

Stress lass nach!

Immer müde, oft gereizt, kaum noch Energie? Dann könnten die Nebennieren SOS funken. Diese kleinen Drüsen sind die Stressmanager des Körpers – und sie leiden, wenn der Mensch ständig auf Hochtouren läuft. Doch die gute Nachricht: Man kann sie wieder stärken – sanft, natürlich und nachhaltig.

Liebe Frau Moshayed

Ich fühle mich seit längerer Zeit dauerhaft erschöpft und habe Mühe mit dem Einschlafen. Könnte das mit meinen Nebennieren zusammenhängen?
Beatrice Hasler (48 Jahre)

Liebe Frau Hasler

Die Nebennieren produzieren auch das Hormon Cortisol, das für unsere Energie, den Schlaf-Wach-Rhythmus und die Stressregulation zuständig ist. Gerät dieses System aus dem Gleichgewicht, kann das zu den geschilderten Symptomen führen. Eine Möglichkeit ist, das Cortisol-Tagesprofil zu bestimmen. Mein Tipp: Lassen Sie Ihre Situation ganzheitlich abklären.



Manuela Moshayed

ist eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN aus St. Gallen. Seit 2016 arbeitet sie selbstständig in ihrer eigenen Naturheilpraxis «Gesund Natürlich», www.gesund-natuerlich.ch. Termine können online auf www.sanasearch.ch angefragt werden.

Dauerhafte Belastung, Schlafmangel oder auch emotionale Anspannung können die Nebennieren schwächen und sich negativ auf Körper und Psyche auswirken. Folgen sind unter anderem Erschöpfung, Ängste oder hormonelle Dysbalancen. Zur Stärkung der Nebennieren werden in der Naturheilkunde verschiedene Methoden und Präparate eingesetzt, unter anderem Adaptogene. Das sind Pflanzen, welche die Stressoleranz erhöhen. Dazu kommen Entspannungstechniken, Massagen und Anpassungen im Lifestyle.

Ein Cortisol-Tagesprofil im Speichel kann Aufschluss darüber geben, wie sich die Cortisol-Ausschüttung

über den Tag verteilt. Aufgrund der Ergebnisse kann ein persönliches Therapiekonzept erarbeitet werden.

Schlüsselorgane für Stress und Hormone

Die Nebennieren sind Drüsen, die auf den Nieren sitzen. Sie sind klein, haben aber eine grosse Wirkung auf den gesamten Körper und das Wohlbefinden des Menschen. Sie regulieren unter anderem den Hormonhaushalt, den Blutdruck und unsere Reaktion auf Stress. Ausserdem produzieren sie das Stresshormon Cortisol, das in herausfordernden Situationen überlebenswichtig ist.

Gerät unser Körper jedoch durch chronischen Stress aus dem Gleichgewicht, kann es zu einer sogenannten Nebennieren-Erschöpfung kommen. Zwar ist sie in der Schulmedizin nicht als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt, in der Naturheilkunde jedoch ein ernstzunehmender funktioneller Zustand.

Wesentlich sind auch Anpassungen im Alltag.

In der Naturheilkunde gelten die Nebennieren nicht ohne Grund als Spiegel für unsere Lebensenergie und für innere Anspannung. Besonders sensibel reagieren sie auf emotionale und körperliche Belastungen. Menschen in herausfordernden Lebensphasen oder mit hoher beruflicher Anstrengung zeigen häufig Symptome einer geschwächten Nebennierenfunktion. Sie leiden oft unter Erschöpfung, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Reizbarkeit oder hormonellen Dysbalancen. Langanhaltender Stress führt zu einer dauerhaft erhöhten Cortisol-Ausschüttung. Anfangs bedeutet das einen dauerhaften Alarmzustand des Körpers, was langfristig jedoch zu einer verminderten Cortisol-Produktion führen kann, da die Nebennieren erschöpfen. Dies hat negative Folgen für das Immunsystem, den Energiehaushalt und die Psyche. Die Regulationsfähigkeit nimmt ab und es können emotionale Schwankungen entstehen.

Nebennieren stärken – gewusst wie

In der Naturheilkunde wird grosser Wert auf eine ganzheitliche Diagnostik und Behandlung gelegt. Auf Basis dieser Werte des Cortisol-Tagesprofils wird ein individuelles Therapiekonzept erarbeitet, das Körper und Geist wieder in Balance bringt.

Zu den Therapiemassnahmen zur Stärkung der Nebennieren zählen verschiedene Ansätze. Dazu gehören der

gezielte Einsatz adaptogener Pflanzen wie Rosenwurz, Taigawurzel, Ashwagandha oder Ginseng. Diese Heilpflanzen können dabei helfen, das Energielevel zu stabilisieren, die Konzentration zu verbessern, innere Unruhe zu mildern und das hormonelle Gleichgewicht zu unterstützen. Ihre Wirkung entfaltet sich sanft, aber spürbar, besonders bei regelmässiger Anwendung im Rahmen eines ganzheitlichen Konzepts.

Weitere Massnahmen

Eine ausgewogene Ernährung sowie gezielte Nahrungsergänzungsmittel wie Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Vitamin C, die B-Vitamine und Aminosäuren unterstützen ebenfalls die Hormonproduktion und den Energiehaushalt. Auch entspannende Massagen, oder Fussreflexzonen-Therapie wirken wohltuend und ausgleichend, da sie das Nervensystem beruhigen. Sanfte Bewegung wie Spazieren, Schwimmen oder leichtes Ausdauertraining unterstützt die Stressverarbeitung, ohne den Körper zusätzlich zu belasten. Wesentlich sind auch Anpassungen im Alltag. Etwa regelmässige Pausen, ausreichend Schlaf und Bewegung sowie Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen, Yoga oder progressive Muskelentspannung. ●



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.