

Nebennierenschwäche: Was es ist und wie man es behandelt

Analyse von [Dr. Joseph Mercola](#) 20. April 2024
<https://youtu.be/kbmHBTUMDxM>

[PDF herunterladen](#)

Geschichte auf einen Blick

- Nebennierenschwäche beschreibt eine Reihe von Symptomen wie Gliederschmerzen, Müdigkeit, Nervosität, Schlafstörungen und Verdauungsprobleme
- Die Theorie besagt, dass chronischer Stress die Nebennieren überlasten kann, was zu einer Verschlechterung ihrer Funktion und einer Unfähigkeit, ausreichend Hormone zu produzieren, führt
- Es wurde lange angenommen, dass man bei einem niedrigen Cortisolspiegel an „Nebennierenschwäche“ leide, aber wir wissen jetzt, dass dies kein zutreffendes Konzept ist
- Wenn sich die Nebennierenfunktion ändert, hat das, was wirklich vor sich geht, mit der Signalübertragung zwischen Ihrem Gehirn und Ihrer Nebenniere als Reaktion auf Stress zu tun – und nicht nur mit der Funktion der Nebenniere
- Eine Funktionsstörung der HPA-Achse, die mit dem DUTCH-Test identifiziert werden kann, kann möglicherweise besser beschreiben, woher die Symptome nach längerer Stressbelastung kommen

Nebennierenschwäche beschreibt eine Reihe von Symptomen wie Gliederschmerzen, Müdigkeit, Nervosität, Schlafstörungen und Verdauungsprobleme. Das Konzept basiert auf der Idee, dass Ihre Nebennieren, kleine Drüsen oben auf jeder Niere, die Hormone wie Cortisol produzieren, überlastet werden können.

Die Theorie besagt, dass chronischer Stress die Nebennieren überlasten kann, was zu einer Verschlechterung ihrer Funktion und einer Unfähigkeit führt, ausreichend Hormone zu produzieren, die für eine optimale Funktion erforderlich sind. Mit anderen Worten: Unter Nebennierenschwäche versteht man die Idee, dass die Cortisolproduktion der Nebennieren durch Langzeitstress unzureichend werden kann.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass einige Experten nicht glauben, dass es sich bei der Nebennierenschwäche tatsächlich um ein medizinisches Syndrom handelt. ¹ Während die Symptome, die oft einer Nebennierenschwäche zugeschrieben werden, sehr real sind, können die zugrunde liegenden Ursachen etwas ganz anderes sein.

Nebennieren 101

Ihre Nebennieren sind zwei dreieckige endokrine Drüsen, die sich auf jeder Niere befinden. Sie produzieren über 50 Hormone, darunter Cortisol, Aldosteron und Adrenalin. Wie die Schilddrüsenhormone sind auch die Nebennierenhormone für Ihren Stoffwechsel von entscheidender Bedeutung.

Nebennierenhormone regulieren in erster Linie Ihre körperlichen und geistigen Stressreaktionen und beeinflussen Ihren Stoffwechsel, Ihre Stimmung, Ihre Immunfunktion und Ihren Blutdruck. Die Prüfung ihrer Funktion ist jedoch komplex.

Wie Dr. Michael Greger im obigen Video von NutritionFacts.org feststellte: „Speicheltests für den Nebennierenhormonspiegel sind nicht zuverlässig, da Studien zeigen, dass sogenannte ‚Nebennierenmüdigkeit‘-Patienten höhere Werte als die Kontrollpersonen, ähnliche Werte oder

niedrigere Werte aufweisen.“ eine fast systematische Feststellung widersprüchlicher Ergebnisse.““²

Darüber hinaus können Blutuntersuchungen zwar viele Körpersysteme beurteilen, sie liefern jedoch kein klares Bild der Nebennierenfunktion. Cortisol wird häufig im Blut getestet, gemessen wird jedoch Ihr Gesamtcortisol, das sowohl freies als auch gebundenes Cortisol umfasst.

Da das meiste Cortisol in Ihrem Körper an Proteine gebunden und inaktiv ist, sind „hohe Cortisolwerte“ in Bluttests möglicherweise nicht aussagekräftig. Wichtig ist freies Cortisol, das biologisch aktiv ist. Einer der wirksamsten Tests hierfür ist der Dried Urine Test for Comprehensive Hormones ([DUTCH-Test](#)), der über einen Zeitraum von 24 Stunden mehrmals durchgeführt wird.

Der Cortisolspiegel kann im Laufe des Tages erheblich schwanken, erreicht typischerweise morgens seinen Höhepunkt und sinkt abends ab, was als Tagesrhythmus bezeichnet wird. Eine einzelne Messung wie eine Blutabnahme kann nicht Aufschluss darüber geben, ob Ihr Tagesrhythmus gestört ist. Durch die Entnahme mehrerer Proben über den Tag verteilt können Sie eine genauere Messung Ihres Cortisolmusters erhalten.

Darüber hinaus bewertet der DUTCH-Test den Gehalt an freiem Cortisol, Cortison und seinen Metaboliten Alpha-Tetrahydrocortisol (a-THF), Beta-Tetrahydrocortisol (b-THS) und Tetrahydrocortison (THE). Diese Metaboliten sind wichtig für die Beurteilung der Nebennierenproduktion und können Ihnen helfen, die zugrunde liegende Pathologie zu verstehen. Während Speicheltests es Ihnen ermöglichen, freies Cortisol zu überprüfen, zeigen sie Ihnen immer noch nicht die Metaboliten von Cortisol. DUTCH hingegen zeigt beides.

Nebenniereninsuffizienz versus Nebennierenschwäche

Es wurde lange angenommen, dass man bei einem niedrigen Cortisolspiegel an „Nebennierenschwäche“ leide, aber wir wissen jetzt, dass dies kein zutreffender Begriff oder Konzept ist. Wenn sich die Nebennierenfunktion ändert, hat das, was wirklich vor sich geht, mit der Signalübertragung zwischen Ihrem Gehirn und Ihrer Nebenniere als Reaktion auf Stress zu tun – und nicht nur mit der Funktion der Nebenniere.

Morbus Addison oder Nebenniereninsuffizienz ist jedoch eine Erkrankung, die auftritt, wenn Ihr Körper nicht genügend Cortisol produziert. „Die einzige Situation, in der ein niedriger Cortisolspiegel problematisch wird, ist wahrscheinlich die Addison-Krankheit, bei der es sich um ein Nebennierenversagen handelt. Und das kommt sehr selten vor“, sagt [Georgi Dinkov](#), Experte für die Arbeit des verstorbenen Autors und Pioniers Ray Peat, Ph.D. in Ernährung, bioenergetischer Medizin, Umweltfaktoren und regenerativen Prozessen.

„Wenn Sie an Nebennierenversagen leiden, sterben Sie an Hypoglykämie oder der Addison-Krankheit, es sei denn, Sie nehmen Cortisolspritzen. Es ist also tödlich“, bemerkt Dinkov. Viele Ärzte verwenden einen ACTH-Test (adrenocorticotropes Hormon), um festzustellen, ob Probleme mit Ihren Nebennieren vorliegen. Der ACTH-Test erkennt jedoch nur eine extreme Unter- oder Überproduktion des Hormonspiegels. Greger erklärt:³

„Es gibt tatsächlich eine Erkrankung der Nebenniereninsuffizienz, bekannt als Morbus Addison, die mit einem ACTH-Stimulationstest diagnostiziert wird. Man injiziert Menschen adrenocorticotropes Hormon, das Signal, das Ihr Gehirn verwendet, um Ihre Nebennieren dazu zu bringen, das Stresshormon Cortisol auszuschütten, und wenn Ihre Nebennieren nicht reagieren, dann zeigt das, dass Ihre Nebennieren in Schwierigkeiten sein müssen.“

Wenn man aber denjenigen, von denen man annimmt, dass sie unter chronischem Stress und Müdigkeit leiden, ACTH injiziert, kommt es manchmal sogar zu einem stärkeren Anstieg des

Cortisols, was die Annahme widerlegt, dass Stress zu einem „Ausbrennen“ der Nebennieren führt.“

Nebennierenschwäche ist selten

Selbst wenn Ihr freies Cortisol niedrig ist, ist laut Dr. Peter Attia selten Nebennierenschwäche die Ursache. In Wirklichkeit ist die Cortisolproduktion oft normal, aber das Cortisol wird entweder a) abgebaut, b) zu viel davon in inaktives Cortison umgewandelt oder c) statt sich wieder in Cortisol umzuwandeln, wird das Cortison zu THE verstoffwechselt.

Enzyme, sogenannte Reduktasen, regulieren die Umwandlung von Cortisol und Cortison in ihre jeweiligen Metaboliten. Entzündungen, Fettleibigkeit und andere mit einem schlechten Gesundheitszustand verbundene Faktoren beschleunigen diese Umwandlungen.

Wenn Sie sich also schlecht fühlen und keine Energie haben, Ihre Cortisol- und Cortison-Metaboliten jedoch darauf hinweisen, dass die Produktion dieser Hormone normal ist, müssen Sie sich mit den zugrunde liegenden Faktoren befassen, z. B. Fettleibigkeit, Insulin- und Leptinresistenz sowie Entzündungen.

Menschen mit Nebennierenschwäche werden oft Kortikosteroide verschrieben – und sie können dazu führen, dass Sie sich vorübergehend besser fühlen – aber der Schub, den sie bewirken, ist kein Zeichen dafür, dass Sie mehr Cortisol benötigen, und setzt Sie einer Reihe weiterer Gesundheitsrisiken aus. Greger sagte: ⁴

„Aber einen Moment, bei Ihnen wurde Vorhofflimmern (Nebennierenschwäche) diagnostiziert, wenn Sie Kortikosteroide bekamen, und jetzt fühlen Sie sich großartig, also muss es echt gewesen sein. Das ist aber die Sache mit Kortikosteroiden. Eine der Nebenwirkungen ist ein euphorisches Gefühl von Wohlbefinden.“ Das Problem besteht darin, dass bereits niedrige Dosen das Risiko für Osteoporose, psychiatrische und Stoffwechselstörungen, Muskelschäden, Glaukom, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können.

Verständnis der HPA-Achsen-Dysfunktion

Während sowohl eine primäre als auch eine sekundäre Nebenniereninsuffizienz mit einem Labortest diagnostiziert werden kann, sind subtilere Anomalien in der Hypothalamus-Hypophysen-Achse (HPA) schwieriger zu diagnostizieren, da es dafür keinen anerkannten medizinischen Test gibt. Die HPA-Achse ist das primäre Stressreaktionssystem. Wie im Journal of Undergraduate Neuroscience Education beschrieben: ⁵

„Sie [die HPA-Achse] ist die neuroendokrine Verbindung zwischen wahrgenommenem Stress und physiologischen Reaktionen auf Stress. Die Hauptfunktion der aktivierten HPA-Achse besteht darin, Glukokortikoide freizusetzen, die kurzfristige physiologische Reaktionen auf Stress aktivieren.“

Während ein gewisser Stress für eine gesunde Entwicklung und Alterung notwendig ist, wird die Fähigkeit einer Person, damit umzugehen, wenn sie sich in einem chronischen Stresszustand befindet, durch eine Fehlregulation der HPA-Achse und anderer peripherer physiologischer Funktionen beeinträchtigt.“

Um besser zu beschreiben, woher die Symptome nach längerer Stressbelastung kommen, ist es wichtig, das Gesamtbild der Funktionsstörung der HPA-Achse zu betrachten. Dies ist der genauere Begriff, der beschreibt, was hier passiert. Laut Mark Newman, dem Gründer des Precision Analytical Laboratory in Oregon, den Herstellern des DUTCH-Tests: ⁶

„Wenn ein Patient einen niedrigen Cortisolspiegel hat, sehen wir, dass viele Anbieter dies als ‚Nebennierenschwäche‘ bezeichnen und versuchen, den Cortisolspiegel zu erhöhen. Wenn wir

uns die Metaboliten des Cortisols bei diesen Patienten ansehen (was ein besserer Marker für die gesamte Cortisolproduktion bzw. den Cortisolspiegel ist), finden wir, dass etwa die Hälfte der Patienten mit niedrigem freien Cortisolspiegel überdurchschnittliche Cortisolmengen produzieren.

Möglicherweise verarbeiten sie es schneller. Wie bei Fettleibigkeit kommt es zu einer enormen Produktion von Cortisol (Metaboliten), aber wenn man sich nur auf das freie Cortisol konzentriert, kann man jemanden als „Stadium 3 Nebennierenschwäche“ bezeichnen, der in manchen Situationen buchstäblich mehr Cortisol als 90 %, 95 % oder 99 % der Bevölkerung produziert (da Fettleibigkeit zu einer höheren Cortisolproduktion, aber nicht zu mehr freiem Cortisol führt). Es handelt sich also um eine komplexere Situation.“

Die Auswertung von freien Hormonen und Metaboliten liefert ein vollständigeres Bild und kann verhindern, dass Ärzte falsch verstehen, was mit einem Patienten nicht stimmt. Wie bereits erwähnt, erkennt der ACTH-Test nur Extreme, wie es die oberen und unteren 2 % einer Glockenkurve zeigen.

Dies bedeutet, dass die Cortisolproduktion Ihrer Nebennieren um 20 % unter dem Mittelwert liegt und Ihr Körper Symptome einer HPA-Störung verspürt, der Test sie jedoch nicht erkennt. Um eine HPA-Dysfunktion zu erkennen, wird ein umfassendes Hormonpanel wie der DUTCH-Test empfohlen.

Ihre Nebennieren arbeiten im Tandem mit Ihrer Schilddrüse

Die Schilddrüsenfunktion ist eine weitere Variable bei „Nebennierenschwäche“, da sich eine Funktionsstörung des einen auf die andere auswirken kann. Wenn Ihre Schilddrüsenfunktion beispielsweise beeinträchtigt ist und Ihre Nebennieren nicht genügend Cortisol produzieren, kann dies Ihre Symptome verschlimmern. Da beide am Stoffwechsel beteiligt sind, können Funktionsstörungen der Schilddrüse oder der Nebennieren sehr ähnliche Symptome wie Müdigkeit, Gedächtnisstörungen und schlechte Laune hervorrufen.

Dr. Jinaan Jawad, ein Spezialist für Chiropraktik und funktionelle Medizin, beschreibt Ihre Nebennieren als „Batterie-Backup“ für Ihre Schilddrüse. Wenn Ihre Nebennieren überlastet sind, leidet Ihre Schilddrüsenfunktion.⁷ Wenn Sie unter einer Schilddrüsenunterfunktion leiden und eine Hormonersatztherapie erhalten, aber dennoch Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion haben, kann es sein, dass Sie zu viel Cortisol abgebaut haben. Um diesem Problem entgegenzuwirken, empfiehlt Jawad, Nebennierenstimulatoren zu meiden, wie zum Beispiel:

Kaffee, Limonade, Energydrinks und andere koffeinhaltige und/oder anregende Getränke
Nikotin

Jedes Nahrungsmittel, auf das Sie allergisch oder empfindlich reagieren (Beispiel: Milchprodukte, Weizen, Mais, Gluten oder Schalentiere), da diese Nahrungsmittel eine Freisetzung von Histamin und entzündungsfördernden Chemikalien verursachen, die Ihre Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslösen

Übermäßige Bewegung, da Ihr Körper dadurch in einer Kampf-oder-Flucht-Reaktion gefangen bleibt

Raffinierter Zucker, Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt und künstliche Süßstoffe
Alkohol

Samenöle (teilweise gehärtete Fette mit hohem Omega-6-Linolsäuregehalt) und alle damit hergestellten Lebensmittel, darunter die meisten verarbeiteten Lebensmittel und Fast Food.

Beispiele hierfür sind Baumwollsaamenöl, Maisöl und Rapsöl. Alle diese Öle hemmen die Synthese von Nebennierenhormonen

Fünf natürliche Kräuter zur Unterstützung Ihrer Nebennierengesundheit

Wenn chronischer Stress Ihren Körper belastet, können adaptogene Kräuter Ihrem Körper helfen, widerstandsfähiger gegen Stress zu werden. Sie wirken zum Teil über die Hormonregulierung und die Unterstützung der Immunfunktion. Zu den fünf [adaptogenen Kräutern](#) *) zur Unterstützung der Nebennieren gehören:

1. Ashwagandha, das Ihrem Körper hilft, sich an Stress anzupassen, indem es Ihr Immunsystem, Ihren Stoffwechsel und Ihr Hormonsystem ins Gleichgewicht bringt. Die Wurzel enthält die höchste Konzentration an Wirkstoffen, die Hormone modulieren, darunter Schilddrüsenhormon, Östrogen, Progesteron und Testosteron.

2. Rhodiola, das sich nachweislich besonders positiv auf Ihr Nervensystem auswirkt. Es wirkt antidepressiv und angstlösend und kann dazu beitragen, die mit Arbeitsstress verbundenen Burnout-Symptome zu lindern. Seine energie- und vitalitätssteigernde Wirkung kann klare Vorteile für Menschen haben, die mit chronischer Müdigkeit zu kämpfen haben. Ein zusätzlicher Vorteil ist, dass es in der Regel schnell wirkt.

3. Asiatischer Ginseng (Panax) – Wie Ashwagandha beeinflusst asiatischer Ginseng die Schilddrüsenhormone. Genauer gesagt enthält es Eigenschaften, die die Produktion übermäßiger Mengen an rT3 blockieren. Eine Studie, die die Wirkung von Ginseng-Injektionen untersuchte, ergab, dass sie zu einem gesunden Anstieg von T3 und T4 und einer Verringerung von rT3 führten.⁸

4. Sibirischer Ginseng (Eleutherococcus senticosus) – Seine aktiven Bestandteile werden Eleutheroside genannt, von denen angenommen wird, dass sie Ihr Immunsystem stimulieren. Wie asiatischer Ginseng ist sibirischer Ginseng ein Adaptogen, das traditionell zur Steigerung der Energie, zur Stimulierung des Immunsystems und zur Verlängerung der Lebenserwartung eingesetzt wird.

Es hat auch eine milde antidepressive Wirkung und ist nützlich bei Schlaflosigkeit, Verhaltens- und Gedächtnisproblemen. Es hat sich gezeigt, dass es die Trainingsausdauer verbessert, indem es die Sauerstoffverwertung im Körper verbessert.

5. Tulsi – Tulsi, auch als heiliges Basilikum bekannt, wird in Indien seit über 5.000 Jahren hoch verehrt und wird wegen seiner vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt. Dieses Kraut soll Geist, Körper und Seele reinigen und wird wegen seiner schützenden und erhebenden Wirkung geschätzt.

Tulsi-Tee ist ein antioxidantienreiches Getränk mit einer komplexen und einzigartigen Chemie. Es enthält Hunderte nützlicher sekundärer Pflanzenstoffe. Zusammen wirken diese Verbindungen über adaptogene und immunstärkende Eigenschaften, die Stress bekämpfen, Ihr Immunsystem stärken und einen gesunden Stoffwechsel fördern, einschließlich der Unterstützung Ihres Körpers bei der Aufrechterhaltung eines optimalen Blutzuckerspiegels.

- Quellen und Referenzen

¹ [BMC Endocr-Störung. 2016; 16\(1\): 48](#)

² [NutritionFacts.org 27. März 2024, 1:14](#)

³ [NutritionFacts.org 27. März 2024, 1:30](#)

⁴ [NutritionFacts.org 27. März 2024, 2:06](#)

⁵ [J Undergrad Neurosci Educ. Frühling 2018; 16\(2\): R59–R60](#)

⁶ [Youtube, Dr. Mercola interviewt Mark Newman 2016](#)

⁷ [YouTube, Wie hängen die Nebennieren und die Schilddrüse zusammen?](#)

⁸ [Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine, Januar 2000; 6: 29-31](#)

*) <https://takecontrol.substack.com/p/adaptogens-for-adrenal-support>