zur Psychohygiene gehört, dass ich Ordnung schaffe. Ordnung in meinen Gedanken, Ordnung in meinem sozialen Umfeld, Ordnung in allen meinen Lebensbereichen. Dazu gehört die Fähigkeit, sich Dinge bewusst zu machen, die Demut, die eigenen Schattenseiten zu erkennen und anzuerkennen – und der Mut, aus diesen Erkenntnissen Veränderungen in seinem Leben und im eigenen Handeln zu schaffen.

Auch Achtsamkeit gehört zu einer gesunden Psychohygiene. Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse, Achtsamkeit für den eigenen Körper, Achtsamkeit für die Wahrung der eigenen Grenzen und der Grenzen anderer, sowie Achtsamkeit gegenüber unseren Mitmenschen, unserer Umgebung, unseres Lebensumfeldes.

Psychohygiene bedeutet Gesundheitsschutz.

Je klarer unser Geist und je stabiler unsere emotionale Verfassung, desto stärker können wir Einfluss nehmen auf unseren Körper, mit dem es die Natur im Falle einer chronischen Erkrankung nicht ganz so gut gemeint hat.

Säule 2: Entspannung

Entspannung ist das Gegenstück zur menschlichen Stressreaktion (engl. „stress response“). Im Grunde genommen ist sie eine natürliche menschliche Fähigkeit, die jedoch durch unsere moderne Lebensweise häufig blockiert wird. In der Entspannung schalten wir von „stress response“ auf „relax response“, Nervensystem und Körper kommen zur Ruhe, die Ausschüttung von Stresshormonen wird reduziert und die kleinen Nebennieren können sich von ihrer schweren Arbeit erholen und regenerieren.

Bei regelmäßigem Üben erhöhen wir unsere Stresstoleranz. Einmal nichts leisten, nichts müssen, nichts sollen, nichts wollen. Loslassen. Erholung pur.

Säule 3: Antioxidantien

Bei biochemischem Stress sind Antioxidantien gefragt und die Palette der positiven Zusätze ist weit gefächert. Die wichtigsten Antioxidantien bei oxidativem Stress sind Gluthation, Cystein, Selen, Zink, Vitamin E und Vitamin C. Bei nitrosativem Stress steht Vitamin B12 an erster Stelle, gefolgt von Vitamin B2, Niacin und Coenzym Q10.

Chronische Erkrankungen gehen an die Substanz, hier ist Substitution angesagt.

Säule 4: Hormonbalance

Damit die Nebennieren wieder in Schuss kommen, können wir sie mit der Gabe von Cortisol in der D12 unterstützen. Das regt die Nebennieren an, die körpereigene Cortisolproduktion wieder hoch zu fahren.

Ebenfalls hilfreich ist DHEA in der D12. Das „Jungbrunnenhormon“ Dehydroepiandrosteron unterstützt den Abbau schädigender Stresshormone und stimuliert das Immunsystem.

Wichtig: Damit der Körper eigene Hormone wiederherstellen kann, benötigt er „gutes“ Cholesterin und Magnesium.

Generell erfolgreich setze ich bei Frauen Glandula-F-Gastreu R 20 (Reckeweg) ein und bei Männern Glandula-M-Gastreu R 19 (Reckeweg). Diese Präparate steuern nicht nur die Nebennieren an, sondern auch das geschlechtsspezifische Hormonsystem, Schilddrüse und Thymus.

Säule 5: Zellextrakte

Das Prinzip der Therapie mit Zellextrakten ist: „Gleiches mit Gleichem“ behandeln; Leber heilt Leber, Herz heilt Herz und Nebenniere heilt Nebenniere. Wer also Veganer oder gläubiger Moslem ist, sollte u. U. von der Zellextrakt-Therapie absehen.

Meines Erachtens besitzt die Zelltherapie eine große Kraft. Sie hat mir schon selbst hervorragend geholfen und deshalb nehme ich diese Kraft dankbar als gegeben an.

Komplexmittel, die die Nebennieren unterstützen, sind zum Beispiel Phytocortol N (Steierl), NeyDIL Nr. 20 D7 (vitOrgan), Glandula suprarenales (WALA) und Glandula suprarenales suis-Injeel (Heel).

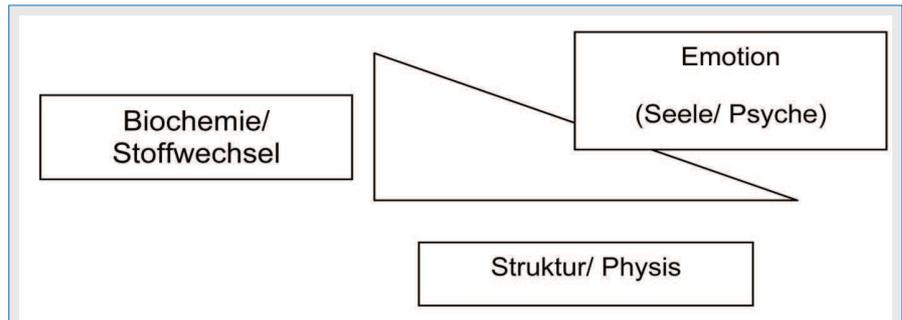


Abb. 4: Auswirkung von Stress



Abb. 5: Die fünf Säulen der Nebennierenbalance

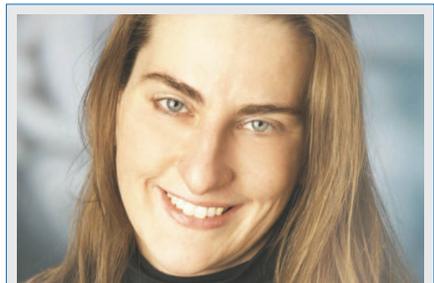
Fazit

Die Nebennierengrundregulation bei schweren chronischen Erkrankungen ist ein ganzheitliches Therapieprinzip.

Beachtet man die fünf Säulen, werden der Körper, seine biochemischen Funktionen sowie das Seele-Geist-Prinzip erreicht. Das fördert die Selbstheilungskompetenz der Betroffenen und im Idealfall springt dabei Gesundheit heraus!

Literaturhinweis

Wilson, James L.: Grundlos erschöpft. Goldmann Verlag, 2011



Sonja Kohn

Heilpraktikerin, Freie Redakteurin mit eigener Radiosendung „Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit“, Mitglied der AG Haut, Dozentin an den Paracelsus Heilpraktikerschulen.

Kontakt:
www.naturheilpraxis-kohn.de