

Nebennierenschwäche

Wir alle haben schon des Öfteren von Nebennierenschwäche gelesen. Damit ist nicht die Insuffizienz gemeint - also der Morbus Addison.

Es ist damit ein Zustand gemeint, in dem die Nebennieren, das betrifft vor allem die Nebennierenrinde, vom System so stark gefordert werden, dass sie erst einmal in den Streik treten.

Dies passiert auch, wenn wichtige Nährstoffe für die Nebennieren gerade nicht zur Verfügung stehen oder nötige Erholungspausen fehlen. Wenn ständig Stress im System herrscht, muss auch viel Cortisol produziert werden, das erschöpft die Nebennieren.

Nebennierenschwäche

Die möglichen Ursachen:

- Stress! Darunter fällt körperlicher Stress, z.B. durch eine Erkrankung genauso wie psychischer Stress, z.B. durch ein Trauma
- Schilddrüsenprobleme
- Einnahme der Pille, oft erst nach dem Absetzen ersichtlich
- Darmprobleme
- Zu exzessive Diäten
- Zu starke Blutzuckerschwankungen, Insulinresistenz, Diabetes
- Nicht auskurierte Virusinfektionen, z.B. EBV
- Schlafmangel
- Nährstoffmängel

Die folgenden Symptome sind typisch für eine Nebennierenschwäche:

- Erschöpfung und Niedergeschlagenheit
- Dünnhäutigkeit, Herzklopfen und Zittern bei Stress
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Libidoverlust
- Konzentrationsschwierigkeiten und verminderte Merkfähigkeit
- Probleme, zu- oder abzunehmen
- Niedriger Blutdruck, kalte Hände und trockene Haut
- Haarausfall
- Unterzuckerung (Hypoglykämie) und erhöhte Lust auf Süßigkeiten

Unterstützung für die Nebennieren:

Vitamin C

Magnesium

L-Acethyl-Tyrosin

Aminosäuren

B-Vitamine

Cordyceps / Coriolus

Ashwaghanda / Rhodiola

Omega 3



Stress reduzieren!

Moderater Sport:

z.B. Yoga, Nordic Walking

Schlafhygiene:

möglichst um die selbe Zeit ins Bett und aufstehen, Blaulichtfilter, keine Devices und Fernsehen im Bett

Atemübungen

Autogenes Training

Meiden Sie Menschen, mit denen Sie sich unwohl fühlen

Ein entspannendes Vollbad oder andere Dinge, die Ihnen gut tun

Überprüfen Sie Ihre Gesundheit!

Wie oben schon erwähnt, können Erkrankungen oder Mängel ebenfalls zu einer Nebennierenschwäche beitragen. Schauen Sie daher, ob gesundheitliche Probleme vorhanden sind.

- Lassen Sie Ihre Schilddrüsenparameter bestimmen
- Lassen Sie Ihre Nährstoffe überprüfen
- Machen Sie eine Stuhluntersuchung
- Lassen Sie evtl. Ihre Hormone bestimmen
- Haben Sie Unverträglichkeiten in der Ernährung? Hier kann eine Auslassdiät unter Aufsicht helfen

Antientzündliche Ernährung:

Wenig Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel, frisch kochen, viel Gemüse, Obst im Maßen, wenig Getreide

Lebensmittel, die Sie meiden sollten:

- Zuckerhaltige Snacks
- Fast Food
- Weißmehllastige Nahrungsmittel
- Verarbeitete Lebensmittel
- Obst (wenn getrocknet oder mit hohem Zuckergehalt oder sehr kaliumreich)
- Kaffee

Gute Lebensmittel bei Nebennierenschwäche:

Fisch - Enthält Omega-3-Fettsäuren,
welche die Ausschüttung von Cortisol
reduzieren

Eier

Obst (mit niedrigem Zuckergehalt
bzw. niedriger glykämischer Last)

Gemüse

Avocados

Körner, Nüsse und Samen (gekeimt)

Milchprodukte (in Bioqualität)

Hafer

Dunkle Schokolade mit mehr als 70
Prozent Kakao-Anteil. Diese enthält
nicht nur Antioxidantien, sondern
senkt auch den Cortisol-Spiegel.

Bringen Sie Ihren Blutzucker wieder in Balance!

Verteilen Sie Ihre Nahrungsaufnahme auf 3-4 Mahlzeiten während des Tages. Das ist aber individuell. Für manche reichen 2 Mahlzeiten genauso aus.

Beginnen Sie den Tag mit einem Frühstück. Fehlt das Frühstück, kommt es schon morgens zu einer völlig unnötigen Erhöhung des Cortisolspiegels, weil Fasten für den Organismus Stress bedeutet.

Ihr Blutzuckerspiegel sollte während des Tages nicht zu großen Schwankungen ausgesetzt sein.

Nehmen Sie qualitativ gute Eiweiße mit einer kleinen Menge von hochwertigen Kohlenhydraten zu sich. Die Glykämische Last Ihrer Nahrung sollte dabei gering sein. Essen Sie dafür weniger Zucker (einschließlich natürlichem Zucker) und verzichten Sie auf gesüßte Getränke. Möglichst keinen Kaffee, schwarzer und grüner Tee nur in Maßen. Achten Sie auf qualitativ gutes Wasser.

Die Ernährung spielt eine große Rolle für unsere Heilung!



Naturheiltbesser