

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
Therapiebaustein – Änderung der Lebensgewohnheiten ...	72
Reframing	74
Entspannung	76
– Kohärenz	77
– Bauchatmung	79
– Atemverlangsamung	79
– Beim Ausatmen rückwärts zählen	79
Affirmationen	80
Progressive Relaxation, Tiefenmuskelentspannungstraining nach Jacobson	80
Autosuggestion	81
Zeit ohne Termine	81
Schlaf	81
Körperliches Training	82

Therapiebaustein – Ernährung	84
Welche Grundbestandteile enthält die Nahrung?	84
– Eiweiße	85
– Kohlenhydrate	85
– Fette und Öle	89
– Essenzielle Fettsäuren	89
Wann sollten Sie essen?	90
Worauf sollten Sie beim Essen achten?	90
Welche Lebensmittel sollten Sie meiden?	91
Wie sollen Sie essen?	92
Was sollen Sie trinken?	92
Was sollen Sie nicht trinken?	93
Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien	94
Therapiebaustein – Mikronährstoffe und Medikamente	97
Vitamin C	97
Vitamin B ₅ (Pantothensäure)	99
Vitamin E	99
Vitamine B ₃ , B ₆ und B ₁₂	100
Vitamin D	100
Mineralien	101
Lakritze	102
Ashwagandha	102
Panax Ginseng	103
Eleutherococcus senticosus	104
Ingwer	104
Ginkgo biloba	104
Therapiebaustein – Zellextrakte	105
Therapiebaustein – Hormonersatztherapie	107
Kortisol	107
DHEA	107
Progesteron	108
Testosteron	108
Aldosteron	109

Tipps zum Leben mit Nebennierenunterfunktion	111
Das sollten Sie tun	111
Das sollten Sie meiden	112
Weitere Ratschläge	112
– Körperliche Beschwerden	112
– Atemwegsinfekte	113
– Zähne	113
– Magen-Darm-Probleme	113
– Schlafstörungen	113
– Schilddrüse	114
 Literatur und weitere Informationen	 115
– Einteilung der Neurotransmitter	115
– Bücher zum Thema	116
– Labors zur Abklärung einer Nebennierenunterfunktion ..	117
– Websites	117