



## Heilpraxis Anke Neumann-Roß Ausleitung – Regeneration – Schmerztherapie

Vogelweide 2c - 85375 Neufahrn

08165 5104 oder 08161 8626171

[info@heilpraxis-an.de](mailto:info@heilpraxis-an.de)

[www.heilpraxis-an.de](http://www.heilpraxis-an.de)

## Stress, Burnout und die Erschöpfung der Nebennieren

Burnout und Stress sind Begriffe, die für jeden etwas anderes bedeuten. Für viele ist Stress jedoch schleichend zum Alltag geworden und für immer mehr Menschen resultieren daraus bereits gesundheitliche Probleme. Anspannung und Entspannung gehören zu einem normalen Leben. Ohne das eine ist das andere undenkbar. Das bedeutet im Umkehrschluss, wer Stress und hohe Anforderungen im Alltag hat, sollte auch für ausreichend Ruhe und Entspannung sorgen. Nur so können Körper und Seele im Gleichgewicht und die Gesundheit erhalten bleiben. Doch längst ist dieses Gleichgewicht bei vielen gestört, die Zeiten der Entspannung werden geringer zugunsten der steigenden Belastungen. Terminflut, Zeitdruck, Infektionen, ungelöste Probleme, Leistungssport, Medikamente, Reizüberflutung durch Medien, emotionale Belastungen, Schlafmangel, falsche Ernährung, das Gefühl des Immer -Erreichbar-Sein-Müssens oder auch der eigene innere Antreiber, ständig etwas zu erledigen, sind probate Mittel, irgendwann im Burnout zu landen. Zunehmend gewinnt dieser Dauerstress an Eigendynamik, so dass immer mehr Menschen auch am Wochenende oder im Urlaub einfach nicht mehr „runterkommen“.

### Was spielt sich im Körper ab?

Ein wichtiges Anti-Stress-Hormon ist Cortisol, das körpereigene, aktive Cortison. Es schützt den Körper vor den Folgen von zu starkem Stress, sorgt für Blutzuckerbereitstellung, wirkt entzündungshemmend, bremst überschießende Reaktionen des Immunsystems und ist an der Kontraktion von Blutgefäßen und damit der Blutdruckregulation beteiligt. Hergestellt wird es in der Nebenniere, die wiederum unter anderem mit dem Hypothalamus als „Chef“ des Hormonsystems in Verbindung steht. Dieser misst die Cortisolkonzentration im Blut und unterbindet eine weitere Ausschüttung, wenn kein Cortisol mehr benötigt wird. Ebenfalls in der Nebenniere hergestellt wird DHEA, ein wichtiges Vorläuferhormon für unsere Sexualhormone. Herrscht an diesen ein Mangel, weil DHEA fehlt, kommt es ebenfalls neben verschiedenen organischen Dysfunktionen zu Müdigkeit. Ein weiteres wichtiges Hormon ist Adrenalin. Auch das wird bei Stress bereitgestellt, es erhöht den Blutdruck und die Herzfrequenz und führt zu einer besseren Durchblutung der Muskeln. Denn Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Physiologisch entspricht dies der „Kampf- oder Flucht“- Reaktion, die früher lebenswichtig war. Die Bereitstellung von Blutzucker und die Steigerung des Blutdrucks garantierte die Energiezufuhr. Durch die folgende körperliche Beanspruchung wurde der Blutzucker verbraucht, die Hormone abgebaut und der Körper war anschließend wieder im normalen Modus.

Heute ist das anders. Die Bereitstellung erfolgt genauso wie früher, doch das körperliche Abreagieren fehlt zumeist. Wir stehen „unter Strom“ und das dauernd. Wird ständig Cortisol ausgeschüttet, stört dies den körpereigenen Tagesrhythmus und die Rückkoppelung mit dem Hypothalamus. Es kommt zu Fehlfunktionen und letztendlich durch die Überforderung der Nebennieren zu deren Erschöpfung. Plötzlich hat der Betroffene zu wenig Cortisol.

### Welche Anzeichen können auf Burnout und Nebennierenerschöpfung hinweisen?

Ständige Müdigkeit, Schlafstörungen und das Fehlen des Erholungseffektes, Tinnitus, Hörsturz, erhöhte Infektanfälligkeit, Autoimmunerkrankungen, Lustlosigkeit und Antriebsschwäche, fehlen von Freude und das Gefühl, dass einem alles zu viel ist, sind oft Anzeichen fortgeschrittener Überlastung, die sich bereits körperlich manifestiert.

### Wege aus dem Burnout mit der Naturheilkunde

Natürlich können die beschriebenen Symptome auch noch andere Ursachen haben. An erster Stelle stünde daher eine Abklärung. Denn auch Schilddrüsenunterfunktion, eingeschränkte Nierenleistung, Mangel an Eisen, Vitamin B12 oder D3, Leberbelastungen, chronische Infekte oder Darmdysbiosen können die genannten Beschwerden verursachen. Oft gehen sie jedoch auch mit einer Nebennierenerschöpfung Hand in Hand. Ein

weiterer Mechanismus, der bei chronischer Erschöpfung im Körper abläuft, ist die nachlassende Energieproduktion unserer Mitochondrien. Das sind die Kraftwerke unserer Zellen, die unsere Energie (Wärme, Aktion, Information) bereitstellen als auch für die intrazelluläre Abwehr von Erregern sorgen. Dauernde Müdigkeit ist auch immer ein Hinweis, dass hier etwas nicht stimmt. Die Funktion der Mitochondrien ist lebenswichtig und hängt ab von einer guten Nährstoffversorgung und Entgiftung der Zellen.

So komplex diese Zusammenhänge im Körper sind, so individuell sollte die Herangehensweise in der Behandlung sein. Um direkt auf die Nebennieren einzuwirken, empfiehlt sich ein Nebennierenwickel mit Wintergrünöl. Diese angenehme Behandlung einmal wöchentlich, kann die Nebennieren sanft unterstützen. Liegen weitere gesundheitliche Beschwerden oder auffällige Laborwerte vor, werden diese mit in die Behandlung eingebunden. Auch Schilddrüsenstörungen hängen oft mit einem Defizit der Nebennieren zusammen. So ist die Substitution fehlender Nährstoffe wichtig, da hiervon alle Organe und Gewebe profitieren. Mit der Zellregeneration bzw. Cellsymbiosistherapie liegen komplexe Nährstoffkombinationen vor, die den intrazellulären und Mitochondrien-stoffwechsel optimal unterstützen und aufbauen können. Gibt es bereits entzündliche Vorgänge im Körper, kann hier gut mit Enzymen, Basenmitteln oder Rechtsmilchsäure gearbeitet werden. Bei überschießenden Immunreaktionen bewähren sich in der Praxis seit vielen Jahren Eigentblutbehandlungen. Und nicht zuletzt sei an unseren Darm als Anfang und Ende der Stoffwechselkette erinnert, dessen Zustand entscheidenden Einfluss auf alle Vorgänge im Körper hat. Eine regelrechte Verdauung und ein gesundes, entzündungsfreies Darmmilieu lässt sich mit einer Colon-Hydro-Therapie, unserer Darmkur und anderen einfachen Maßnahmen unterstützen.

Bei Verdacht auf eine Nebennierenerschöpfung empfiehlt sich ein Speicheltest zur Abbildung des Cortisol-Tagesprofils. Zeigen sich hier große Defizite kann auch vorübergehend Cortisol als bioidentisches Hormon in leichter homöopathischer Potenz eingesetzt werden. Dadurch können einerseits durch Cortisolmangel entstandene Beschwerden positiv beeinflusst als auch die körpereigene Regulation unterstützt werden. Auch für DHEA ist dies möglich. Weiterhin können homöopathische Organmittel eingesetzt werden, um die Zellen des entsprechenden Organs zur Regeneration anzuregen. Wichtige Voraussetzung dafür ist aber, dass dem Körper vorher möglichst viele Belastungen genommen werden.

Erschöpfte Nebennieren sind in der Regel das Resultat jahrelanger Überbeanspruchung. Daher ist für deren Regeneration Zeit und Geduld das Wichtigste. Eine individuell gesunde Ernährung, Ruhephasen, Beseitigung von Entzündungen, chronifizierten Beschwerden und Nährstoffmängeln sind dabei langfristig genauso wichtig, wie ein anderer Umgang mit maßvollem und die Eliminierung von vermeidbarem Streß.

Haben Sie Fragen zu diesem Thema oder andere gesundheitliche Anliegen? Dann kontaktieren Sie mich gerne.

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Anke Neumann-Roß