

Nebennierenschwäche: Was es ist und wie man es behandelt.

Lizenz [Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell 4.0 International \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Inhalts-URL: <https://nutritionfacts.org/video/adrenal-fatigue-what-it-is-and-how-to-treat-it/>

Viele Menschen, die sich wegen häufiger unspezifischer Symptome behandeln lassen, glauben, dass sie an einer Art Hormonmangel leiden. „Nebennierenschwäche“ ist das prototypische Beispiel. Die erfundene Diagnose wurde 1998 von Chiropraktikern erfunden und wird seitdem von Heilpraktikern, funktionellen Medizinerinnen und Anti-Aging-Ärztinnen angenommen.

Aber gibt es überhaupt Nebennierenschwäche? Der angebliche Zustand soll auf chronischen Stress zurückzuführen sein, der zu einer „Überbeanspruchung“ der Nebennieren und schliesslich zu deren Funktionsversagen führt. Zu den Symptomen gehören angeblich Müdigkeit, Gliederschmerzen, Schlafprobleme und Verdauungsprobleme (zumindest laut den Websites, die nicht zufällig eine Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln zur Abhilfe verkaufen). Es ist keine Überraschung, dass der Urheber des Begriffs auf seiner Website Nahrungsergänzungsmittel für 200 US-Dollar im Monat verkauft. Es handelt sich jedoch möglicherweise nicht um eine tatsächliche Erkrankung.

Die Symptome, die Menschen haben, sind real, können aber auch durch etwas anderes verursacht werden - zum Beispiel Schlafapnoe, chronisches Müdigkeitssyndrom oder Fibromyalgie. Speicheltests für Nebennierenhormonspiegel sind nicht zuverlässig. Studien zeigen, dass Patienten mit sogenannter „Nebennierenmüdigkeit“ höhere Spiegel, ähnliche Spiegel oder niedrigere Spiegel als Kontrollpersonen aufwiesen, „ein fast systematischer Befund mit widersprüchlichen Ergebnissen“.

Es gibt eine echte Nebenniereninsuffizienz, die sogenannte Addison-Krankheit, die mit einem ACTH-Stimulationstest diagnostiziert wird. Sie injizieren 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, bedeutet 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 Cortisolspiegels, was die Annahme widerlegt, dass Stress zu einem „Ausbrennen“ der Nebennieren führt.

Aber Moment, bei Ihnen wurde „VHF“ diagnostiziert, Sie haben Kortikosteroide bekommen und jetzt geht es Ihnen großartig, also muss es echt gewesen sein. Das ist jedoch die Sache mit Kortikosteroiden. Eine der Nebenwirkungen ist ein euphorisches 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.

Aber Moment, Sie haben ein paar „Nebennieren-unterstützende“ Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, die Etiketten überprüft, festgestellt, dass sie keine Hormone enthalten, und sich trotzdem besser gefühlt. Sie lügen. Forscher untersuchten die 12 beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel und jedes einzelne enthielt versteckte Hormone, von denen keines auf den Produktetiketten angegeben war. Alle enthielten Schilddrüsenhormone und die meisten auch ein Steroidhormon (Pregn., Bude., Andros., Progest., Cortison oder Cortisol). Zensur, wir dürfen keine Medikamente konkret erwähnen. Sorgen Sie dafür, dass Sie dieses Giftzeugs, das keinen positiven Nutzen hat, nicht

benötigen.

Nebennierenschwäche erinnert mich an das, was man früher „elektromagnetische Überempfindlichkeit“ nannte, heute wird es in der medizinischen Fachliteratur als „idiopathische Umweltunverträglichkeit aufgrund elektromagnetischer Felder“ bezeichnet - unspezifische Symptome, die angeblich durch Dinge wie Mobiltelefone ausgelöst werden. Es gab mindestens 46 Studien mit mehr als 1.000 Menschen, die behaupteten, betroffen zu sein. Doch als sie in Blindversuchen auf die Probe gestellt wurden, konnten die Studien nahezu durchgängig nicht zeigen, dass irgendjemand die Felder überhaupt erkennen konnte.

Warum erwähnen Journalisten, die über diese Geschichten berichten, die Daten nicht? Denn es gibt Schlangenölverkäufer, die von der vermeintlichen Krankheit profitieren und alle möglichen sogenannten „Schutzgeräte“ verkaufen, die jeden, der es auch nur wagt, die Wissenschaft zu erwähnen, bösartig angreifen und ihnen vorwerfen, die Realität der Symptome der Menschen zu leugnen. Aber es ist wohl das Gegenteil. Sie hindern die Betroffenen daran, den eigentlichen Ursachen ihrer Beschwerden auf den Grund zu gehen. Ebenso könnte das Anpreisen unbewiesener Tests und Behandlungen gegen Nebennierenschwäche die Diagnose einer echten, behandelbaren Erkrankung verzögern.

Quellen:

- [Irwig MS, Fleseriu M, Jonklaas J, et al. Off-Label-Gebrauch und Missbrauch von Testosteron, Wachstumshormon, Schilddrüsenhormon und Nebennierenpräparaten: Risiken und Kosten eines wachsenden Problems. Endokr-Praxis. 2020;26\(3\):340-353.](#)
- [Mullur RS. Einen Unterschied bei der Nebennierenermüdung machen. Endokr-Praxis. 2018;24\(12\):1103-1105.](#)
- [Cadegiani FA, Kater CE. Nebennierenschwäche existiert nicht: eine systematische](#)

- [Überprüfung. BMC Endocr-Störung. 2016;16\(1\):48.](#)
- [Besuch in der Nippoldt T. Mayo-Klinik. Nebennierenschwäche. Ein Interview mit Todd Nippoldt, m. D. Mayo Clin Frauengesundheitsquelle. 2010;14\(3\):6.](#)
 - [Seaborg E. Der Mythos der Nebennierenschwäche. Endokrine Nachrichten. September 2017.](#)
 - [Ross IL, Jones J, Blockman M. Wir haben die „Nebennierenschwäche“ satt. S Afr Med J. 2018;108\(9\):724-725.](#)
 - [Whiteman K. ACTH-Stimulation: Testen der Nebennieren. Intensivpflege für Krankenschwestern. 2009;4\(1\):56.](#)
 - [Wolfram M, Bellingrath S, Feuerhahn N, Kudielka BM. Emotionale Erschöpfung und übermäßiges Engagement bei der Arbeit sind unterschiedlich mit Reaktionen der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse \(Hpa\) auf einen niedrig dosierten ACTH1-24- \(Synacthen\) und Dexamethason-CRH-Test bei gesunden Schullehrern verbunden. Stress. 2013;16\(1\):54-64.](#)
 - [Akturk HK, Chindris AM, Hines JM, Singh RJ, Bernet VJ. Frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel zur „Nebennierenunterstützung“ enthalten Nebennierenhormone auf Schilddrüsen- und Steroidbasis. Mayo Clin Proc. 2018;93\(3\):284-290.](#)
 - [Rubin GJ, Nieto-Hernandez R, Wessely S. Idiopathische Umweltunverträglichkeit aufgrund elektromagnetischer Felder \(früher „elektromagnetische Überempfindlichkeit“\): Eine aktualisierte systematische Übersicht über Provokationsstudien. Bioelektromagnetik. 2010;31\(1\):1-11.](#)
 - [Goldacre B. Warum erwähnen Journalisten die Daten nicht? BMJ. 2007;334\(7606\):1249.](#)

Was hilft: Gesunde Ernährung und Vermeidung von Stress, dazu hören auch Medikamente, die den Körper und die Nieren stressen.