



73734 Esslingen
Marienstrasse 5

Evelyn Wurster
Heilpraktikerin
Tel: (0711) 3 41 61 71
www.naturheilpraxis-wurster.de

Liebe Patientin, lieber Patient.

Bei Ihnen wurde eine Nebennierenschwäche festgestellt. Diese ist gut behandelbar, jedoch braucht es dafür Zeit. Nicht selten reichen 6 Monate nicht sondern es kann bis zu 2 Jahre dauern. Haben Sie Geduld, diese Erkrankung kam nicht von heute auf morgen und verschwindet daher auch nicht sofort.

Achten Sie bitte darauf **regelmäßig Mahlzeiten** einzunehmen. Besonders das regelmäßige **Frühstück** ist wichtig, da es Ihnen die Energie für den Tag liefert. Trinken Sie genügend und **vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke**, wenn möglich. Gerade für Ihre Nebennieren ist das Koffein derzeit nicht gut, denn es verlangt ihr mehr ab als sie derzeit zu leisten vermag.

Versuchen Sie **um 22 Uhr zu Bett** zu gehen. Auch wenn das Schlafen am Anfang nicht leicht ist, es wird durch die Medikamente besser. **Kommen Sie vor der Bett Zeit schon zur Ruhe**, vermeiden Sie Aufregung, finden Sie Rituale die Sie auf den Schlaf vorbereiten. Schalten Sie abends schon ihr Handy aus, ritualisieren Sie die Ruhe ohne Telefon, Email oder Hektik.

Wenn möglich schlafen Sie häufig morgens zwischen 7 und 9 Uhr.

Finden Sie einen **Tagesrhythmus der Ihnen Ruhepausen** gibt. Nehmen Sie sich die Zeit für einen Mittagsschlaf, oder eine Ruhephase. Am Anfang ist es möglich, dass Sie da viel brauchen, doch mit der Zeit reicht ein wenig Ruhe auch aus.

Tagräumen Sie mal wieder. Sitzen Sie beispielsweise im Garten auf dem Liegestuhl und sehen den Wolken zu. Solche **Entspannungsphasen**, immer mal wieder am Tag eingebaut, entlasten die Nebennieren optimal.

Treiben Sie Sport wenn Ihnen danach ist, aber gehen Sie sehr behutsam vor. Für Ihre Nebennieren ist auch der Sport Stress, daher machen Sie weniger als gewöhnlich. **Übertrainieren Sie in keinem Fall.** Wenn Sie danach oder am nächsten Tag wieder müder sind war es zu viel – vermeiden Sie solche Situation in jedem Fall.

Planen Sie ihren **Urlaub auch als Erholung**. Gerade jetzt sollte Ihre Seele einmal baumeln dürfen.

Je nach Schwäche Ihrer Nebenniere können Sie **im Moment eine erhöhte Infektanfälligkeit** haben. Sprechen Sie mich bitte darauf an, ich empfehle Ihnen dann geeignete Therapien. Mit der Zeit wird sich diese Infektanfälligkeit jedoch auch regulieren.

Versuchen Sie die Auslöser Ihrer Erkrankung zu finden. Bei der Nebennierenschwäche haben Sie über längere Zeit mehr Stress gehabt als Ihnen gut tat. Das kann physischer Stress gewesen sein, also zu viel Sport, zu viel körperliche Belastung, andere Krankheiten und Infektionen. Es kann aber auch der innere Stress sein den wir uns selbst machen. Die inneren Bilder die uns beschäftigen, Gedanken die wir uns machen ohne Lösungen zu finden, Probleme die wir wälzen. Es geht nun darum zu lernen anders mit den Situationen um zu gehen.

Sprechen Sie mich bitte darauf an wenn Ihnen etwas auffällt das Sie in der Vergangenheit möglicherweise gestresst hat. Gemeinsam finden wir dann Lösungen wie sie künftig mit solchen Situationen umgehen können.

Ihre Mitarbeit kann dazu beitragen die Heilung zu beschleunigen.



73734 Esslingen
Marienstrasse 5

Evelyn Wurster
Heilpraktikerin
Tel: (0711) 3 41 61 71
www.naturheilpraxis-wurster.de

Wie kommt es zu der Nebennierenschwäche?

Die Nebennieren sind Hormondrüsen die wie kleine Mützen auf den Nieren sitzen. Sie stellen eine Vielzahl von Hormonen her. Man kann diese in drei Hauptgruppen einteilen. Die für den Körper wichtigste Hormongruppe stellt unsere Stresshormone her. Das sind Hormone die uns helfen mit hohem Stress umzugehen. Für den Körper sind sie sehr wichtig, denn Stress ist bedrohlich und erfordert unsere unmittelbare Reaktion. Eines dieser Hormone ist das Cortisol, ein Aktivitätshormon. Es wird morgens bei Sonnenaufgang in einer bestimmten Menge ausgeschüttet und macht uns wach und aktiv um den Anforderungen des Tages gerecht zu werden.

Zu Beginn einer Nebennierenschwäche wird mehr Cortisol ausgeschüttet als dies normal ist. Der Körper reagiert somit auf die hohen Anforderungen die in Ihrem Leben an Sie gestellt werden. Den vielen Sport (falls Sie übertrainiert haben), den beruflichen Anforderungen und den Überstunden, der nervlichen Belastung, der Lärmbelastung oder was auch immer Sie mehr gefordert hat als es für Sie gut war.

Mit der Zeit gelingt es der Nebenniere nicht mehr neben dem vielen Cortisol auch noch die anderen Hormone herzustellen. Erste Symptome entstehen. Bei Frauen über 40 Jahren können das Wechseljahresbeschwerden sein. Generell kann dies eine Infektneigung sein, Verdauungsstörungen, Autoimmunkrankheiten, Schilddrüsenunterfunktion, Haarausfall, Depressive Verstimmungen, Angstgefühle oder Zittern wenn man unter Druck gerät.

Wird nun nicht behandelt sind die Nebennieren immer weniger in der Lage überhaupt Hormone herzustellen. Letztlich sinkt auch der Cortisolspiegel ab. Sie haben weniger dieses Aktivitätshormons und Sie werden immer müder, schlapper und Ihre Leistungsfähigkeit lässt stark nach.

In der Therapie geht man diesen Weg wieder in umgekehrter Reihenfolge. Das heißt zuerst werden die Nebennieren wieder mehr Cortisol produzieren können, nach und nach auch weitere Hormone und so lassen dann auch die Beschwerden an anderen Körperstellen nach.

In der Therapie sind einige Vitamine und Mineralien sehr wichtig.

Sollten Sie beispielsweise häufiger Rücken- oder Muskelbeschwerden haben. Das Gefühl völlig verspannt zu sein haben, wenn Sie eher festen Stuhl, vielleicht sogar Verstopfungen haben, dann kann eine Ergänzung mit Magnesiumtabletten hilfreich sein.

Folgende Symptome können bei einer Nebennierenschwäche auftreten:

Neigung zur Gewichtszunahme, besonders um die Taille; verminderte Merkfähigkeit; Energieloch am Morgen und zwischen 15-17 Uhr; häufige Müdigkeit zwischen 21-22 Uhr man hält aber durch; Infektanfälligkeit; unklar erhöhte Entzündungswerte im Blutbild; Rückenschmerzen; feste, verspannte Muskeln; Einschlafstörungen trotz Müdigkeit; Durchschlafstörungen; Hinlegen oder Ruhe bessert; kurze Besserung nach den Mahlzeiten; Neigung zu Ängstlichkeit; Neigung zu depressiven Verstimmungen oder Depressionen; trockene, dünne Haut; Unterzucker; Nervosität, Herzklopfen; unerklärbarer Haarausfall; geringe Libido; Schwindelgefühl; verstärkte Symptome bei der Menstruation; Müdigkeit und Energiemangel; Lichtempfindlichkeit; Lärm tut fast schon weh; Migräneartige Kopfschmerzen; Sehstörungen; Schwere, schlappe Füße; unklar erhöhter Cholesterinspiegel im Blut; Schilddrüsenunterfunktion; Autoimmunerkrankungen; chronische Müdigkeit; Fibromyalgie; Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa; Brustschmerzen, Zyklusstörungen, Myome, ADS oder ADHS.

Mögliche Ursachen

Früher oft hochgradig motivierte Menschen, konzentrierten sich oft zunehmend auf ihre Arbeit/Aufgabe und führten sie mit maximalem Engagement aus, typischerweise ist die Arbeitsleistung überdurchschnittlich gewesen; Schlafmangel; Änderung der Lebenssituation; Eintritt in Pubertät oder Menopause; Schlechte Bilanz zwischen Ruhephasen und Stress; Traumata und Ängste; Ärger; Exzessiver Sport; Operationen; hoher Koffeinkonsum.