

Hormonberge und Hormontäler

Wie die Landschaft in unserem Inneren unsere Gesundheit, unsere Gefühle und unser Aussehen bestimmt

von Babara Miller

Teil 1: Die Nebennieren

Neulich saß eine Patientin bei mir. 44 Jahre alt, eine patente Mutter von 3 Kindern zwischen 8 und 14 Jahren die sich selbstständig gemacht hatte und zuhause in ihrer Küche Naturkosmetik herstellte, um sie im Internet zu verkaufen. „Ich kann nicht mehr. Ich habe null Energie. Nachts liege ich hellwach da, morgens komme ich kaum hoch, muss aber raus, der Kinder wegen. Ich brauche vier große Tassen starken Kaffee bevor mich jemand ansprechen darf, dann quäle ich mich durch den Vormittag. Am frühen Nachmittag kann ich die Augen kaum noch offen halten und zum Abend hin, obwohl ich zu Tode erschöpft bin, dreht etwas in mir auf, ich bin wie mit Strom aufgeladen. Wenn ich es schaffe endlich einzuschlafen, bin ich meistens um eins wieder wach und wälze mich hin und her, wissend, dass ich den nächsten Tag überstehen muss. Was ist bloß mit mir los?“

Solche Geschichten höre ich häufig. In den meisten Fällen sind es Männer und Frauen, die zuvor jahrelang sehr viel Stress hatten und immer fünf Dinge gleichzeitig machten. Jetzt sind sie froh, eine Sache zu bewältigen, auch wenn es drei Mal so lange dauert wie zuvor.

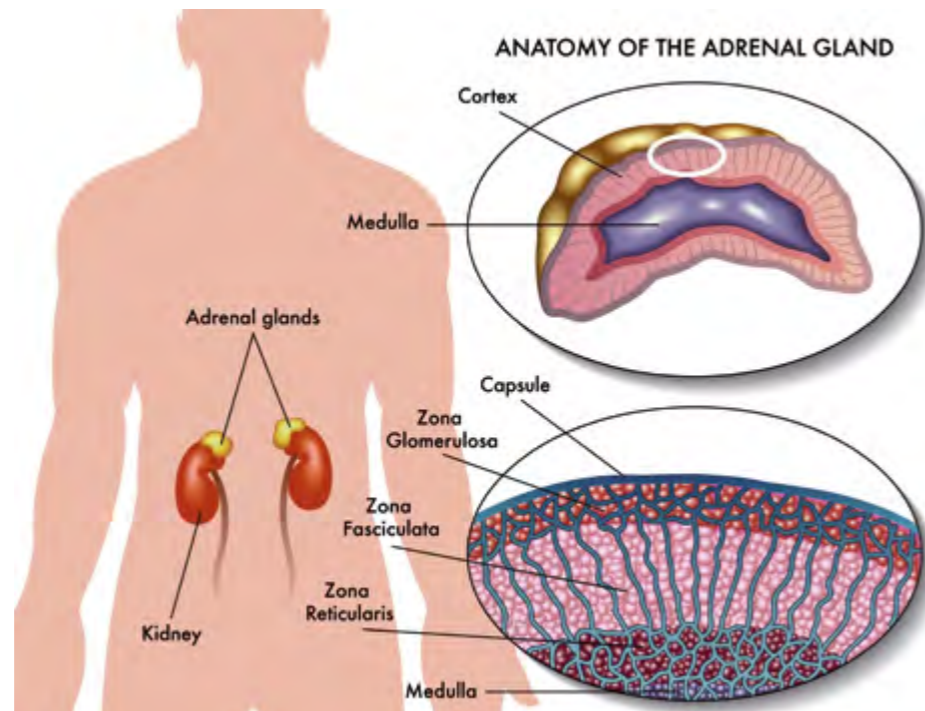
Was passiert hier? Über die Mode-diagnose Burn-out stolpern wir fast täglich. Diese wollen wir uns genauer anschauen:

Oben aufgesteckt auf unseren Nieren sitzt jeweils ein süßes kleines Organ in der Form einer kleinen Pyramide. Sie sind wie Pralinen – mit einer Umhüllung aus einer Sorte Zellen und einem Kern einer anderen Zellsorte – der Nebennierenrinde und dem Nebennierenmark:

<http://www.spektrum.de/lexikon/biologie-kompakt/nebenniere/8054>

Hier werden Hormone produziert – und was für welche! Ohne sie würden wir jedes Mal umfallen, wenn wir versuchen, aus dem Lehnstuhl aufzustehen. Beim Anblick eines Säbelzähntigers würden wir in Schockstarre verfallen und uns auffressen lassen.

Die Nebennierenrinde produziert Hormone in Schichten von außen nach innen – als Medizinstudenten



merkten wir uns den Spruch: salt, sugar, sex – Salz, Zucker, Sex.

Ganz außen wird Aldosteron gebildet. Dieses Hormon ist verantwortlich für unseren Wasser- und Salzhushalt und wirkt sich nebenbei damit auf unseren Blutdruck aus. Eine große Gruppe der wassertreibenden Medikamente sind die Aldosteronantagonisten. Sie werden häufig bei Herzinsuffizienz eingesetzt, um das schwächelnde Herz zu entlasten, indem die Flüssigkeitsmenge, die das

Herz in Bewegung halten muss, reduziert wird.

In der mittleren Schicht der Rinde entsteht das uns hier brennend interessierende Cortisol – ein Glucocorticoid – daher ZUCKER in unserem Merkspruch. Cortisol ist ein Stresshormon. Es versetzt uns bei entsprechenden Umgebungsvariablen in einen Zustand der Alarmbereitschaft. Es sorgt dafür, dass aus Proteinen Zucker gebildet wird, der am schnellsten verfügbare Treibstoff für Muskeln

und Gehirn, die beiden wichtigsten Organsysteme im Notfall. Es reduziert Entzündungen (das letzte, womit wir uns beschäftigen wollen, wenn der Atem des Säbelzähntigers unsere Nackenhaare streift) und unterdrückt das Immunsystem: Schnupfen? JETZT NICHT!!!!

In der inneren Schicht der Rinde werden die Androgene gebildet – Sexualhormone wie Östrogene (kleine Mengen, der größere Anteil wird in den Eierstöcken synthetisiert, in der Menopause ist hier und in den Fettzellen der einzige Entstehungsort von Restöstrogenen – daher haben übergewichtige Frauen nicht so starke Wechseljahrsymptome), Progesteron und Dihydroepiandrosteron. DHEA ist die Vorstufe aller Sexualhormone, egal ob männlicher oder weiblicher. Es ist ein Anabolikum und vom Internationalen Olympischen Komitee verboten.

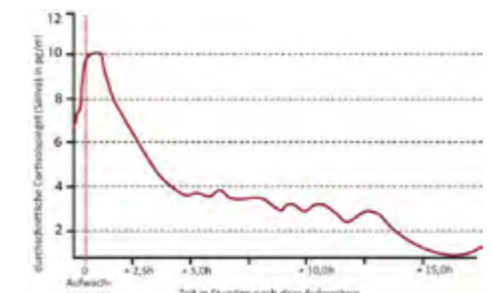
Danach kommt noch der weiche Kern der Praline: das Nebennierenmark – hier entstehen die beiden Königshormone, Adrenalin und Noradrenalin, ohne die wir vermutlich keinen Tag überleben würden. Es sind unsere klassischen Stresshormone, neben Cortisol. Sie erhöhen im Notfall (Schreck) die Herzfrequenz und den Blutdruck durch Engstellung der Gefäße (das sorgt dafür, dass unsere Muskeln und das Gehirn gut durchblutet werden – Sauerstoff ist wichtig, wenn man ganz schnell denken muss, um zu entscheiden, ob jetzt gekämpft oder gerannt wird), sorgen für sofortige Lipolyse (Fettabbau) und Gluconeogenese (Bereitstellung von Zucker) für Treibstoff für Flucht oder Kampf und hemmen die zentralen Bauchorgane wie Magen-Darm-Trakt (wer würde jetzt an Verdauung des Cremetörtchens denken wollen?)

Nun hat die Natur uns Menschen dafür gebaut, dass wir barfuß durch die Wälder rennen, und nicht um im dreiteiligen Anzug der nächsten Aufsichtsratssitzung hinterher zu hechten oder einen kreischenden Zwei-

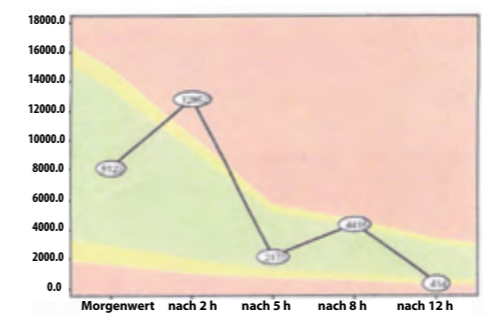
jährigen angezogen zu bekommen, wenn man schon 15 Minuten zu spät ist und der Chef klar gesagt hat, dass er das nicht mehr länger mitmacht. Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet egal ob der Ketchup aufs Hemd schwappt oder das Mammut einem gerade den Stoßzahn zwischen die Rippen rammt.

Nun waren die Abstände zwischen den Episoden mit den Stoßzahnverletzungen eher länger in unseren Urzeiten. Dazwischen, sofern wir überlebt hatten, gab es meistens genug Zeit, sich davon zu erholen. Die Frust-Angst und Stresssituationen heute kommen aber Schlag auf Schlag und unsere armen Nebennieren, die eigentlich nur im Falle des Falles anspringen sollten, sind im Dauereinsatz. Tagaus, tagein. Das geht nur eine bestimmte Zeit lang gut. In dieser Phase ist der Cortisolverlauf während des Tages ständig erhöht. Man steht „unter Strom“.

Hier ein normaler Verlauf:

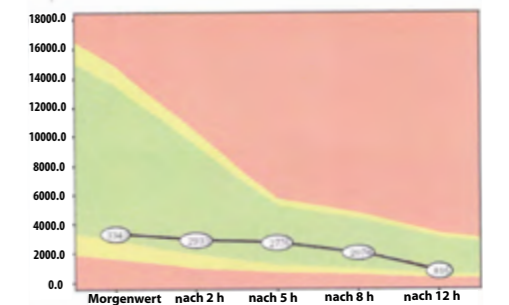


Und hier eine Patientin, die in der Phase von zuviel Cortisol ist, wobei sie zwischendurch einen Durchhänger hat – ihre Nebenniere beginnt zu „stottern“, kann die geforderte Superleistung nicht mehr nonstop erbringen:



Zu hohe Cortisolspiegel wie hier führen zu einem prädiabetischen Zustand, mit ständig erhöhten Blutzuckerwerten – der hohe Zuckergehalt im Blut verursacht Schäden an den Innenwänden der Gefäße – der erste Schritt zur Arteriosklerose. Die Wundheilung verlangsamt sich und die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer oder Multipler Sklerose wird größer. Das Gewicht steigt an, auch wenn gar nicht viel gegessen wird. Nicht nur deshalb sondern insgesamt geht die Stimmung den Keller. Depression kann die Folge sein. Es wird schwer guten Schlaf zu finden, der regenerieren kann und die Knochen entmineralisieren, was zur Osteoporose führt.

Als nächstes ein Patient, dessen Nebennieren sagen: „Jetzt reicht’s! Wir wollen und können nicht mehr!“



Dieses Bild mit der flachen Kurve ist das Resultat von langem Stress ohne Pause und Unterlass. Wenn wir uns nicht die Zeit gönnen, uns zu regenerieren, unsere Batterien aufzuladen, versagen unsere Nebennieren irgendwann den Dienst, egal wie sehr wir sie peitschen. Ab dann wird es schwierig, überhaupt etwas zu leisten und wir leiden an chronischer Erschöpfung.

Bei dieser Konstellation ist meistens die Produktion des Hormons Aldosteron in Mitleidenschaft gezogen. Häufiges Wasserlassen, Verlust an Elektrolyten mit resultierenden Gelüsten auf Salziges (Chips!) sind häufig das Ergebnis. In dieser Phase schreitet die Osteoporose fort. CFS, oder chronic fatigue syndrome – chronisches Erschöpfungssyndrom und nicht zuletzt der klassische Burnout treten nun gehäuft auf.

Natürliche Maßnahmen bei Cortisolüberschuß sind neben neu eingerichteten Ruhepausen und Meditation, Yoga und Massagen folgende Nahrungsergänzungsmittel, die aber alleine, ohne diese vorhergehenden Maßnahmen nicht wirksam sind:

- Vit B5**
- Vit C**
- Omega 3 Fettsäuren**
- Ginseng**
- Ashwaghandha**
- Phosphatidylserin**
- Rhodiola**

Als nicht minder wichtige Komponente zu nennen: sich mit dem eigenen Ballast auseinandersetzen. Vergabung üben gegenüber denen, die Unrecht getan haben und vor allem sich selber gegenüber kann effektiver sein, als alle obigen Maßnahmen zusammenaddiert. Und zuletzt noch Sex: häufige Orgasmen senken unmittelbar und messbar den Cortisolspiegel...

Ist man schon jenseits der Phase des Zuviel und ist in den Cortisolmangel gerutscht, können folgende Dinge hilfreich sein:
Afrikanischer Tanz (oder ähnlich energetisierende Tanzarten)
Vitamin B1 und B6

Lakritze (natürliche, nicht die von der Firma mit den bunten Bären) – aber nur in kleinen Mengen und nur, wenn kein Bluthochdruck vorliegt!

Grapefruitsaft! (Eur J Endocrinol. 2011 Nov;165(5):761-9. doi: 10.1530/EJE-11-0518. Epub 2011 Sep 6. Grapefruit juice and licorice increase cortisol availability in patients with Addison's disease. Methlie P1, Husebye EE, Hustad S, Lien EA, Løvås K.

Bitte nicht nachfragen, wie das funktio-

www.helmut-wandmaker.de

niert, das wissen die Autoren selber nicht, aber die Ergebnisse wurden zwischenzeitlich mehrfach überprüft und bestätigt.

Die Nebenniere ist ein wichtiger Teil der des Hormonreigens der bestimmt wie wir uns fühlen und ob unsere Vorstellung vom Wochenende eher „PARTY!!!“ ist, oder „Lasst mich bloß alle in Ruhe!“ Zur Trias gehört auch noch die Schilddrüse und die Ovarien/Hoden. Nur in der Interaktion aller Hormone dieser drei Entstehungsorte können die komplexen Wechselwirkungen unserer Stoffwechselprozesse erklärt und verstanden werden.

Die Schilddrüse mit Tunnelblick anzusehen, festzustellen, dass die Hormonlevel nicht stimmen und diese mit Medikamenten zu therapieren wäre genauso verkehrt wie nur die Cortisolspiegel zu messen und dann die obengenannten Maßnahmen zu ergreifen. Die ganzheitliche Medizin schaut sich alle drei Hormondrüsen an um zu erkennen, ob die Ursache für erhöhte oder erniedrigte Werte vielleicht bei einem der beiden anderen „Tanzpartner“ zu finden ist und die Schilddrüsenunterfunktion nur ein Symptom in einem größeren Problembereich ist. Wenn man den Hebel an der richtigen Stelle ansetzt, lösen

sich manchmal Symptome an ganz anderen Stellen im Körper von selbst. Im nächsten Kapitel sehen wir uns die Schilddrüse genauer an und wie sie mit der Nebenniere zusammenwirkt. Das Bild wird dann mit den Sexualhormonen vervollständigt. Mit diesem Wissen gewappnet, ist man imstande, den eigenen Therapeuten zu um die richtigen Untersuchungen zu bitten um den wahren Ursachen der eigenen Probleme auf die Spur zu kommen.



Praxis für ganzheitliche Medizin am Koenigssee

Barbara Miller
Wissmannstraße 16, 14193 Berlin
Tel: 030 / 890 05 559
Fax: 030 / 890 05 554
info@praxis-am-koenigssee.de

Machen Sie sich oder Ihren Freunden ein Geschenk:

Als eBook auf CD-ROM

Alle 90 Hefte von der Erstausgabe aus dem Jahr 2000 bis Dezember 2014



3.724 Seiten als PDF mit Volltextsuche.

Preis 50,- € frei Haus.

Bestellung bei:

WA-AKTUELL
Hamburger Str. 28,
D- 25782 Tellingstedt
Telefax: 04838-78048
eMail: info@roh-vegan.de



Geht Paleo auch roh-vegan?

In den letzten Monaten sind viele neue vegane Kochbücher und Bücher über Rohkost erschienen, die in den Buchhandlungen ihre eigenen Regalecken oder Schautische bekamen. Dass sie in den Medien viel Beachtung fanden ließ hoffen, die vegane und rohvegane Ernährung könnte noch bekannter werden und mehr Akzeptanz erfahren. Doch plötzlich schmuggelten sich Bücher dazwischen, auf denen meist in großer Schrift das Wort „Paleo“ prangt. Schon der Anblick der Buchtitel lässt Menschen, die sich gesund ernähren wollen, erschauern. Denn Paleo bedeutet Steinzeiterernährung mit sehr viel Fleisch, Fisch und Eiern und das zeigen schon die Titelfotos.

Die Anhänger der Paleo-Diät, die in den USA geboren wurde, orientieren sich daran, wie sich die Menschen in der Altsteinzeit, im Paläolithikum, vermutlich (!) ernährt haben. Sie lehnen Getreide, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, alle verarbeiteten Lebensmittel, Zucker, Alkohol und sogar Pflanzenöle ab, weil es das in der Zeit von vor 2 Millionen Jahren bis zur Neusteinzeit, als der Mensch sesshaft wurde und anfang Ackerbau zu betreiben, noch nicht gegeben hat.

Wenn eine Diät in den USA geboren wird, dann soll sie in erster Linie beim Abnehmen helfen. Deshalb hat Paleo schnell Nachahmer gefunden. Doch der Mensch von heute lebt nicht mehr wie seine Vorfahren. Außerdem hat es nie „die“ Steinzeiterernährung gegeben, kritisieren Wissenschaftler. Die Menschen aßen immer das, was sie in ihrer näheren Umgebung fanden. Das war in südlichen Ländern etwas ganz anderes, als im Norden. Die meisten der einstigen Pflanzen

stehen zudem heute nicht mehr auf dem Speiseplan, dafür sind Früchte und Gemüse aus anderen Ländern hinzugekommen. Außerdem hat sich durch Züchtungen im Lauf der Jahrtausende vieles verändert. Und der hohe Anteil an tierischem Fett und Eiweiß in der Paleo-Diät erschreckt Ernährungswissenschaftler und Mediziner, die als gesunde Ernährung seit langem etwas ganz anderes empfehlen.

Paleo scheint ein Angriff auf die vegane Lebensweise zu sein und bestätigt den Omnivoren und Karnivoren ihre schlechten Essgewohnheiten. Dass sie aber nicht so essen wollen wie vor zwei Millionen Jahren, zeigen die Rezepte aus der Steinzeitküche. Da werden „Brote“, Muffins und Pfannkuchen gebacken, es gibt Kaffee, Müslis, Energieriegel und Desserts, Shakes, Knödel und Eis. Bananen, Ananas, Mangos, Avocados exotische Gewürze werden ebenso selbstverständlich eingesetzt, wie Mixer, Alufolien und beschichtete

Pfannen. Ein Neandertaler würde sich darüber sehr wundern.

Allerdings gibt es Gemeinsamkeit mit der Rohkosternährung, wie den Verzicht auf Milchprodukte, Getreide und den hohen Anteil an Obst und Gemüse. Sich plötzlich à la Steinzeit ernähren zu wollen, ist nicht notwendig. Denn allein von den Beeren, Früchte und Nüssen zu leben, die es einmal hier gegeben hat und vielleicht noch gibt, das würde nicht ausreichen und bestimmt einen Mangel verursachen.

Mit der Azteken-Diät ist eine weitere Kuriosität über den großen Teich geschwappt. Sie soll durch das Essen von Chia-Samen, die im Magen aufquellen und viele Nährstoffe haben, einen schnellen Gewichtsverlust und eine hohe Leistungsfähigkeit bringen. Dazu die Azteken heranzuziehen ist populistisch, aber diese kohlenhydratarme Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist zumindest wesentlich gesünder als Paleo. rmi