

Nebennierenerschöpfung

Was ist eine Nebennierenerschöpfung?

Die Nebennierenerschöpfung wird zwar in der Schulmedizin nicht als Krankheitsbild anerkannt, aber der Begriff wurde bereits 1998 vom Chiropraktiker und Naturheilkundler James Wilson geprägt und basiert auf der Annahme, dass die Symptome auftreten, wenn ein oder mehr essentielle Hormone, einschließlich Cortisol, von den Nebennieren nicht in ausreichender Menge produziert werden. Zur Bewältigung von Stress schüttet der Körper Cortisol in den Blutkreislauf aus. Die Theorie der Nebennierenerschöpfung besagt, dass länger anhaltender Stress den Nebennieren die Hormone entziehen kann. Der daraus resultierende niedrige Cortisolspiegel kann dann eine Vielzahl von Symptomen mit sich bringen. (())

Haben Sie sich schon einmal antriebs schwach und ständig müde gefühlt? Für diese weit verbreiteten Symptome kann es viele Erklärungen geben: Stress, Sie haben sich einfach übernommen, Ihr Leben ist hektisch oder Sie leiden an einer Erkrankung oder Infektion. Sie sollten daher auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Eine Erklärung für diese Symptome könnte aber auch eine Nebennierenerschöpfung sein.

Nur weil die Schulmedizin die Nebennierenerschöpfung nicht als Krankheitsbild anerkennt, bedeutet das nicht, dass die damit verbundenen Symptome weniger echt oder weniger unangenehm sind – und es bedeutet auch nicht, dass Sie sie

tatenlos hinnehmen müssen.

Was verursacht eine Nebennierenererschöpfung?

Die Nebennieren liegen über den Nieren und sind für die Produktion der Hormone verantwortlich, die Ihnen helfen, Ihren Blutzucker und Blutdruck zu regulieren, auf Stress zu reagieren und Fett und Protein zu verbrennen. Als Ursache einer Nebennierenererschöpfung wird eine Fehlfunktion dieser Drüsen angenommen. Es gibt keine spezifischen Tests zur Diagnose einer Nebennierenererschöpfung. Wenn andere Erkrankungen ausgeschlossen werden können, werden diese Symptome am besten direkt behandelt. ((<https://>))

Was sind die Symptome einer Nebennierenererschöpfung?

Eine Nebennierenererschöpfung bringt eine ganze Reihe von Symptomen mit sich – einige treten häufiger auf als andere. Zu den häufigen Symptomen gehören:

- Müdigkeit oder Erschöpfung
- Körperliche Schwäche
- Konzentrationsstörungen
- Motivationstief
- Appetitlosigkeit
- Unerklärlicher Gewichtsverlust

Weitere Symptome sind:

- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Niedriger Blutdruck
- Schwindel beim Aufstehen
- Hautverfärbungen im Gesicht, am Nacken und/oder auf dem

Handrücken

- Verlangen nach Salz
- Ausfall der Körperbehaarung ((
245810#what-is-adrenal-fatigue))

Wie können Sie eine Nebennierenerschöpfung lindern?

Da die Symptome einer Nebennierenerschöpfung sehr vielfältig sind und das Krankheitsbild

der Nebennierenerschöpfung in der Schulmedizin nicht anerkannt wird, empfehlen wir stets,

sich zunächst an Ihren Arzt zu wenden, um andere Gesundheitsprobleme auszuschließen.

Zum Umgang mit einer Nebennierenerschöpfung müssen zunächst andere Ursachen für die

Befindlichkeitsstörung ausgeschlossen und dann die spezifischen Symptome behandelt

werden. Sie können selbst einige Maßnahmen ergreifen, um Ihre Symptome in den Griff zu

bekommen und einen gesünderen Lebensstil zu führen. Dazu gehören der Verzicht auf

Alkohol, Tabak und Drogen einerseits und regelmäßige Bewegung andererseits.

Weitere Möglichkeiten zum Lindern der Symptome:

Ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus

Studien belegen, dass Schlaf wichtig ist, damit Körper und Geist frische Kraft schöpfen

können, damit wir gesund bleiben und damit wir Krankheiten besser abwehren können.

(())

Falls es Ihnen schwer fällt, am Ende des Tages abzuschalten und einzuschlafen, könnten

diese Tipps helfen:

- Gehen Sie täglich zur gleichen Uhrzeit ins Bett und

stellen Sie auch Ihren Wecker
jeden Morgen für die gleiche Zeit – auch am Wochenende.
Durch eine geregelte
Routine lernt Ihr Körper, wann es Zeit zum Aufwachen und
zum Einschlafen ist.

- Machen Sie Ihr Schlafzimmer zur optimalen Schlafumgebung. Stellen Sie sicher, dass es nicht zu heiß oder zu kalt ist, und entfernen Sie helle Lichtquellen.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Bett, die Kissen, die Matratze und die Bettwäsche sauber und bequem sind, damit Sie sich richtig entspannen können.
- Verzichten Sie im Schlafzimmer auf den Fernseher und das Handy.
- Nehmen Sie ab dem späten Nachmittag kein Koffein, keinen Alkohol und keine großen Mahlzeiten mehr zu sich.
- Machen Sie Ihre Workouts tagsüber, um Ihrem Körper zu helfen, sich am Abend zu entspannen und auf den Schlaf einzustellen.

Behandlung von Nebennierenerschöpfung durch Ernährung

Da die Nebennierenerschöpfung als Erkrankung unzureichend belegt ist, gibt es auch nur wenige Hinweise darauf, wie sie durch die Ernährung behandelt werden kann. Zu den hinlänglich bekannten Gesundheitsvorteilen einer ausgewogenen Ernährung zählt allerdings, dass sie Ihnen Energie gibt und Ihren Körper mit den Nährstoffen versorgt, die er für Wachstum und Reparatur benötigt. ((
eating-well/health-benefits-of-eating-well))

Durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung können Sie möglicherweise die Belastung

Ihrer Nebennieren reduzieren. Stützen Sie Ihre Mahlzeiten auf magere Proteine, Gemüse und Vollkorn, um Ihren Energiepegel auf natürliche Weise zu erhöhen. Studien zeigen, dass die Vitamine C, B1, B5 und E sowie Magnesium, Zink, Ashwagandha, Panax-Ginseng und Lakritz bei der Behandlung der Nebennierenererschöpfung hilfreich sein könnten.

((

Ganz gleich, ob das Krankheitsbild nun medizinisch anerkannt ist oder nicht: Ihre Symptome sind echt und sollten ernst genommen werden. Das Gespräch mit Ihrem Arzt sollte immer der erste Schritt sein, aber es ist nie zu früh, sich gesünder zu ernähren und bessere Entscheidungen für Ihren Lebensstil zu treffen. Das gilt nicht nur bei Nebennierenererschöpfung, sondern auch bei vielen anderen Erkrankungen.