

Dieser Beitrag wurde aus der amerikanischen Webseite von Liz James übersetzt. Hier ist der Link zu ihrer Webseite

<https://goodmedicine.info/?s=adrenal+fatigue>

Erholung von Nebennierenschwäche

Wenn es jemals eine magische "Das war einfach!"-Taste für gesundheitliche Lösungen gäbe, wären die Nebennieren ein heißer Kandidat. Wie du hoffentlich erkannt hast, entsteht Nebennierenschwäche nicht über Nacht, und die Heilung ist ein ebenso langsamer Prozess. Gott hat unseren Körper als ein wundersames Heilungsinstrument erschaffen, aber nur, wenn wir tatsächlich „das Richtige tun“, um die Heilung zu ermöglichen. Erinnerst du dich an die Geschichte in der Bibel, in der die Israeliten 40 Jahre lang durch die Wüste wanderten, weil sie „hartnäckig“ (starrköpfig) waren und die Dinge nicht aufgeben wollten, die sie immer wieder in Schwierigkeiten brachten? Wir haben uns all die Jahre später nicht wirklich verändert! Es gibt keine magische Pille oder Elixier, um Nebennierenschwäche einfach „rückgängig zu machen“, aber es gibt VIELES, was getan werden kann, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Dein Körper hat in Form zahlreicher Hinweise, die du gesammelt hast, die weiße Flagge gehisst.

Nebennierenschwäche ist eine innere Angelegenheit in dieser Art von „Tatort“, und das „Verbrechen“ kann unbegrenzt weitergehen (oder bis eine sekundäre Dysfunktion größeren Schaden anrichtet), es sei denn, Selbstfürsorge wird zur Priorität. Ignorierst du die Hinweise und bereitest dich auf einen langen Aufenthalt in der Wüste vor, oder entscheidest du dich, innezuhalten und ein aktiver Teilnehmer am Prozess der Reparatur und Erneuerung zu werden? Die Wüste ist ein trockener, staubiger, öder Ort, und doch entscheiden sich viele Menschen, diese Reise anzutreten, weil sie an dem festhalten, was sie gefangen hält (und krank macht).

Welche Bedingungen sind notwendig, damit die Nebennieren sich erholen und gedeihen können?

- 1. Energie-Vampire ausfindig machen und eliminieren (oder moderieren):**
Saugst du Leben aus den Menschen, mit denen du dein Leben teilst, oder bereichern sie dein Leben? Ziehen die Aktivitäten und Jobs, mit denen du dich beschäftigst, dir Energie ab, oder bereichern sie dich? Finde die Bereiche chronischen Stresses in deinem Leben und verpflichte dich zu positiven Veränderungen. Das könnte Beratung, das Setzen von Grenzen oder sogar ein neuer Job oder neue Freunde bedeuten. Keine Menge des ätherischen Öls „**StressAway**“ wird eine chronisch stressige Situation für die Nebennieren erträglich machen.
- 2. Integriere Ruhe und Entspannung in deinen Alltag:**
Dazu gehören Gebet, Meditation, sanfte Bewegung, Yoga, Massage, ruhige Zeit, Freizeitlesen oder das stille Sitzen in der Natur – Aktivitäten, die Geist, Körper und Seele zur Ruhe bringen. Deinem Körper Zeit zu geben, sich aufzuladen, sollte so selbstverständlich sein wie das Zähneputzen. In einer Welt, die „Langsamkeit“ nicht schätzt, haben 80 % der Erwachsenen in den USA mindestens einmal in ihrem Leben eine Nebennierenschwäche erlebt.
- 3. Lache!**
Lachen hat viele Vorteile, um die Nebennieren zu entlasten. Wissenschaftlich

bewiesen reduziert es den Blutdruck, entspannt den Körper, reguliert die Cortisolspiegel und stärkt das Immunsystem. Außerdem steigert es die Produktion von Endorphinen, was die Stimmung hebt und Stress abbaut.

4. Tu jeden Tag etwas, das dir Freude macht:

Finde heraus, was dir gefällt, und nimm dir Zeit dafür.

5. Atme tief durch:

Gewöhne dir an, mehrmals täglich 3-4 Minuten tief durchzuatmen.

6. Führe ein Dankbarkeitstagebuch:

Dankbarkeit ist mit größerem Glück und Freude verbunden. Diese positiven Emotionen schaffen ein gesundes Heilungsumfeld und fördern einen alkalischen Zustand im Körper, der Heilung unterstützt. Sende jemandem eine Dankeskarte. Dankbarkeit auszudrücken steht in direktem Zusammenhang mit größerem Glück und Freude – zwei Emotionen mit hoher Frequenz. Denke daran, dass diese hochfrequenten Emotionen mit einer gesünderen Heilungsumgebung verbunden sind. Ein Körper mit einer höheren (positiven) Frequenz fördert sanft einen alkalischen Zustand, während negative Emotionen das Gegenteil bewirken und den Körper in einen sauren pH-Wert ziehen, in dem chronische Krankheiten gedeihen. (Das ist kein esoterisches Gerede, Freunde... das ist grundlegende Physik und Biologie!). Schnapp dir dein Fläschchen des ätherischen Öls **Gratitude** und benutze es regelmäßig, um dich daran zu erinnern! (Schau dir die Öle in dieser wunderbaren Mischung an... erdende Baumöle, kardiovaskulär unterstützende Öle und stimmungsberuhigende Komponenten – alles in einem!) Wie bei allen Produkten von **Young Living** ist die **Gratitude-Mischung** hochgradig zweckorientiert!

7. Mach ein kurzes Nickerchen:

Ein 15-30-minütiges Nickerchen (liegend, nicht sitzend) kann Wunder wirken.

8. Gehe vor 22 Uhr ins Bett:

Die Nebennieren lieben erholsamen Schlaf, und Schlaf vor Mitternacht ist in der Regel besonders regenerativ. Dieses „zweite Aufwindgefühl“ am Abend ist real, aber typisch für Nachtmenschen und widerspricht dem natürlichen zirkadianen Rhythmus, den deine Nebennieren dringend brauchen. Dein Körper ist dafür gemacht, dem natürlichen Wechsel von Tag und Nacht zu folgen. Wenn Heilung für dich Priorität hat, wird eine Schlafenszeit vor 22:00 Uhr zu deinem neuen Verbündeten.

9. Lerne, Nein zu sagen.

10. Unterstütze deine Nebennieren mit Vitaminen:

Die Nebennieren brauchen viel Vitamin C, das am besten aus natürlichen Quellen stammt. **Super C** ist eine entscheidende physische Unterstützung für die Nebennieren. Die beste Form von Vitamin C stammt aus natürlichen Quellen und wird mit Bioflavonoiden (enthalten in Zitruschalen) kombiniert, um die Bioverfügbarkeit zu erhöhen. Historisch gesehen wurden in Studien die Vitamin-C-Blutwerte als bester Indikator für die Nebennierenfunktion verwendet, bevor es Tests zur Messung von Steroidhormonen gab! Sei vorsichtig bei der Auswahl deines Vitamin C. Vieles, was auf dem Markt erhältlich ist, besteht aus Ascorbinsäure, die aus Maissirup gewonnen wird. Das ist

nicht nur eine weniger bioverfügbare Form, sondern Mais gehört zu den am stärksten chemisch behandelten und genetisch veränderten Getreiden in der kommerziellen Landwirtschaft. Deinen Anbieter – wie wir glücklicherweise **Young Living** kennen – zu vertrauen, ist auch bei Nahrungsergänzungsmitteln entscheidend!

11. Häufige Mängel, die zu einer Nebennierenschwäche beitragen, betreffen die Vitamin-B-Familie. **Super B** ist eine einfache Wahl zur Ergänzung mit Vitamin B und enthält außerdem Muskatnuss-Ätherisches Öl – ein ätherisches Öl, das die Nebennieren besonders gut unterstützt! **Iss ein proteinreiches Frühstück:** Vermeide Kohlenhydrate und Obst direkt am Morgen.
12. Vitamin E, das in der **Master Formula** enthalten ist, ist eine weitere nährnde Notwendigkeit für gesunde Nebennieren.
13. Vitamin-D-Mangel wird in routinemäßigen Laboruntersuchungen oft übersehen. Ausreichende Vitamin-D-Spiegel spielen eine wichtige unterstützende Rolle bei der Prävention vieler endokriner Störungen, einschließlich Diabetes (Typ I und II), verschiedener Nebennierenerkrankungen und PCOS. Vitamin D hat außerdem immununterstützende und entzündungshemmende Eigenschaften. Wenn das Immunsystem und die Entzündungswege optimal arbeiten, reagiert der Körper deutlich besser auf Stress. Vitamin D findest du in **Super Vitamin D** und **Master Formula**.
14. Sorge für eine regelmäßige Zufuhr von Spurenelementen. Die tägliche, großzügige Verwendung eines hochwertigen Spurenelemente-Salzes sind dafür ideal. Verwende KEIN handelsübliches Speisesalz – das ist nicht dasselbe! Auch **Kelp-Pulver** oder **Seegras** sind hilfreiche natürliche Quellen für Mikronährstoffe.
15. **Reduziere die Bildschirmzeit:**
Besonders abends sollte der Bildschirm aus sein, um die Melatoninproduktion nicht zu stören.
16. **Reduziere Zucker und Koffein:**
Beides erhöht den Cortisolspiegel und belastet den Körper zusätzlich.
17. **Ernähre dich ausgewogen:**
Eine Ernährung mit rohem Obst und Gemüse sowie hochwertigem Fleisch, Fisch und Eiern unterstützt die Nebennieren.
18. **Integriere adaptogene Kräuter:**
Ziehe Produkte mit adaptogenen Kräutern in Betracht. Studien zeigen, dass **Ashwagandha** die Cortisolspiegel ausbalancieren kann. Es ist sowohl in ***EndoGize** als auch in ***PowerGize** enthalten. **Astragalus** findest du in ***CardioGize**, **Reishi-Pilze** in ***Immupro** und **Ginseng** in ***FemiGen** und **NingXia Nitro**. **Süßholzwurzel** ist in ***FemiGen** und ***Rehomogen** enthalten. **Ingwer**, der ebenfalls die Cortisolspiegel reguliert, ist in ***EndoGize**, **ComforTone**, **ICP**, **Golden Turmeric**, **JuvaPower**, ***ParaFree**, **Essentialzymes-4**, **Digest & Cleanse**, ***Allerzyme** und **Master Formula** enthalten. (Alle mit * gekennzeichneten Produkte sind nur in USA verfügbar) Adaptogene Kräuter sind ausgezeichnete unterstützende Werkzeuge – vergleichbar mit einem Ersatzreifen im Auto. Sie

leisten gute Dienste für eine Weile, sind jedoch keine langfristige Lösung für die eigentliche Ursache.

19. Bewege dich regelmäßig:

Sanfte Bewegung reduziert Stress und verbessert die Durchblutung.

Nebennierenschwäche entwickelt sich über lange Zeit durch viele Faktoren, die den Körper belasten. Der Heilungsprozess erfordert Geduld und kleine Schritte. Denke daran, dass Stressmanagement eine wichtige Lebenskompetenz ist. Schütze deine Nebennieren – du kannst es dir nicht leisten, es nicht zu tun.

DIY-Tests für Nebennierenschwäche, die du zu Hause durchführen kannst

Es gibt vier DIY-Tests, mit denen du deine Nebennierengesundheit überwachen kannst. Jeder Test für sich ist ein Puzzleteil.

Vier einfache und kostenlose Tests (kombiniert mit den zuvor erwähnten Hinweisen) geben dir ein gutes Bild über den Zustand deiner Nebennieren.

1. Überprüfe die Iris auf Kontraktion

Dieser DIY-Test untersucht die Muskelkraft der Pupille als Reaktion auf Lichtreize und ist ein hervorragender Indikator für Probleme mit den Nebennieren. Auch unsere Augen reagieren auf Stress, indem sie die Pupillen erweitern (daher der Ausdruck „wie ein Reh im Scheinwerferlicht“). So versucht der Körper, die Wahrnehmung einer Bedrohung zu verbessern.

Stress kann vieles sein: eine Abgabefrist, eine toxische Beziehung oder ein chronisches gesundheitliches Problem. Für deinen Körper macht es keinen Unterschied, ob du vor einem echten Löwen oder einem Stapel unbezahlter Rechnungen stehst – die Reaktion ist dieselbe. Mit zunehmendem Stress und der Ausschüttung von Adrenalin wird das periphere Sichtfeld eingeschränkt und der Fokus auf die unmittelbare Bedrohung gelenkt. Solange die Bedrohung anhält, wird weiterhin Adrenalin ausgeschüttet. Dadurch ermüden die Muskeln in der Iris, die für die Kontraktion zuständig sind. Wenn deine Nebennieren geschwächt sind, wird deine Pupille die Kontraktion (das Zusammenziehen) nur schwer aufrechterhalten können.

Dieser Test wurde erstmals 1924 von Dr. C.F. Arroyo entdeckt, um Nebenniereninsuffizienz zu erkennen. So führst du ihn durch:

- Setze dich in einen dunklen Raum mit einem Spiegel, einer Taschenlampe und einer Uhr mit Sekundenanzeige. (Es ist oft einfacher, wenn dir jemand hilft.)
- Leuchte mit der Taschenlampe seitlich auf dein Auge und beobachte, was mit der Pupille passiert.
- Normalerweise sollte sich die Pupille sofort zusammenziehen. Bei einer Nebennierenschwäche kann die Pupille die Kontraktion nicht halten und weitet sich trotz des Lichts wieder.

Ergebnisse:

- **20+ Sekunden:** Gesund!
- **11-19 Sekunden:** Frühes Anzeichen von Nebennierenproblemen
- **5-10 Sekunden:** Nebenniereninsuffizienz
- **0-4 Sekunden:** Erschöpfung der Nebennieren

Hinweis: Manche Medikamente, neurologische und augenärztliche Erkrankungen sowie das Alter können die Zuverlässigkeit des Tests beeinträchtigen.

2. DIY-Test des Blutdrucks beim Lagewechsel

Für diesen Test brauchst du ein Blutdruckmessgerät.

1. Lege dich für etwa 10 Minuten hin und messe dann deinen Blutdruck.
2. Stehe sofort auf und messe deinen Blutdruck erneut.

Normalerweise sollte der Blutdruck beim Aufstehen um 10-20 mmHg steigen. Sinkt er hingegen um 10 mmHg oder mehr, kann dies ein Hinweis auf eine Nebennierenschwäche sein (vorausgesetzt, es gibt keine anderen Ursachen wie Dehydrierung, Elektrolytungleichgewicht oder bestimmte Medikamente).

Ergebnisse:

- **Steigerung um 6-10 mmHg:** Gesund
- **Keine Veränderung:** Nebennierenstatus fair
- **Abfall um 1-10 mmHg:** Nebennierenstatus schlecht
- **Abfall um mehr als 10 mmHg:** Nebennieren erschöpft

3. DIY-Test: Sergents weiße Linie

Dieser Test wurde erstmals 1917 von Dr. Emile Sergent beschrieben. Du benötigst dafür deinen Bauch und einen Kugelschreiber.

1. Streiche mit der geschlossenen Spitze des Stiftes über deinen Bauch (ca. 15 cm lang).
2. Beobachte, wie die Haut auf die Berührung reagiert.

Normalerweise sollte der Strich zunächst weiß werden und dann innerhalb weniger Sekunden rot. Bei einer verringerten arteriellen Spannung (ein Faktor bei Nebennierenproblemen) bleibt der Strich länger weiß und kann sich sogar verbreitern.

4. DIY-Test der Körpertemperatur

Dieser Test stammt von Dr. Bruce Rind und hilft dabei, Nebennierenschwäche oder Schilddrüsenprobleme zu erkennen.

1. Miss deine Körpertemperatur mit einem klassischen Thermometer unter der Achsel (in einem 45-Grad-Winkel).
2. Lass das Thermometer 10 Minuten dort und notiere die Temperatur.
3. Wiederhole das Ganze dreimal täglich: 3 Stunden nach dem Aufstehen, dann wieder 3 Stunden später und erneut 3 Stunden danach.

4. Berechne den Durchschnitt der drei täglichen Messungen und führe den Test 5 Tage lang durch.

Ergebnisse:

- **Maximale Schwankung von 0,2 Grad:** Keine Hinweise auf Nebennieren- oder Schilddrüsenprobleme.
- **Schwankungen, Durchschnitt bei 37°C:** Unterstützung für die Nebennieren empfohlen.
- **Schwankungen, Durchschnitt niedriger als 37°C:** Hinweise auf Nebennieren- und Schilddrüsenprobleme.
- **Kaum Schwankungen, Durchschnitt niedrig:** Fokus auf die Schilddrüse.