

DR. MED. JAMES L. WILSON

**Grundlos erschöpft?**



**GOLDMANN**

Lesen erleben

### *Buch*

Stress gehört zum Leben, und unser Körper ist darauf eingerichtet, mit Stress umzugehen. Unsere Nebennieren produzieren Botenstoffe, die uns kurzfristig zu schnellem Reagieren – Kämpfen oder Fliehen – befähigen. Alle Organe und der Kreislauf werden mit ihnen durch Stress- und Notsituationen gesteuert. Dass uns Stress aber chronisch bedrängt, dafür ist unser Körper nicht gebaut. Deshalb kommt es heute unter Bedingungen von Dauerstress häufig vor, dass die Nebennieren überfordert sind und die vom Stress geforderten Hormone nicht mehr produzieren können. Millionen Menschen leiden unter diesem Problem. Typische Symptome sind ständige, nicht begründbare Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Meist wird die zugrunde liegende Erschöpfung der Nebenniere nicht erkannt. Dieses Buch beschreibt das Problem und gibt viele Tipps, wie es mit Ernährung, Änderung der Lebensgewohnheiten und Nahrungsergänzungen zu beheben ist.

### *Autor*

Dr. James Wilson ist Arzt mit drei verschiedenen Facharzt-Dokortiteln, für Ernährungswissenschaften, Chiropraktik und Naturheilweisen. Seit mehr als 25 Jahren führt er eine eigene Praxis. Seit mehr als 10 Jahren hält er Vorträge vor Ärzten und ist als Nebennieren-Spezialist und Experte für Drüsenfunktionen und ihren Einfluss auf die Gesundheit anerkannt. Seine Forschungen über die Nebenniere haben zu einem neuen Verständnis ihres komplexen Zusammenspiels im menschlichen Organismus und zu neuen Behandlungsmöglichkeiten geführt. Dr. Wilson lebt in Tucson, Arizona.

Dr. med. James L. Wilson

# Grundlos erschöpft?

Nebennieren-Insuffizienz –  
das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts

Aus dem Englischen von Burkhard Hickisch

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2001 unter dem Titel  
»Adrenal Fatigue« bei Smart Publications, Petaluma, USA.

Illustrationen von Richard Capener

Dieses Buch wurde geschrieben und veröffentlicht, um Informationen zum Thema »Nebennieren-Insuffizienz« zu liefern. Es hat allein die Aufgabe, den Leser über ein noch weitgehend unbekanntes Krankheitsbild aufzuklären. Autor und Verlag beabsichtigen mit diesem Buch nicht, medizinische Ratschläge zu geben. Der Leser sollte bei Bedarf einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren und nicht anfangen, Informationen und Ratschläge aus diesem Buch ohne professionelle Hilfe auf seine eigene Situation zu übertragen. Autor und Verlag übernehmen keine Verantwortung für negative Folgeerscheinungen, die sich eventuell daraus ergeben, dass der Leser Inhalte dieses Buchs in nicht geeigneter Weise auf sich selbst anwendet.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

I. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2011  
© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2001 by Smart Publications  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur  
Umschlagfoto: Getty Images/Medioimages/Photodisc  
Lektorat: Ralf Lay  
WL · Herstellung: CB  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-21946-9  
www.goldmann-verlag.de

Dieses Buch ist dem verstorbenen Dr. Leo Roy gewidmet, meinem Mentor und Freund, der meine Aufmerksamkeit zum ersten Mal auf die subtile Funktionsweise der endokrinen Drüsen lenkte, sodass ich erkennen konnte, welche Bedeutung sie für unser Wohlbefinden haben. Leo zeigte mir, welche Kraft den natürlichen Therapien innewohnt und wie wichtig die Ernährung für unseren allgemeinen Gesundheitszustand ist. Viele Male konnte ich ihn dabei beobachten, wie er Menschen, die schon alle Hoffnung auf eine Genesung aufgegeben hatten, wieder gesund machte, indem er hauptsächlich Nahrungskonzentrate und Drüsenextrakte anwandte. Er war ein einzigartig kluger und weitsichtiger Arzt, der uns eine große Lücke hinterlassen hat.



# Inhalt

Vorwort von <i>Dr. med. Jonathan V. Wright</i> .....	13
Prolog: Eine traurige Geschichte .....	17
Einführung: Warum ich dieses Buch geschrieben habe .....	20
Wie Sie dieses Buch am besten nutzen .....	23

## Teil 1: Die Bedeutung der Nebennieren für unsere Gesundheit

1. Wie sich die Funktion der Nebennieren auf unser tägliches Leben auswirkt .....	25
2. Was sind Hypoadrenie und Nebennieren-Insuffizienz? .....	28
Die ersten Anzeichen einer geschwächten Nebennierenfunktion .....	28
Was ist Hypoadrenie? .....	30
Wie äußert sich die Nebennieren-Insuffizienz? .....	31
Andere Beschwerden als Folge einer Nebennieren- Insuffizienz .....	33
Kann mein Hausarzt eine Nebennieren-Insuffizienz behandeln? .....	34
3. Die Ursachen der Nebennieren-Insuffizienz .....	36
4. Wer leidet unter einer Nebennieren-Insuffizienz? .....	40
Die Hauptursachen und -betroffenen .....	41
Fallbeispiele .....	48
5. Anzeichen und Symptome der Nebennieren- Insuffizienz .....	57

6. Der Verlauf einer Nebennieren-Insuffizienz . . . . .	69
Krankheiten und Beschwerden, die mit der Hypoadrenie in Verbindung stehen . . . . .	70
7. Warum die offizielle Medizin sich damit schwertut, die Nebennieren-Insuffizienz anzuerkennen. . . . .	74

## Teil 2: Leiden Sie unter Nebennieren-Insuffizienz?

8. Füllen Sie den Fragebogen aus . . . . .	81
Anleitung zum Ausfüllen des Fragebogens . . . . .	82
Fragebogen zur Identifizierung einer Nebennieren- Insuffizienz . . . . .	84
Punktauswertung und Interpretation des Fragebogens . . . . .	91
Wie sage ich es meinem Arzt? . . . . .	98
9. Wie konnte es so weit kommen? . . . . .	100
10. Testen Sie sich selbst auf eine Nebennieren- Insuffizienz . . . . .	106
Die Kontraktion der Iris . . . . .	106
(Haltungsbedingter) niedriger Blutdruck . . . . .	108
Der Hauttest . . . . .	110
11. Labortest zum Nachweis einer Nebennieren- Insuffizienz . . . . .	112
Der Speichel-Hormontest . . . . .	112
Schwierigkeiten bei der Auswertung von Labortests . . . . .	117
Nützliche Interpretationsmethoden für Labortests . . . . .	125



Teil 3: Was Sie für Ihre Genesung tun können –  
Die Behandlung der Nebennieren-Insuffizienz

	Gute Nachrichten . . . . .	129
12.	Ihr persönlicher Lebensstil . . . . .	132
	Das Gute vom Schlechten trennen . . . . .	134
	Energieräuber identifizieren . . . . .	138
	Drei Dinge, die Sie tun können. . . . .	143
	Den inneren Stress loswerden – Umdeuten (Reframing) . . . . .	148
	<i>Reframing-Übung Nr. 1: Wasser wird zu Wein – Refram- ing-Übung Nr. 2: So handeln, als ob das Gewünschte bereits eingetreten wäre – Reframing-Übung Nr. 3: Alles löst sich in heiße Luft auf</i>	
	Entspannung. . . . .	159
	Übungen zur Freisetzung der Entspannungs- reaktion . . . . .	160
	Nichtverplante Zeit. . . . .	165
	Schlaf. . . . .	167
	Lachen . . . . .	172
	Körperliche Bewegung. . . . .	173
13.	Nahrung . . . . .	179
	Nebennieren-Insuffizienz und niedriger Blutzucker . . . . .	180
	Gewichtszunahme und Cortisolspiegel . . . . .	182
	Wann Sie am besten essen. . . . .	182
	Was Sie essen und trinken sollten. . . . .	184
	Nährstoffreiche Nahrung. . . . .	187
	<i>Eiweiße – Kohlenhydrate – Der glykämische Index (Glyx) – Gemüse – Früchte – Fette und Öle – Samen und Nüsse als Quelle essenzieller Fettsäuren</i>	
	Zusammenfassung: Was Sie essen und trinken sollten . . . . .	210

	Was Sie nicht essen sollten . . . . .	213
	Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten. . . . .	220
	Getränke . . . . .	223
	Milch . . . . .	229
	Was Sie nicht trinken sollten . . . . .	233
14.	Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten . . . . .	238
	Die Wirkung von Allergien auf die Funktion der Nebennieren. . . . .	238
	Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten feststellen . . . . .	240
	<i>Labortestverfahren – Tests, die Sie daheim durchführen können – Nahrungsmittelallergien testen und Tagebuch führen</i>	
	Nahrungsunverträglichkeiten, die keine Allergien sind . . . . .	255
	Nahrungsmittelsüchte und -unverträglichkeiten. . . . .	258
15.	Nahrungsergänzungen . . . . .	265
	Vitamin C . . . . .	265
	Vitamin E. . . . .	271
	B-Vitamine . . . . .	273
	Mineralien. . . . .	275
	Spurenelemente . . . . .	277
	Ballaststoffe . . . . .	278
	Kräuter. . . . .	279
16.	Nebennieren-Zellextrakte. . . . .	287
	Die Geschichte der Nebennieren-Zellextrakte . . . . .	287
	Extrakte aus der Nebennierenrinde. . . . .	289
	Fallbeispiele. . . . .	293
17.	Ersatzhormone . . . . .	297
	Cortisol als Behandlungsoption. . . . .	297
	DHEA (Dehydroepiandrosteron). . . . .	299
	Pregnenolon und Progesteron. . . . .	300

18.	Planen Sie Ihre Heilung. . . . .	304
	Tagesplan zur Wiederherstellung einer gesunden Funktion der Nebennieren. . . . .	304
	Dos & Dont's . . . . .	306
	<i>Zu empfehlen – Besser nicht</i>	
19.	Positive Problemlösungen – wenn Sie noch mehr Hilfe brauchen . . . . .	310
	Zwischenbilanz: Wie weit sind Sie bisher gekommen? . . . . .	310
	Körperliche Belastungen eliminieren . . . . .	312
20.	Auf dem Weg zur Genesung . . . . .	328
21.	Fragen und Antworten . . . . .	335

#### Teil 4: Die Aufgaben der Nebennieren

22.	Anatomie und Physiologie der Nebennieren . . . . .	350
	Die Anatomie der Nebennieren. . . . .	350
	Die Physiologie der Nebennieren . . . . .	355
	<i>Die Regulation von Cortisol – Die Aufgaben des     Cortisols – Die Funktion der adrenalen Geschlechts-     hormone und ihre Vorprodukte – Regulation und     Wirkungsweise des Aldosterons</i>	
23.	Die unterschiedlichen Stadien der Nebennieren- Insuffizienz . . . . .	390
	Die Alarmreaktion: Kampf oder Flucht . . . . .	391
	Die Widerstandsphase . . . . .	394
	Die Erschöpfungsphase . . . . .	396
	Wie wir auf Stress reagieren . . . . .	398
	<i>Reaktionsmuster Nr. 1: Die Nebennierenschwäche     tritt nach einer langen Widerstandsphase auf –</i>	

*Reaktionsmuster Nr. 2: Ein einzelner Stressauslöser führt zur Nebennierenschwäche – Reaktionsmuster Nr. 3: Eine unvollständige Genesung führt immer wieder zur phasenweise auftretenden Nebennieren-Insuffizienz – Reaktionsmuster Nr. 4: Allmähliches Nachlassen der Nebennierenfunktion*

Dank .....	414
Literatur .....	417
Anhang A: Der glykämische Index .....	434
Anhang B: Liste der Gemüsesorten .....	451
Anhang C: Liste der Obstsorten .....	454
Anhang D: Wie man bei sich selbst Puls und Blutdruck misst .....	456
Glossar .....	459
Register .....	476

# Vorwort

Sie sind müde, fühlen sich ausgelaugt und können nicht wieder zu Ihrem normalen Energiezustand zurückfinden, gleich, was Sie tun und wie viele Ärzte Sie auch konsultiert haben? Nun, Sie sind gerade im Begriff, ein wichtiges und dringend benötigtes Buch zu lesen. Denn trotz all der Ratgeberliteratur, die in den letzten zehn, zwanzig Jahren auf den Markt gekommen ist, gab es bisher keins, in dem das weitverbreitete, aber oftmals übersehene Problem einer schwachen Nebennierenfunktion so kenntnisreich und dennoch gut verständlich beschrieben worden ist wie hier.

Die Nebennieren-Insuffizienz (in der Fachterminologie »Hypoadrenie« und »Hypoadrenalismus« genannt) gehörte in den vergangenen fünfzig Jahren zu den vorherrschenden, jedoch nur selten diagnostizierten Krankheitsbildern.

Obwohl sie schon in der medizinischen Fachliteratur des 19. Jahrhunderts beschrieben wird und es seit den 1930er Jahren eine wirkungsvolle Behandlungsmethode gibt, haben sehr viele konventionellen Mediziner keine Vorstellung davon, dass es diese Krankheit überhaupt gibt!

In der Tahoma-Klinik behandeln unsere Ärzte jede Woche mehrere Patienten, die an einer Nebennieren-Insuffizienz leiden. Viele waren bei den unterschiedlichsten Ärzten gewesen und bekamen immer wieder zu hören, dass das Problem so nicht existiere und sie am besten einen Psychiater aufsuchen sollten. Bei anderen lautet die Diagnose chronische Müdigkeit, Weichteilrheumatismus oder ernsthafte Lebensmittel- und/oder Pollenallergien. Wieder anderen wird zu ihrem ungewöhnlich niedrigen Blutdruck gratuliert. Alle Diagnosen haben jedoch eins gemeinsam: eine Erschöpfung, die die Betroffenen einfach nicht loswerden.

Den Worten von Dr. Wilson zufolge besteht jedoch Grund zur Hoffnung! Die Nebennieren-Insuffizienz kann überwunden und der alte Energiezustand wiederhergestellt werden. Wie bei so vielen Gesundheitsproblemen fängt die Genesung damit an, dass die richtige Diagnose gestellt wird und alle Krankheitsursachen gefunden werden. Nur auf dieser Grundlage können wir einen Heilungsplan aufstellen, der uns hilft, wieder gesund zu werden.

Warum ist es so schwierig, Hilfe zu finden, wenn man unter einer Nebennierenschwäche leidet? Manche Leser denken dabei sofort an die »üblichen Verdächtigen« – nämlich Geld und Politik. Was das Geld betrifft: Es gibt bei Nebennieren-Insuffizienz keine patentierbaren Behandlungsmethoden, die die Pharmaindustrie entwickeln könnte. Es lässt sich einfach nicht »das große Geld« damit verdienen. Und was die Politik angeht: Seit den 1970er Jahren »ächtet« zum Beispiel in den USA die Food and Drug Administration (FDA) nicht nur den adrenalen Cortisol-Extrakt, der eine extrem sichere Arznei und das wichtigste natürliche Heilmittel bei einer Nebennieren-Insuffizienz ist, sondern sie versucht auch aktiv, seine Anwendung zu verhindern. (Von 1930 bis in die 1960er Jahre, als die großen Pharmaunternehmen noch selbst Cortisol-Extrakte produzierten, hatte die FDA keine Probleme mit diesem Heilmittel.)

Aber zurück zum Buch. Nur sehr wenige Ärzte haben sich so intensiv mit der medizinischen Fachliteratur zum Thema »Nebennieren-Insuffizienz« (die seit über hundert Jahren existiert) beschäftigt wie Dr. James Wilson. Und was noch wichtiger ist, nur sehr wenige haben das, was in der medizinischen Fachliteratur steht, mehr als zwanzig Jahre lang in der Praxis ausprobiert und dabei vielen Patienten mit ausschließlich natürlichen Heilmitteln geholfen. Und nun geht Dr. Wilson sogar noch einen Schritt weiter und teilt sein Wissen und seine Erfahrung mit einer großen Öffentlichkeit, wodurch er mehr Menschen erreicht, als ein Arzt jemals durch seine praktische Tätigkeit erreichen könnte.

Aber ich möchte auch eine Warnung aussprechen: Wenn Sie beim Lesen feststellen, dass Sie an einer Nebennierenschwäche leiden, müssen Sie selbst die Verantwortung für Ihre Genesung übernehmen. Wie Dr. Wilson ausführt, gilt es, Veränderungen im persönlichen Lebensstil vorzunehmen: die Ernährung (manchmal radikal) umzustellen, Vitamine, Mineralien und Kräuterpräparate zu schlucken, Tests durchzuführen und richtig zu interpretieren – sowie viel Geduld zu haben. Selbst die innere Einstellung und zwischenmenschliche Beziehungen müssen oft neu betrachtet werden. Ein erfahrener Arzt kann uns zwar die Richtung vorgeben und uns beratend zur Seite stehen, aber er kann nicht alles für uns tun! Die Mühe lohnt sich jedoch. Wenn Sie eine Nebennieren-Insuffizienz haben und den Empfehlungen folgen, die Ihnen Dr. Wilson in diesem Buch gibt, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass Sie diese Beeinträchtigung überwinden und wieder völlig genesen. Dieses Buch unterstützt uns dabei. Denn es enthält meines Wissens mehr praktische Informationen darüber, was wir bei einer Nebennieren-Insuffizienz tun können, als jemals zuvor darüber publiziert worden ist.

Und auf noch eines möchte ich Sie hinweisen: Dr. Wilson schreibt, dass Dr. John Tintera und Dr. William Jeffries die Ersten waren, die Forschungsergebnisse zum Thema Nebennieren-Insuffizienz in die Öffentlichkeit brachten. Das Buch von Dr. Jeffries mit dem Titel *Safe Uses of Cortisol* (Jeffries 1996) wird immer noch angeboten und ist in den USA in vielen Bioläden sowie Apotheken mit Naturheilmitteln im Sortiment und übers Internet erhältlich. Dr. Tinteras Buch mit dem Titel *Hypoadrenocorticism* wird schon lange nicht mehr aufgelegt, aber man kann Fotokopien vom Meridian Valley Lab beziehen, einem führenden Hersteller von Hormon- und Allergietests. Wer mehr an fachlichem Hintergrundwissen orientiert ist, findet in diesen beiden Büchern viele interessante Informationen.

Vielen Dank, Dr. James Wilson, dass Sie dieses Buch für uns geschrieben haben. Vor allem auch durch Ihre Arbeit wissen wir jetzt,

dass die Nebennieren-Insuffizienz eine reale und nicht gerade seltene Krankheit und dass sie – und dies ist das Wichtigste – vollständig heilbar ist!

*Dr. med. Jonathan V. Wright  
Direktor der Tahoma-Klinik  
in Kent, Washington*



## Prolog: Eine traurige Geschichte

Erica war schon immer von Computern begeistert gewesen. Ihr gefielen die zahlreichen Herausforderungen auf einem Gebiet, das sich ständig wandelte. Ihr Ziel war, innerhalb von zehn Jahren ihre eigene Softwarefirma zu leiten, und sie war stolz darauf, wie weit sie es schon gebracht hatte. Sie arbeitete zwölf Stunden am Tag, meistens auch am Wochenende, und lehnte kein neues Projekt ab. Es machte also Sinn, dass es in der Firma, in der sie arbeitete, Duschen gab, kostenloses Frühstück und sogar ein paar Betten, in die man sich gelegentlich erschöpft fallen lassen konnte.

Im Februar zog sich Erica eine Grippe zu und lag über eine Woche lang krank darnieder. Und als sie wieder gesund war, tat sie sich schwer damit, wieder in den gewohnten Arbeitsrhythmus zu finden. In den folgenden Monaten war sie oft erkältet oder hatte einen grip-palen Infekt. Sie war während dieser Zeit nicht ernsthaft krank, aber die zunehmenden Beschwerden raubten ihr immer mehr Energie.

Selbst wenn sie vorübergehend gesund war, hatte sie stets das Gefühl, als verlange die Arbeit mehr Anstrengung als sonst. Sie konnte oft nicht klar denken, und ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit ließen nach. Auch wenn sie die ganze Nacht durchgeschlafen hatte, war sie am nächsten Morgen immer noch müde. Anstatt in der Frühe erwartungsvoll aus dem Haus zu stürmen, brauchte sie nun mindestens zwei oder drei Tassen Kaffee, um überhaupt auf die Beine zu kommen. Trotz des vielen Koffeins dauerte es gewöhnlich bis zum Mittag, bevor sie wirklich wach war, und um 15.00 Uhr war sie oft so abgespannt und müde, dass sie sich am liebsten hingelegt hätte. Erica fiel auch auf, dass sie reizbarer war und nicht mehr so viel Geduld für sich selbst und für andere aufbrachte.

Nach 18.00 Uhr fühlte sie sich in der Regel am besten, besonders wenn sie ein leichtes Abendessen zu sich genommen hatte. Dieser Energieanstieg dauerte bis ungefähr 21.00 oder 21.30 Uhr, und von diesem Zeitpunkt an ließ ihre Energie langsam wieder nach. Wenn Sie dann einen Kaffee trank oder sich einen Ruck gab, erwischte sie um 23.00 Uhr noch einmal eine Wachphase, die sie bis 1.00 oder 2.00 Uhr durcharbeiten ließ. Oft hatte sie den Eindruck, in diesen nächtlichen Stunden besonders gute Arbeit zu leisten.

Ihre Ernährungsgewohnheiten hatten sich dementsprechend verändert. Am späten Morgen bekam sie oft einen regelrechten Heißhunger auf süßes Gebäck, das sie zu ihrem Kaffee aß. Am Nachmittag hingegen fühlte sie eher ein Verlangen nach salzigen Sachen. Wenn sie eine Mahlzeit ausließ, was sie in der Vergangenheit oft getan hatte, ließen ihre Aufmerksamkeit und ihre Konzentrationsfähigkeit nach. Regelmäßige Mahlzeiten halfen gegen geistige Verschwommenheit, Müdigkeit und andere störende Symptome, aber sie hatte immer so viel zu tun, dass sie sich nur selten Zeit dafür nahm, ihre Aktivitäten zu unterbrechen und sich auch nur ein paar Minuten ausschließlich ihrem Essen zu widmen.

Manchmal war sie am Ende des Tages richtiggehend erschöpft, auch wenn ihre Arbeit sie gar nicht so sehr gefordert hatte. Sie war auch immer unterschwellig deprimiert. Wo sie einst vor Optimismus und Begeisterung nur so sprühte, war sie nun eher gleichgültig und lustlos. Statt wie früher ambitioniert ihre Ziele zu verfolgen und »die Welt verändern« zu wollen, gab sie sich nunmehr damit zufrieden, wenn sie ihren Arbeitstag bloß einigermaßen unbeschadet überstand.

Da sie sich ernsthaft Sorgen um ihre schwindende körperliche Energie und ihre abnehmende geistige Konzentrationsfähigkeit machte, suchte sie schließlich ihren Hausarzt auf. Dieser untersuchte sie gründlich und führte ein paar Bluttests durch. Die Testergebnisse waren jedoch »normal«, und er konnte nichts finden, was mit

ihr nicht stimmen könnte. So gab er ihr den Rat, sich nicht so viele Gedanken zu machen und das Leben einfach etwas leichter zu nehmen. Erica meinte jedoch, dass sie keineswegs kürzertreten könne, weil sie sonst mit Sicherheit ihren Job verlöre. Daraufhin verschrieb ihr der Arzt Medikamente gegen Stress, die Ericas Zustand jedoch nur noch verschlimmerten. Sie war auch noch bei anderen Ärzten, die ihr ausnahmslos bescheinigten, körperlich wäre »alles in Ordnung« mit ihr. Nachdem sie ihre Hausapotheke mit Beruhigungsmitteln und Antidepressiva gefüllt hatte, schrieb ihr der Arzt eine Überweisung zum Psychiater. Entmutigt und ratlos hörte Erica auf, nach einem Grund für ihren Zustand zu suchen. Sie fand sich damit ab, dass sie sich nur noch durch den Tag schleppte, deprimiert war und immer weniger Energie hatte.

Ericas Situation ist keineswegs ein Einzelfall, sondern typisch für Millionen von Betroffenen, die unter solchen oder ähnlichen Symptomen leiden. Dieses Buch ist für Menschen wie Erica geschrieben, damit sie ihre eigene Nebennieren-Insuffizienz erkennen und in die Lage versetzt werden, sie zu überwinden.

## Einführung: Warum ich dieses Buch geschrieben habe

In den letzten zwanzig Jahren konnte ich vielfach beobachten, wie erfolgreich man dabei sein kann, anderen bei der Überwindung ihrer Nebennieren-Insuffizienz zu helfen. Es geht dabei nicht nur um die körperliche Gesundheit, sondern auch um die Fähigkeit, ein zufriedenes und glückliches Leben führen zu können, was sich positiv auswirkt auf den Einzelnen, sein Umfeld und letztlich auf die Gesellschaft als Ganzes.

Es mag wohl stimmen, dass jeder »seines Glückes Schmied ist«, aber es ist schwer, zufrieden und glücklich zu sein, wenn die Nebennieren nicht mehr voll funktionstüchtig sind. In Gesprächen, die ich mit Ärzten in den USA und in anderen Ländern führte, wurde mir klar, dass die Nebennieren-Insuffizienz ein weitverbreitetes Phänomen und zu einem ernststen Problem der modernen Lebensweise geworden ist. Obgleich ich so etwas schon geahnt hatte, bestärkten mich meine Gespräche, Nachforschungen und klinischen Erfahrungen in der Überzeugung, dass dieses Problem verheerende Ausmaße angenommen hat und dennoch von der etablierten Medizin nicht wirklich wahrgenommen wird. Dies hat nicht nur zur Folge, dass die Beschwerden von Millionen von Menschen fehltherapiert oder unbehandelt bleiben und die Betroffenen nicht mehr normal im Alltag funktionieren können, sondern dass sie darüber hinaus auch nicht mehr in der Lage sind, ihr Leben unbeschwert zu genießen. Es lässt sich nur schwer feststellen, wie groß der finanzielle Verlust für Unternehmen ist, weil die Mitarbeiter oft fehlen, falsche Entscheidungen getroffen werden, es Alkoholprobleme und Tablettenabhängigkeiten gibt, häufige »Nervenzusammenbrüche«, Burn-outs, soziale Konflikte am Arbeitsplatz, akute und chronische Krankheiten, Ver-

lust von Mitarbeitern sowie eine große Anzahl anderer kostspieliger Probleme, die ihren Ursprung in einer Nebennieren-Insuffizienz haben, welche durch zu viel Stress verursacht wird. Genauso wenig lässt sich abschätzen, welchen privaten finanziellen Schaden diejenigen haben, die eine schlechter bezahlte Stelle annehmen müssen, um nicht völlig zu kollabieren – ganz zu schweigen von den chronisch Kranken, die nicht die Energie haben, wieder gesund zu werden und leistungsfähig zu sein. Wer unter der Nebennieren-Insuffizienz leidet, ist generell anfälliger für Krankheiten, bei denen Erschöpfungserscheinungen eine wesentliche Rolle spielen.

Viele Ärzte, die mit diesem Syndrom in ihrer Praxis konfrontiert werden, wünschten sich ein Buch über die aktuelle Problematik, aber ich war nicht wirklich bereit, es zu schreiben. Ich wartete und wartete, dass jemand anders diese Aufgabe übernehmen würde, aber niemand machte den dafür notwendigen Schritt. Unmittelbar nach einem Vortrag über die Funktion der Nebenniere (Epinephron), den ich am American College for the Advancement in Medicine (ACAM) hielt, kam schließlich ein befreundeter Arzt auf mich zu und fragte mich: »Wann wirst du denn endlich mal ein Buch über die Nebennieren-Insuffizienz schreiben?« Ich antwortete ihm, dass ich nicht die Zeit dazu hätte, aber wenn er mir sagen könnte, wie ich das Schreiben des Buchs in meinem Terminkalender unterbringen soll, wäre ich an der Sache interessiert. Da er selbst schon mehrere Bücher geschrieben hatte, brachte er mich in den Kontakt mit einem Verleger, der mir versprach, für jemanden zu sorgen, der mir beim Schreiben helfen würde. Nachdem wir uns fünf potenzielle Koautoren angeschaut hatten, war mir klar, was ich schon länger intuitiv wusste: Dieses Buch war mein Buch, und niemand anders sollte es schreiben.

Zuerst wollte ich ein Buch verfassen, das alle Fakten zum Thema enthalten sollte. Es würde sich in erster Linie an Ärzte richten und umfassend über alles informieren, was mit der Nebennieren-Insuffi-

zienz zu tun hatte, die ja zum ersten Mal schon vor etwa hundert Jahren beschrieben worden war. Dieses Ziel vor Augen, beauftragte ich eine Doktorandin von der Universität von Arizona, mit der ich über 2400 wissenschaftliche Verweise auf dieses Thema sammelte. Nachdem ich alle Hinweise gesichtet hatte, fing ich mit dem Schreiben an.

Schon bei den ersten Seiten erkannte ich jedoch, dass mich der medizinische Aspekt zwar sehr interessierte, mir aber eigentlich die vielen Menschen am Herzen lagen, die unter der unsichtbaren Epidemie der Nebennieren-Insuffizienz leiden. Diese Menschen wandern von einem Arzt zum nächsten und klagen über verschiedene Symptome und Beschwerden, die von den Medizinern oft gar nicht wirklich wahrgenommen werden. Und was noch schlimmer, ja fast unfair ist: Oft werden sie fälschlicherweise als Hypochonder, Neurotiker oder Querulanten abgetan, die sich nur immerzu beklagen. Viele geben dann irgendwann auf und akzeptieren, dass sie mit ihrem unerklärlichen Zustand leben müssen. Andere finden einen Weg, ihre Situation zu bewältigen, die Symptome abzuschwächen und sich so irgendwie durch den Alltag zu laviieren. Vielfach ergibt sich ein düsteres Bild für diejenigen, die unter den Symptomen einer Krankheit leiden, die zwar weitverbreitet ist, aber noch nicht als solche erkannt wird: eben die besagte Nebennieren-Insuffizienz.

Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschlossen, das Buch für alle zu schreiben, die unter einer Schwächung der Nebennierenfunktion leiden. Ich hoffe, es gibt Ihnen die Informationen mit auf den Weg, die Sie brauchen, um ein schleichendes, kräftezehrendes Gesundheitsproblem zu überwinden und wieder ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen.

# Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Die einzelnen Kapitel dieses Buchs bauen aufeinander auf und führen Sie Schritt für Schritt durch das Thema:

- *Teil 1:* Ich gebe Ihnen einführend einen generellen Überblick über die Nebennieren-Insuffizienz: Wie sieht das Krankheitsbild aus? Wer erkrankt daran? Wodurch wird die Krankheit verursacht? Wie entwickelt sie sich und warum wird sie von der etablierten Medizin nicht stärker beachtet? Wenn die hier beschriebenen häufig auftretenden Anzeichen und Symptome der Nebennieren-Insuffizienz teilweise auf Sie zutreffen, sollten Sie auch den zweiten Teil lesen.
- *Teil 2:* Hier finden Sie einen Fragebogen und weitere einfache Verfahren, um zu bestimmen, ob auch Sie unter einer Nebennieren-Insuffizienz leiden und was, wenn dies der Fall sein sollte, die Ursache dafür sein könnte. Wenn sich herausstellt, dass auch Sie eine Nebennierenschwäche haben, sollten Sie im dritten Teil weiterlesen.
- *Teil 3:* In diesem Teil des Buches finden Sie eine umfassende Anleitung, wie Sie Ihre Nebennieren-Insuffizienz überwinden können. Sie erhalten Informationen über spezielle Behandlungsmethoden und was Sie eigenverantwortlich tun können, damit Sie sich wieder wohl und leistungsfähig fühlen. Im dritten Teil werden auch die oftmals versteckten Stressauslöser beschrieben, die die Funktion Ihrer Nebennieren beeinträchtigen und Ihre Vitalität schwächen. Zum Schluss werden häufig gestellte Fragen von Patienten beantwortet, die diesen Heilungsprozess durchlaufen haben.
- *Teil 4:* Hier wird allgemeinverständlich erklärt, wie die Nebennieren arbeiten und warum sie an fast jedem körperlichen und geis-



James L. Wilson

**Grundlos erschöpft?**

Nebennieren-Insuffizienz - das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 480 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

40 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-21946-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2011

Ein neuer Heilansatz für ein Leiden, das die herkömmliche Medizin häufig ignoriert

Stress gehört zum Leben, und unser Körper ist auf ihn vorbereitet. Unsere Nebennieren produzieren Botenstoffe, die uns kurzfristig zu schnellem Reagieren – Kämpfen oder Fliehen – befähigen. Für Dauerstress ist unser Körper allerdings nicht gebaut. Deshalb kommt heute häufig vor, dass die Nebennieren überfordert sind. Typische Symptome sind ständige Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Millionen Menschen leiden unter einer nicht erkannten Erschöpfung der Nebenniere. Dieses Buch beschreibt das Problem und gibt viele Tipps, wie es mit Ernährung, Änderung der Lebensgewohnheiten und Nahrungsergänzungen zu beheben ist.