

Leseprobe aus Romm, Der Aufstand der Hormone, ISBN 978-3-407-86530-4

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86530-4)

isbn=978-3-407-86530-4

## Einleitung

# SPÜREN SIE SICH SELBST WIEDER

Als ich mich entschied, Medizin zu studieren, um Ärztin zu werden, war meine Absicht keineswegs von vornherein, mich auf weibliche Nebennieren- und Schilddrüsenhormone zu spezialisieren. Natürlich war ich mir darüber im Klaren, wie wichtig diese Drüsen für die Gesundheit insbesondere von Frauen sind, aber ich hätte mir anfänglich nicht träumen lassen, welche Schlüsselrolle sie später in meiner ärztlichen Praxis spielen würden. Doch die diffusen Symptome, die schwer zu erklärenden Beschwerden meiner Patientinnen rückten für mich die Nebennieren- und Schilddrüsenfunktionen immer mehr in den Fokus. Die Frauen, die zu mir in die Praxis kamen, litten nicht nur an diffusen körperlichen Beschwerden. Es machte ihnen auch zu schaffen, dass sie keine Antworten oder gar Therapien angesichts ihrer offensichtlichen gesundheitlichen Probleme bekamen.

Sehr, sehr viele Frauen in meiner Sprechstunde hatten all die typischen Beschwerden, mit denen ein Allgemeinmediziner, der sprichwörtliche Hausarzt, tagtäglich konfrontiert wird: Übergewicht, Kopfschmerzen, hohe Cholesterinwerte, Schwankungen im Hormonhaushalt. Dabei fiel mir eine Gemeinsamkeit auf, die auf die meisten meiner Patientinnen zutraf: das gleichzeitige Auftreten von Symptomen, die eigentlich gar nichts miteinander zu tun haben; jedenfalls gemäß den Vorgaben der Schulmedizin. Und es handelte sich keineswegs nur um Unwohlsein, sondern um ernst zu nehmende Symptome, nicht nur aus Sicht der Patientinnen, sondern auch aus meiner, denn ich weiß natürlich, dass es sich um Anzeichen chronischer Entzündungen handelt, die sich zu ernsthaften chronischen Krankheiten

## 8 | Der Aufstand der Hormone

entwickeln können. In etlichen Fällen war es auch bereits so weit gekommen.

Ein Leitsymptom bei mehr als 80 Prozent der Frauen war Übermüdung bis hin zur Erschöpfung. Viele Frauen hatten sich bereits fest an Kaffee plus Süßigkeiten, also an viele Kohlenhydrate, gewöhnt, um den Tag zu überstehen; das war noch nicht besonders dramatisch. Aber viele andere gerieten regelmäßig so sehr an den Rand der Erschöpfung, dass sie große Schwierigkeiten hatten, ihre häuslichen, familiären, beruflichen Aufgaben und Pflichten zu erfüllen; von irgendeiner Art von Lebensgenuss oder einfach Freude am Leben konnte gar keine Rede mehr sein. Die allermeisten hatten Schlafprobleme: Viele konnten schlecht einschlafen, andere hatten Durchschlafprobleme, und sehr viele wünschten sich nach dem Aufwachen am Morgen nichts sehnlicher, als einfach wieder die Bettdecke über den Kopf zu ziehen, weil sie sich nach einer schlechten Nacht schon in der Frühe erschöpft fühlten. Folglich wird dann schon am Morgen die Kaffespirale in Gang gesetzt, mit den ersten ein oder zwei Tassen. Ungefähr ein Drittel der Patientinnen nahm Medikamente gegen Depression, zur Dämpfung von Angstzuständen oder Schlaftabletten – oder alle drei.

Weit verbreitet sind ferner Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, selbst bei jungen Frauen unter 30, die deswegen meinen, sie litten jetzt schon an Frühformen von Demenz. Frauen in ihren 30ern und 40ern kämpfen bereits häufig mit Gewichtsproblemen (und hadern dementsprechend mit ihrem Erscheinungsbild), Verdauungsproblemen, ernst zu nehmendem Prädiabetes, zu hohem Cholesterinspiegel, Bauchfett und zu hohem Blutdruck. Typische Verdauungsprobleme sind Verstopfung, Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl und Reizdarm.

Am alarmierendsten ist allerdings die große Zahl von Patientinnen mit allen möglichen Anzeichen von Autoimmunkrankheiten. Diese waren früher selten, aber mittlerweile leidet eine von acht Patientinnen daran, sei es unter rheumatischer Arthritis, Sjögren-Syndrom (Entzündung der Tränen- und Speicheldrüsen), Morbus Crohn

(chronische Darmentzündung), Psoriasis (Schuppenflechte), Zöliakie (Darmschleimhautentzündung wegen Glutenunverträglichkeit) und am häufigsten unter Hashimoto-Thyreoiditis (Autoimmun-Schilddrüsenentzündung).

Fast alle meine Patientinnen sind oder waren permanent überlastet, ständigem Stress ausgesetzt. Ihr Alltag besteht aus einer endlos langen Reihe von Aufgaben und Pflichten für die Familie, für die Arbeit, für die Einkäufe, für den Haushalt – Tag für Tag. Sie haben oder hatten so gut wie nie Zeit für sich selbst, noch nicht einmal für die Zubereitung einer ordentlichen Mahlzeit, die sie dann auch in Ruhe genießen könnten. Frauen leiden zunehmend unter einer für den Beginn des 21. Jahrhunderts typisch gewordene Ansammlung von chronischen Beschwerden und Gesundheitsbeeinträchtigungen. Unwohlsein, Übelkeit, Erschöpfung und Schwindel sind zum Dauerzustand geworden, und sie können sich gar nicht erklären, warum. Wieder und wieder höre ich von vielen, ganz unterschiedlichen Patientinnen den Satz: »Dr. Romm, ich möchte einfach nur mal wieder ich selbst sein.«

Eine Frau nach der anderen kommt zu mir in die Praxis, nachdem sie bereits bei bis zu fünf anderen Fachärzten und Spezialisten gewesen war, die auch keine anderen Antworten für sie auf Lager hatten als diejenigen, die auf einen Rezeptblock passen – meist in Form eines Antidepressivums. Und das war's dann schon. Diese Patientinnen fühlten sich bei dieser Art von »Behandlung« unverstanden, im Stich gelassen und alle wussten im Grunde, dass dies nicht die Lösung des Problems war.

Dieses Buch soll der Versuch einer umfassenden Antwort auf diese Fragen sein. Wir wollen wirklich verstehen, was die Gründe, die wahren Ursachen für diesen schlechten gesundheitlichen Allgemeinzustand so vieler Frauen sind und wie er sich verbessern lässt. In diesem Buch stelle ich Ihnen den gleichen Heil- und Behandlungsplan vor, den ich bei den Patientinnen in meiner Praxis tagtäglich anwende. Ich möchte diesen Plan, in dem all mein Wissen steckt, jeder Frau zugänglich machen. Das Ziel dieses Heilprogramms ist es, die Faktoren,

## 10 | Der Aufstand der Hormone

welche Ihr Wohlfühl beeinträchtigen, zu beseitigen, diesen ganzen Symptom-Cluster abzubauen und Ihnen dabei zu helfen, von einem Zustand der Erschöpfung in einen Zustand von Wohlfühl und Lebensfreude zu wechseln.

Das Hauptaugenmerk bei meinem Heilprogramm, das ich Ihnen in diesem Buch vorstelle und erläutere, liegt auf zwei Hormonsystemen: dem der Nebennieren und dem der Schilddrüse. Gerade bei Frauen sind diese Hormondrüsen leicht überreizt und überlastet. Die Überlastung resultiert aus einer Vielzahl von Faktoren, die Ihre Gesundheit beeinflussen und beeinträchtigen; Sie werden die Zusammenhänge kennenlernen und dann verstehen, wie man damit umgeht und was sich ändern muss. Was sich im Zusammenhang mit der ärztlichen Behandlung von Frauen, die an dieser Zusammenballung von Zivilisationskrankheiten leiden, ändern muss, kommt einer Revolution gleich. Es ist höchste Zeit für eine grundlegende Veränderung in der Art und Weise, wie das Gesundheitssystem insgesamt mit diesen Beschwerden umgeht. Ärzte und Mediziner im weiteren Sinn sollten endlich aufmerken und uns zuhören, was wir ihnen sagen wollen und ihnen zu sagen haben. Weder darf es länger so sein, dass Frauen unnötig leiden, noch darf es sein, dass sie abgewimmelt, ignoriert oder sonstwie respektlos übergangen werden. Das Leben von uns Frauen steht auf dem Spiel, also sollte so etwas gar nicht vorkommen. *Es darf einfach nicht mehr vorkommen.* Dieses Buch eröffnet eine grundlegend neue, daher revolutionäre Sichtweise auf Körper, Wohlbefinden und Gesundheit: Das richtig verstandene Normale und Gesunde ist, völlig beschwerdefrei und energiegeladene sein Leben zu leben und nicht eingezwängt und behindert von einem anfälligen Körper. Außerdem möchte ich mithilfe dieses Buches und des darin beschriebenen Gesundheitsprogramms die Initiative, gesund zu werden und gesund zu bleiben, wieder zurück in Ihre eigenen Hände legen: Wir werden die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers wecken und Sie werden sich tatsächlich selbst heilen. Um von Unwohlsein und echten chronischen Beschwerden zu natürlichem körperlichem Wohlfühl, einer stabilen Gesundheit und innerer Balance zu finden, müssen die hormo-

nellen Ungleichgewichte, die den stärksten Einfluss auf Ihren allgemeinen Gesundheitszustand haben, an der Wurzel gepackt werden. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie dank einfacher, aber nahrhafter und nachhaltiger Ernährung und einigen Korrekturen in der Lebensweise wieder zu einem beschwerdefreien Dasein voller Vitalität zurückfinden. Ich habe Tausenden von Frauen dabei helfen können, ihr Leben und ihre Gesundheit wieder in den Griff zu bekommen, und es würde mich sehr freuen, wenn ich auch Ihnen helfen kann.

## **Frauen, die nicht richtig beachtet wurden**

Während meines Medizinstudiums musste ich, wie alle anderen Kommilitonen und Kommilitoninnen auch, lernen, wie man eine unendliche Vielzahl verschiedenster Krankheiten diagnostiziert – und natürlich, wie man sie behandelt. Ich hatte das Glück, bei einigen der renommiertesten und bekanntesten Ärzte und in einigen der besten, fortschrittlichsten medizinischen Einrichtungen der Welt studieren zu können. Allerdings spielten dort die am häufigsten vorkommenden Beschwerden und Probleme, deretwegen Frauen in eine Arztpraxis kommen, so gut wie keine Rolle: Müdigkeit, ständige Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten, Hormonschwankungen, Schlaflosigkeit, depressive Zustände, Nervosität, Angstsyndrome und hartnäckiges Übergewicht. All das kam in der medizinischen Ausbildung so gut wie nicht vor; allenfalls wurde uns beigebracht, wie man mit bestimmten Medikamenten das eine oder andere Symptom kurieren kann. Weder wurde zwischen diesen unterschiedlichen Symptomen eine Verbindung hergestellt noch zu ihren möglichen Ursachen. Es gab lediglich ganz summarische Erklärungen, das sei genetisch bedingt oder die Patientinnen bildeten sich das nur ein. Niemand machte sich Gedanken darüber, warum eine deut-

## 12 | Der Aufstand der Hormone

lich zunehmende Zahl von Patientinnen einhellig und immer wieder über diese Symptome klagte. Möglicherweise ging es diesen Frauen ähnlich wie Ihnen. Bei vielen wurden ihre Beschwerden als »medizinisch nicht verifizierbar« oder »unspezifisch« bezeichnet und sie wurden oft als »schwierige Patientinnen« nicht ernst genommen.

Ich möchte Ihnen jetzt einige dieser Patientinnen vorstellen, die mit solchen Beschwerden zu mir kamen nachdem sie von anderen Ärzten abgewimmelt worden waren. Bei ihnen hat mein Heilprogramm ihr Leben verändert.

### **Bethany: Akku leer mit entsprechenden Folgen**

Die 47 Jahre alte Bethany war schon am Morgen immer so erschöpft, dass sie sich den ganzen Tag über nur mit Kaffee und süßen Snacks einigermaßen wachhalten konnte. Bereits gegen vier Uhr nachmittags erwartete sie nichts sehnlicher als den Moment am Abend, wenn sie sich endlich selbst hinlegen konnte, nachdem sie ihre Kinder ins Bett gebracht hatte. Ihr Arzt hatte bereits einen hohen Cholesterinspiegel, hohen Blutdruck und Prädiabetes festgestellt; dieser Komplex wird unter der Bezeichnung »Metabolisches Syndrom« zusammengefasst (im Wesentlichen eine Fettstoffwechselstörung, deutlich sichtbar an massivem Übergewicht). Dazu tritt typischerweise ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zum Herzinfarkt.

Als erste Gegenmaßnahme hatte ihr Hausarzt ihr ein cholesterinsenkendes Mittel verschrieben, eine Statin-Therapie. Das wollte sie zwar nicht. Doch ihr blieb kaum eine andere Wahl, nachdem weder ein striktes Entschlackungsprogramm noch die regelmäßige Teilnahme an Cycling-Kursen fünfmal pro Woche zu einer nennenswerten Gewichtsreduzierung geführt hatten. Sie verlor dabei lediglich ein paar von ihren 16 kg Übergewicht, die sie nach der Geburt ihres vierten Kindes fünf Jahre zuvor zugelegt hatte. Ihr TSH-Wert, ein wichtiger Laborwert für die Funktion der Schilddrüse, hatte sich im Jahr zu-

vor verdoppelt, was ein Hinweis auf eine Schilddrüsenunterfunktion sein kann. Ihr Arzt hatte ihr jedoch versichert, ihre Schilddrüsenfunktion sei normal. Er führte ihren Erschöpfungszustand darauf zurück, dass sie als Mutter von vier Kindern überlastet sei.

Nachdem sie das SOS-Programm zur Umstellung der Ernährung und zu einer gesünderen Lebensweise durchgezogen hatte, das Sie im zweiten Teil dieses Buches kennenlernen werden, konnte Bethanys Schilddrüsenfunktion endlich richtig getestet werden. Das führte dann zu einer entsprechend korrekten Diagnose und Behandlung sowie im Endeffekt zu einer völligen Umkehr ihres Zustandes; sie wurde wieder ganz vital und beschwerdefrei. Voraussetzung dafür war, dass sie vor allem ihren Zucker- und Kaffeekonsum deutlich einschränkte; so fielen die damit verbundenen heftigen Ausschläge des Blutzuckers weg. Im Laufe weniger Monate normalisierten sich sowohl ihr Cholesterinspiegel als auch ihr Gewicht, das sich auf die Werte vor der Geburt einpendelte.

## **Liz: Gedächtnisprobleme und ein hormonelles Ungleichgewicht**

Im Alter von 39 Jahren wollte Liz endlich eine Familie gründen und ein Kind bekommen; doch sie hatte Probleme mit ihren Hormonen, und zwar schon, seit sie Mitte 20 war. Sie litt stark an prämenstruellem Syndrom (PMS) und an Endometriose (Gebärmutter Schleimhautwucherung). Nun wollte sie schwanger werden, doch das ging nicht so leicht. Außerdem war sie mittlerweile so erschöpft, dass sie in ihrer Krankenschwesternausbildung immer wieder Pausen einlegen musste. Sie konnte sich auch nur schwer konzentrieren und sprach in diesem Zusammenhang immer wieder von Vergesslichkeit und Schwindel. Das ging mittlerweile so weit, dass sie sich ernsthaft fragte, ob sie körperlich und geistig überhaupt in der Lage sei, einen so anspruchsvollen Beruf wie den einer Krankenschwester auszuüben, ja, ob sie überhaupt Mutter werden solle.



## 14 | Der Aufstand der Hormone

Nachdem auch sie mein SOS-Programm absolviert und einige Monate lang durchgehalten hatte, konnte Liz problemlos schwanger werden. Sie hat inzwischen eine süße kleine Tochter, um die sie sich so problemlos kümmern kann, wie sie sich das immer vorgestellt hat, weil sie wieder energiegeladener und konzentrierter ist.

### **Anna: Übermüdet, frustriert und eine unerwartete Krankheit**

Anna war 36 Jahre alt und musste, ein halbes Jahr bevor sie zu mir in die Praxis kam, ihre Stundenzahl im Job um die Hälfte reduzieren, weil sie ständig übermüdet war; davor hatte sie zehn Jahre lang problemlos Vollzeit gearbeitet. In diesem kritischen halben Jahr hat sie auch fast 15 Kilo Gewicht zugelegt, obwohl sie sich nicht anders ernährt hatte als zuvor. Nach den Essen wirkte sie aufgrund von Blähungen immer so, als sei sie im sechsten Monat schwanger. Wegen dieser Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes und ihres Erscheinungsbildes war sie verzweifelt – zudem hatte man soeben eine Autoimmunkrankheit bei ihr diagnostiziert: Hashimoto-Thyreoiditis.

Nachdem Anna mit meinem Ernährungsprogramm begonnen hatte, stellte sich alsbald heraus, dass der Hauptauslöser für ihren schlechten Zustand eine Glutenunverträglichkeit war. Daher vermied sie fortan sämtliche glutenhaltigen Nahrungsmittel und hielt sich strikt an meinen Plan, um ihren Magen-Darm-Trakt zu heilen; so konnte schließlich auch die Hashimoto-Thyreoiditis zurückgedrängt werden. Anna verlor auch wieder das Übergewicht, das sich als Reaktion auf die erhebliche Entzündung und das Schilddrüsenproblem aufgebaut hatte; die Übermüdung verschwand ebenfalls wieder ganz.

## Debra: Dauerbelastung, Schmerzen und das Gefühl, zu alt zu sein

Mit Ende 50 hatte Debra den Eindruck, auf einmal nicht mehr so energiegeladener wie früher zu sein, sondern schlaff und müde und um Jahre gealtert. Auch sie hatte rasch viel Gewicht zugelegt – fast zehn Kilo innerhalb von drei Monaten; bei ihrer Arbeit in der Buchhaltung konnte sie sich auch nicht mehr so gut konzentrieren wie gewohnt. Außerdem schlief sie schlecht und klagte über diffuse Beschwerden wie Gelenkschmerzen und Verdauungsprobleme, hauptsächlich Verstopfung. Als sie zu mir kam, hatte sie bereits verschiedene Ärzte konsultiert, die eine ganze Reihe verschiedener Diagnosen gestellt und ihr eine ganze Liste verschiedener Medikamente verschrieben hatten. »Dabei möchte ich mich einfach wieder normal und gut fühlen, so wie bis vor Kurzem auch, Dr. Romm«, sagte sie zu mir. »Ich bin doch noch keine 80.«

Schon bald nachdem sie angefangen hatte, sich in ihrer Ernährung nach meinem Programm zu richten, konnte sie besser schlafen und ihre Schmerzen nahmen spürbar ab. Sie fühlte sich insgesamt beweglicher und vitaler. Als sie lernte, sich so zu ernähren, dass Entzündungen reduziert wurden oder gar nicht erst entstehen konnten, kehrte sie zu alter Kraft zurück; der Schlüssel zum Erfolg lag darin, die Lebensmittel zu vermeiden, die der eigentliche Auslöser für ihre Beschwerden waren.

Es ist kaum zu glauben, dass Bethany, Liz, Anna und Debra, bevor sie sich nach den Regeln meines SOS-Heilprogramms ernährten, von ärztlicher Seite gesagt worden war, sie müssten ihre Beschwerden und Symptome eben einfach hinnehmen, das sei nun mal Teil des Lebens. Diese Art von herablassender Behandlung durch den medizinischen Betrieb ist für Frauen nichts Neues. Das beruht auf uralten Vorurteilen, die immer noch tief im medizinischen System vorhanden sind. Noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden »instabile« Frauen pauschal »Hysterikerinnen« genannt. Diese Bezeichnung stammt von dem griechischen Wort *hystera* für Gebärmutter.

## 16 | Der Aufstand der Hormone

»Hypochondrisch« war auch so ein Pauschalwort, das man früher auf Frauen anwandte, die mit diffusen Beschwerden ankamen, für die es angeblich keine eindeutig diagnostizierbare körperliche Ursache gab. Bei Frauen kam es sehr viel häufiger als bei Männern vor, dass keine richtige Diagnose gestellt und dementsprechend auch nichts unternommen wurde. Es ist keineswegs ungewöhnlich, dass Frauen jahrelang mit chronischen Beschwerden, wie wir sie in den Beispielen kennengelernt haben, zu tun haben, ohne dass jemals eine ordentliche Diagnose gestellt wurde. Weil so viele Frauen es so oft erlebt haben, dass sie in Arztpraxen nicht ernst genommen oder gar herabgesetzt, als Jammerlappen, »schwierig« oder hypochondrisch bezeichnet wurden, kommt es am Ende so weit, dass sie sich selbst bei wirklich akuten Problemen gar nicht mehr zum Arzt trauen.

Da Sie sich dieses Buch besorgt haben, gehe ich davon aus, dass Sie noch nicht aufgegeben haben, immer noch nach einer natürlichen, einfachen Lösung suchen oder wenigstens nach einem anderen medizinischen Ansatz. Darüber bin ich sehr froh, denn für Sie habe ich dieses Buch geschrieben. Alles fängt mit diesem ersten Schritt an, den Sie bereits aus eigenem Antrieb unternommen haben. In den folgenden Kapiteln werde ich Ihnen genau zeigen, welche Grundursachen es für Ihre Symptome gibt und wie sie gegensteuern können. Gerade daran wird sich auch zeigen, dass Sie sich diese Beschwerden nicht bloß eingebildet haben.

Ich möchte es noch einmal in aller Deutlichkeit wiederholen: Sie bilden sich das alles nicht ein. Sie sind keineswegs verrückt.

Wenn Sie verstehen, worin die tieferen Gründe für Ihre Beschwerden, die sprichwörtlichen »Wurzeln allen Übels« liegen, dann lassen sich diese Leiden auch behandeln. Wenn diese Probleme nachhaltig gelöst sind, finden Sie auch wieder Kraft und Energie und Freude am Leben.

## Ein überlastetes System führt zu einer Vielfalt von Symptomen

Da Sie dieses Buch nun zur Hand genommen und zu lesen begonnen haben, gehe ich davon aus, dass Sie an einer der folgenden Beschwerden leiden: Übermüdung, Gedächtnis- oder Konzentrationsschwäche, Angstzustände, Depression, Übergewicht (wobei nicht nachvollziehbar ist, wie es dazu kam oder warum sie es nicht mehr runterbringen, egal wie sehr Sie sich mit dem Essen zurückhalten und/oder Sport treiben). Vielleicht leiden Sie zudem noch unter Schlafstörungen, was Ihnen die Stimmung verdirbt und Ihre Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt, obwohl Sie im Alltag »funktionieren« müssen.

Möglicherweise wird Ihre Gesundheit zusätzlich noch von hormonellen Faktoren oder Irritationen wie PMS, PCOS (polyzystisches Ovar-Syndrom), Endometriose, Fruchtbarkeitsproblemen oder Akne beeinträchtigt. Außerdem kämpfen sie eventuell noch mit Begleitbeschwerden wie Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Migräne und haben eine generelle Anfälligkeit für Fieberbläschen, Infektionen des Harntrakts, jahreszeitlich bedingte Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten.

Denkbar sind auch allgemeine Verdauungsprobleme, chronische Müdigkeit, Fibromyalgie (Ganzkörper-Schmerzsyndrom), rheumatische Arthritis oder andere Autoimmunkrankheiten wie Hashimoto. Wenn so etwas hinzukommt, sind Sie wirklich schwer gebeutelt. Möglicherweise wurde bei Ihnen auch bereits Bluthochdruck, ein zu hoher Cholesterinspiegel, Insulinresistenz, (Fett-)Stoffwechselstörungen oder Diabetes diagnostiziert und Sie möchten diese Probleme wieder loswerden.

Wahrscheinlich zeigen sich bei Ihnen, wie bei den meisten meiner Patientinnen, nur eine Handvoll dieser Symptome. Möglicherweise mussten Sie Ihr Arbeitspensum schon reduzieren und können nicht mehr so am Leben teilnehmen, wie Sie es gerne täten. Vielleicht sind Sie manchmal zu erschöpft, um noch mit Ihren Kindern zu spielen

## 18 | Der Aufstand der Hormone

oder mit Ihrem Partner oder Ihren Freundinnen zusammen auszugehen. Vielleicht geht es Ihnen wie so vielen meiner Patientinnen, die alles daransetzen, damit es so aussieht, als kämen sie gut zurecht, dabei hängt Ihre Gesundheit bereits an einem seidenen Faden.

Was geht hier eigentlich vor? Warum treten bei Frauen, die so unterschiedlich sind und unter so unterschiedlichen Umständen leben, immer wieder die gleichen Symptomkomplexe auf? Gibt es eine gemeinsame Ursache für diese Entgleisungen der Gesundheit?

### Alles ist mit allem verbunden

Aus meiner über 30-jährigen Erfahrung als Hebamme und Naturheilkundlerin weiß ich, wie wichtig es ist, Frauen einen ganzheitlichen Weg zu gesunder Lebensführung zu weisen, statt als Erstes zum Rezeptblock zu greifen – und es dabei zu belassen. Geburtshilfe und Naturheilkunde, insbesondere die Behandlung mit pflanzlichen Heilmitteln, beruhen auf der Überzeugung, dass der menschliche Körper über starke Selbstheilungskräfte verfügt: Ganz von selbst tendiert der menschliche Organismus immer dazu, Wunden zu heilen und Wohlbefinden herzustellen. Nach dieser Auffassung gibt es auch keine Trennung zwischen Leib und Seele, Körper und Geist, vielmehr sind Gehirn/Geist und Körper ein integrales Ganzes und nicht irgendwie getrennte Systeme. Chronische Krankheiten beginnen auch nicht erst dann, wenn die entsprechende Diagnose gestellt wird, sondern sie sind – von seltenen Ausnahmen abgesehen, das Produkt einer ganzen Reihe von Faktoren, die zusammenkommen müssen, damit irgendwann die innere körperliche Balance vom gesunden Zustand Richtung Krankheit kippt.

Diese Vorstellungen und Ideen sind keineswegs neu – anders meine Lösung der Probleme: Das ist in der Tat ein Neuansatz. Es handelt sich bei dieser ganzheitlichen Betrachtungsweise von Gesundheit und Krankheit auch nicht um eine Form von esoterischer Philoso-

phie. Nach 25 Jahren intensiver wissenschaftlicher Forschung hat sich mittlerweile das neue medizinische Fachgebiet der Psychoneuroimmunologie (PNI) herauskristallisiert. Dieses interdisziplinäre Forschungsgebiet beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen von Psyche, Nervensystem und Immunsystem. Hier werden die eindeutigen Zusammenhänge zwischen Stress, Gefühlen, Immunsystem, Stimmung, Bewusstsein und Hormonen aufgezeigt und näher untersucht. Ich selbst habe mithilfe des ersten Buches, das sich mit PNI befasste, die Zusammenhänge sehr viel besser erkannt.

Als Erstes las ich das Buch des amerikanischen Neuroendokrinologen Prof. Robert Sapolsky von der Stanford University (Kalifornien) mit dem Titel *Why Zebras Don't Get Ulcers* (deutsche Ausgabe: Warum Zebras keine Migräne kriegen). Sapolsky zeigt darin nicht nur die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die physiologischen Zusammenhänge zwischen scheinbar getrennten Körperfunktionen und Symptomen auf, sondern auch die Auswirkungen einer ganzen Reihe von Stressfaktoren. Auslöser sind meistens Reize aus den evolutionär alten Überlebensmechanismen, die auf die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse wirken (HPA-Achse), welche für die Stressreaktion ausschlaggebend ist. Diese Achse beginnt im Gehirn und zieht sich durch den ganzen Körper. Sie verbindet unser Nervensystem, das Immunsystem, das Verdauungssystem und den Blutkreislauf durch das Ausschütten hormoneller und anderer chemischer Botenstoffe. Wenn dieses System an irgendeiner Stelle gestört wird, führt das zu den Beschwerden und Krankheitssymptomen, unter denen meine Patientinnen leiden.

Mir war von Anfang an klar, dass das Buch von Sapolsky ein Volltreffer war und die Probleme und Zusammenhänge genau beschrieb. Mit der Zeit entwickelte ich auf dieser Grundlage mein Gesundheits- und Ernährungsprogramm, das ich für meine Patientinnen in meiner Praxis entwickelt habe, damit sie es zu Hause wie eine Art Kur zur Heilung durchführen können. Diesen SOS-Plan, wie ich ihn der Kürze halber meist nennen werde, möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen und näherbringen.

## 20 | Der Aufstand der Hormone

### Sind Sie andauernd im SOS-Modus?

Die HPA-Achse steuert eine relativ kurzlebige Stressreaktion, die einige Minuten bis zu wenigen Stunden andauern kann. Dieser Stress- oder Notfallmodus war nicht dafür gedacht, so oft aktiviert zu werden, wie das bei uns heutzutage der Fall ist. Wegen des Stresses, dem wir ständig ausgesetzt sind, wird dieser Modus viel zu häufig aufgerufen oder »eingeschaltet«. Sobald das der Fall ist, schaltet der Körper automatisch auf Überlebensmodus – das war bei Jägern und Sammlern, die unbehaust in der freien Wildbahn lebten, sinnvoll, um bei plötzlich auftauchenden Gefahren, etwa bei einem Raubtierangriff, ungeahnte Kräfte zur Flucht oder zur Abwehr zu mobilisieren; der gleiche Überlebensmodus wird bei einer Viren- oder Bakterieninfektion aktiviert, in einer gefährlichen Situation im Straßenverkehr oder wenn keine Nahrung mehr vorhanden ist (Hungersnot oder vorübergehend fehlende Nahrungsmittel). Und das sind nur die Hauptstörfälle, die den Modus aktivieren. Allerdings unterscheidet das Gehirn nicht zwischen echten, lebensbedrohlichen Gefahren und anderen stressauslösenden Unannehmlichkeiten wie unbezahlten Rechnungen, unerwarteten Telefonanrufen, alarmierenden Textnachrichten auf Smartphones, sich stapelnden Akten, die abgearbeitet werden müssen, oder alarmierenden Nachrichten über eine geplante Restrukturierung in Ihrer Firma oder über den globalen Klimawandel. Heutzutage sind wir sehr viel mehr Stress auslösenden Reizen ausgesetzt; die Alarmglocken läuten sozusagen permanent, der SOS-Modus kommt nie zu Ruhe beziehungsweise wird nie abgeschaltet.

Mit den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie im Hinterkopf ließen sich die verschiedenartigen Beschwerden meiner Patientinnen plötzlich schlüssig erklären. Wenn die HPA-Achse aktiviert ist, löst das eine komplexe Kaskade körperlicher Reaktionen aus, welche die Kampf- und/oder Fluchtfähigkeit des Körpers immens verstärken, um in einer akuten Gefahrensituation die Überlebenschancen zu erhöhen. Dazu gehören schlagartig erhöhte Aufmerksamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und geistige Präsenz, ein deutlich erhöhter

Blutzucker als Energielieferant für Muskeln und Hirn und eine massive Stimulation des Immunsystems. Die im Körper bereits im Umlauf befindliche Energie wird blitzschnell von wichtigen, aber in einer akuten Gefahrensituation sekundären Funktionen wie Verdauung oder Produktion von Ei- oder Samenzellen abgezogen. Wenn diese und andere damit im Zusammenhang stehende Reaktionen, die ich gleich im Einzelnen erläutern werde, ständig abgerufen und stimuliert werden, wofür sie eigentlich nicht gedacht waren, dann führen sie zu genau jenen Beschwerden und Krankheitssymptomen, die meinen Patientinnen so zu schaffen machen. Ich will Ihnen dabei helfen, sie zu neutralisieren und die Ursachen zu beheben.

Die meisten Frauen, die ich behandle oder behandelt habe, stehen in solchen Lebenssituationen, in denen permanent dieser Überlebensalarm ausgelöst wird (ohne dass dafür ein echter Grund besteht). Nicht wenige meiner Patientinnen haben sich von sich aus ganz in diesem Sinne geäußert. Deswegen habe ich dieses Phänomen, diese explosive Mischung aus ständiger Überforderung und daraus resultierenden negativen Effekten für die Gesundheit *Survival Overdrive Syndrome*, kurz SOS genannt (deutsch etwa: Überlebens-Überreaktions-Syndrom).

Doch auch nachdem ich diesen Ausdruck geprägt hatte, spürte ich, dass ich immer noch etwas Wichtiges übersehen hatte. Einerseits hatte ich jede Menge Patientinnen, die für längere Zeit genau solche Stressphasen durchgemacht hatten, bevor sich bei ihnen die entsprechenden Symptome und Beschwerden einstellten. Aber bei anderen war das keineswegs der Fall. Obwohl sie offensichtlich nicht im Dauerstress steckten und keine schweren Gefühlstraumata zu verarbeiten hatten, traten auch bei ihnen die typischen Symptome auf, die man mit dem *Survival Overdrive Syndrome* verbindet. Deswegen musste ich der Sache weiter nachgehen und weitere Nachforschungen anstellen. Wo lag der springende Punkt, der alles miteinander verband? Warum traten auch bei diesen nachweislich weniger gestressten Frauen SOS-Symptome auf?



## 22 | Der Aufstand der Hormone

### Mehr als nur eine vage Ahnung

Erst eine Analyse der wissenschaftlichen Erkenntnisse über die komplexen körperlichen, vor allem hormonellen Vorgänge bei der Stressreaktion und eine vertiefte Beschäftigung mit ihnen führten mich zu weiter reichenden Erkenntnissen. Die wichtigste Erkenntnis war, dass nicht nur permanenter emotionaler, mentaler und sozialer Stress den SOS-Modus auslöst. Vielmehr gibt es eine ganze Reihe weiterer Stressoren und Reizauslöser, die unser natürliches Gefahrenabwehr- und Selbstheilungssystem übertölpeln und quasi missbrauchen. Erst als ich anfang, diese Reizauslöser bei meinen Patienten systematisch auszuschalten, erzielte ich wirklich sichtbare, positive Resultate und Therapieerfolge. Das wurde zum Kern meines SOS-Programms. Die wesentlichen Reizauslöser sind: chronische Entzündungen, Umweltgifte, Unterfunktion der körpereigenen Entgiftungsorgane, Schlafmangel, falsche Ernährung, Blutzuckerschwankungen, ein kranker Darm und Virusinfektionen, von denen meine Patientinnen gar nichts wussten.

### Die Ursachen des Ungleichgewichts

Das, was wir als Symptome bezeichnen, ja selbst das, was wir als Krankheiten bezeichnen, sind nur äußere Anzeichen dessen, was auf einer ganz anderen, tiefer gelegenen Ebene im Innern des Körpers vor sich geht. Hier liegen die eigentlichen Ursachen, die Wurzeln aller gesundheitlichen Probleme. Ich will sie Grundursachen nennen. Es gibt fünf solcher Grundursachen, die Ihre natürliche Stressreaktion (die Gefahrenabwehr) in den SOS-Modus versetzen:

**1. Chronischer emotionaler und geistiger Stress:** wenn die Bewältigung der Alltagsprobleme nie abreißt und Ihnen keine Zeit mehr für Sie selbst lässt oder zu Schlafproblemen führt.

**2. Falsche Ernährung:** Viele Nahrungsmittel bergen das Risiko, entzündliche Prozesse im Körper auszulösen. Möglicherweise fehlen Ihrem Körper auch wichtige Nährstoffe, die er für die natürliche Selbstheilung benötigt. Starke Schwankungen des Blutzuckers können auch dazu beitragen, unnötig SOS auszulösen.

**3. Verdauungsprobleme:** vor allem Schäden an der Darmschleimhaut (die die Verdauung unterstützt und das Körperinnere gegen Schadstoffe aus der Nahrung schützt) oder am Mikrobiom (den Darmbakterien, die eine wesentliche Rolle bei der Verdauung spielen). Ursache dafür können falsche Ernährung, Stress oder auch Medikamente sein (gerade auch rezeptfreie Medikamente).

**4. Umweltgifte:** Zusätzlich zu den Umweltgiften in Luft, Wasser und Boden enthalten auch viele unserer Haushaltsgegenstände (z. B. Küchenutensilien) und Lebensmittel schädliche Stoffe oder Chemikalien. So bleiben zu viele Schadstoffe im Körper zurück und häufen sich an.

**5. Verborgene Infektionen:** Das können Neuinfektionen sein (meist Virusinfektionen), aber auch alte schlummernde Infektionen, die zwar nicht zum Ausbruch kommen, Ihr Immunsystem aber ständig übermäßig auf Trab halten und dadurch Abwehrkräfte binden, die woanders gebraucht werden.

Wenn man sich auf die Bekämpfung der Grundursachen fokussiert und die Hindernisse beseitigt, die dem natürlichen Selbstheilungsprozess des Körpers im Wege stehen, und darüber hinaus dessen natürliche Heilkräfte fördert, dann findet der Organismus ganz von selbst zu seinem gesunden Gleichgewicht zurück. Die moderne Wissenschaft hilft uns dabei: Die Forschung hat uns gezeigt, dass bereits einfache Veränderungen von Lebensgewohnheiten und Ernährung die meisten Symptome zum Verschwinden bringen, ja sogar richtige Krankheiten vermeiden helfen können, darunter 93 Prozent der

## 24 | Der Aufstand der Hormone

Diabetesfälle, 81 Prozent der Herzinfarkte, 50 Prozent der Gehirnschläge und 36 Prozent aller Krebserkrankungen. Und durch die gleichen Veränderungen kehrt die Vitalität in Ihren Körper zurück, Ihr Gedächtnis wird sich verbessern, Ihr Hormonhaushalt kommt wieder ins Gleichgewicht, Sie werden Ihr Übergewicht los und sehr viel mehr.

### **Raus aus dem SOS-Modus: Der SOS-Heilplan**

Sämtliche Details zu meinem SOS-Gesundheits- und Ernährungsprogramm werden Sie im zweiten Teil dieses Buches kennenlernen, wo ich sie Ihnen ausführlich erkläre und begründe. Es beruht auf zwei grundlegenden Gedanken:

1. Ihr Körper tendiert von Natur aus zur Selbstheilung, zu innerem Gleichgewicht und gesunden Körperfunktionen.
2. Um die Selbstheilungskräfte zur Entfaltung zu bringen, sollten Sie einfach auf alles verzichten, was Ihnen schadet, und dem Körper das geben, was er zur Selbstheilung braucht.

Anders als andere Diät- und Gesundheitsprogramme, bei denen hauptsächlich von Essverboten, Verzicht und Selbstkasteiung die Rede ist, liefert Ihnen mein SOS-Programm konkrete Anleitungen für leckere und gleichzeitig gesunde Ernährung und Ratschläge zu aktiver Lebensgestaltung. Der Körper bekommt einfach, was er braucht, um gesund zu sein oder gesund zu werden; dazu gehören die richtigen Nahrungsmittel und gesunde Lebensgewohnheiten. Gleichzeitig werden Störfaktoren und Hindernisse, die Grundursachen für SOS, entfernt. Ich weiß, dass das verblüffend einfach klingt, aber mehr braucht es nicht, um Ihre Selbstheilungskräfte zu wecken.

## Hilfe ist unterwegs: Ihre Nebennieren

Diese Drüsen sind ebenfalls paarig vorhanden, sie sind in etwa dreieckig geformt, wiegen etwa 5 bis 15 Gramm und sitzen oben auf den Nieren. So klein sie sind, so wichtig sind sie – ja, überlebenswichtig. Es handelt sich um Hormondrüsen, das heißt, sie produzieren bestimmte chemische Stoffe und Hormone und sondern diese ab, darunter Adrenalin und Cortisol. Diese wirken alle auch in der Immunabwehr zusammen, also wenn es um den Schutz vor einer Infektion von außen geht. Ferner regulieren die Nebennieren den Blutzucker, die Fetteinlagerung und die Bereitstellung von Energiereserven (besonders schnell im Alarmzustand), aber auch den Sexualtrieb, bestimmte hormonelle Zyklen, die Fähigkeit, schwanger zu werden und zu sein und ein Baby zu ernähren, also die gesamte weibliche Reproduktionsfähigkeit.

### *Die erste Reaktion: Adrenalin*

Als unmittelbare Reaktion auf eine akute, mögliche oder eingebildete Gefahr schütten die Nebennieren das Stresshormon Adrenalin aus, von dem Sie mit Sicherheit schon einmal gehört haben. Einmal ins Blut ausgeschüttet, vermittelt Adrenalin eine Herzfrequenzsteigerung, also den beschleunigten Pulsschlag bzw. das Herzklopfen; dadurch wird mehr Blut in die Muskeln gepumpt, falls Sie vor der akuten Gefahr schnell wegrennen oder sich zum Kampf stellen müssen. Ebenfalls unter Adrenalineinfluss wird die Atmung intensiver: Sie nehmen mehr Sauerstoff auf, um mehr Energie in Muskelkraft und Hirnleistung umwandeln zu können. Schließlich führt die Adrenalinausschüttung zum Blutdruckanstieg, indem die Blutgefäße zusammengezogen werden, wodurch noch mehr sauerstoffreiches Blut schnell in die Muskeln und ins Gehirn strömen kann. Unter dem Einfluss von Adrenalin mobilisiert das Immunsystem zusätzliche Abwehrzellen gegen Keime sowie Botenstoffe (Mediatoren), sogenannte Zytokine, die Entzündungsprozesse und immunologische Reaktionen regulieren, falls es bei Flucht oder Kampf zu Verletzungen oder In-

## 44 | Der Aufstand der Hormone

fektionen kommt. Außerdem wird in der akuten Gefahrensituation Energie von Körperfunktionen abgezogen, die für die Gefahrenabwehr nicht gebraucht werden, wie etwa Verdauung oder Reproduktion – das kann auf später verschoben werden. Ihre Pupillen weiten sich, damit sie ein größeres Blickfeld haben oder im Dunkeln besser sehen können. Alle Sinne werden geschärft; Sie sind nun hyperwachsam und können noch besser auf jede Veränderung in der Umgebung reagieren, die möglicherweise eine Bedrohung darstellt. Gerade in diesem Zustand von »Alarmbereitschaft« speichert die Amygdala alle Sinneseindrücke wie Geräusche, Gerüche, Bewegungen, den optischen Eindruck der Umgebung genau ab. Sie sammelt sozusagen Datenmaterial zum Abgleich mit und zum Schutz vor späteren ähnlichen Ereignissen und Situationen. Diese stark erhöhte Wachsamkeit entspricht ganz der Übererregtheit, wenn Sie einen spannenden Thriller oder einen Gruselfilm anschauen, wo sie unter Umständen sprungbereit auf der Stuhlkante sitzen und bei plötzlichen Geräuschen zusammenzucken. Bei sensiblen Menschen macht das Gehirn keinen Unterschied zwischen einer realen und einer fiktiven Gefahr.

Über einen kurzen Zeitraum, für einen kleinen Kick, mögen die meisten Menschen so einen Adrenalinrausch durchaus. Das Gleiche passiert, wenn man von etwas Neuem oder besonders Schöнем oder Aufregendem mitgerissen und hingerissen ist oder wenn man die Erfahrung von positivem Stress bewusst herbeiführt, etwa beim Ausdauer- oder Extremsport oder wenn man Achterbahn fährt. Wenn aber dieser Rausch zu einem quasi chronischen Zustand wird, weil er zu oft ausgelöst oder herbeigeführt wird, dann artet er in permanenten Stress aus, und der Spaß hat schnell ein Ende. Dann kann er in Angstzustände umschlagen, in ein Gefühl der Ausweglosigkeit, und man verliert die innere Ruhe. Wenn ständig der Blutdruck in die Höhe gejagt wird, kann das auch Auswirkungen auf den Herzrhythmus haben – und das ist nur eines von vielen denkbaren Problemen und Konstellationen. Wenn solch eine Stressreaktion tagelang, wochenlang, monatelang anhält, permanent vorhanden ist – wie es bei vielen Menschen heutzutage der Fall ist –, dann nützt sich die Adre-

nalinwirkung ab und Adrenalin reicht nicht mehr, um die Schutzfunktion der Stressreaktion zu gewährleisten. Dann müssen stärkere Mittel her. Zur Verstärkung muss Ihr Körper die Cortisolproduktion ankurbeln.

## Unser feindlicher Freund: Cortisol

Cortisol ist ein Steroidhormon der Nebennierenrinde. Wie bei den vom Arzt verschriebenen Steroidmedikamenten gegen Entzündungen ist es Aufgabe dieses vom Körper selbst synthetisierten Steroids, überschießende Entzündungsreaktionen zu unterdrücken. Als sogenanntes Stresshormon hat Cortisol heutzutage vielerorts keinen guten Leumund und da ist durchaus was dran, wenn zu viel oder zu wenig Cortisol vorhanden ist, wie Sie gleich erfahren werden. Aber Cortisol ist kein Schadstoff, sondern eine lebensnotwendige Substanz. Das Wirkungsspektrum von Cortisol ist im Körper recht breit; es reicht vom Fettstoffwechsel über den Kohlenhydrathaushalt und den Proteinumsatz bis zur Reaktionsfähigkeit des Immunsystems auf Infektionen und Entzündungen, den Hormonhaushalt und den Sexualtrieb und hat schließlich und endlich auch Auswirkungen auf die Produktion der Schilddrüsenhormone.

Eigentlich sollte Cortisol von den Nebennieren täglich hergestellt und in mehreren Intervallen abgeben werden; man spricht von einem tageszyklischen Muster. Die Abgabe erfolgt also nicht gleichmäßig, sondern in sieben bis zehn Schüben über den Tag verteilt. Grafisch dargestellt ergibt sich eine Kurve, die an einen Skihang erinnert (s. S. 47): Die Cortisolwerte im Blutserum sind am Morgen kurz nach dem Aufwachen am höchsten, die sogenannte *Cortisol Awakening Response*, kurz CAR (wie das englische Wort für Auto, dessen Motor in der Frühe gestartet wird) – das ist wie ein morgendlicher Energiestoß. Danach schwankt der Cortisolwert im Tagesverlauf im Zusammenhang mit dem Schlaf-wach-Rhythmus. Gegen Mitternacht erreicht die Cortisolabgabe und damit die Cortisolmenge im Blut ihren

## 46 | Der Aufstand der Hormone

niedrigsten Wert. Dann treten Sie in die Ruhephase ein; während des Schlafes wird der Körper entgiftet, regeneriert und »repariert«. Danach steigt der Cortisolwert langsam wieder an, bis er zwischen sieben und acht Uhr morgens seinen höchsten Wert erreicht. Damit beginnt der Zyklus von Neuem. Jeder Mensch hängt an diesen Energieschüben wie an einem Tropf, der sich im Lauf des Tages leert und sich während des Schlafs in der Nacht wieder auffüllt.

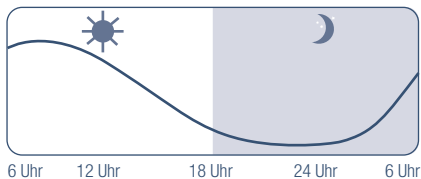
Zusätzlich zu diesem alltäglichen Cortisolrhythmus kann im Falle von Stress zur Unterstützung der Stressreaktion weiteres Cortisol produziert und ausgeschüttet werden. Das ist vor allem in lebensbedrohlichen Situationen, wirklich akuter Gefahr, bei schweren Infektionen und anderen Konstellationen der Fall, wo die normal vorhandenen körperlichen Reserven und die Widerstandskraft zur Neige gehen.

So mobilisiert Cortisol sein spezielles Notprogramm: Zuerst regt es die Leber an, dort gelagerte Energiereserven in Zucker umzuwandeln, der sehr rasch über das Blut in die Muskeln gepumpt wird. Man erhält einen zusätzlichen Kraftschub, um im Notfall schnell wegzurennen oder sich zu verteidigen zu können. Gleichzeitig produziert die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin, das immer benötigt wird, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Ein zu hoher Blutzucker ist auf Dauer schädlich für die Zellen; das Insulin sorgt hier für den nötigen Ausgleich. Hat sich die Lage beruhigt, sorgt es sofort dafür, dass der nicht verbrannte Zucker umgehend entsorgt wird. Auch das Immunsystem wird durch Cortisol nochmals verstärkt. Zusammen mit dem Adrenalin sorgt Cortisol für konstant hohen Blutdruck während der Gefahr, somit auch für erhöhte Wachsamkeit und Konzentrationsfähigkeit, weil dadurch mehr Sauerstoff ins Gehirn gelangt.

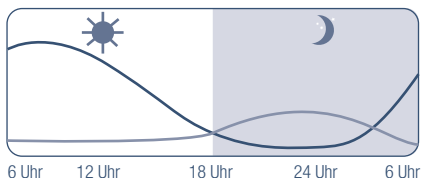
Darauf ist die Stressreaktion ausgelegt und diese Aufgabe, einer vorübergehenden, akuten Gefahr standzuhalten, erfüllt das ganze System mit hoher Effizienz und schnörkelloser Eleganz. Wenn die Gefahr vorüber ist, wechselt der Körper wieder in den gewohnten ruhigen Zustand, ohne irgendwelche schlimmen Folgen oder bleibenden Schäden. Dieser genial-einfache Überlebensmechanismus hat unsere Spezies seit den Uranfängen am Leben erhalten. Wir sind bes-

### Beispiele für Abweichungen beim Cortisolrhythmus

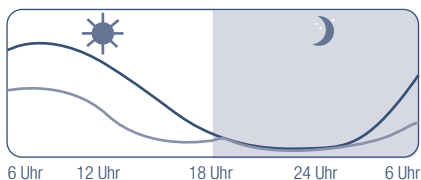
— Normalverlauf — Abweichungen



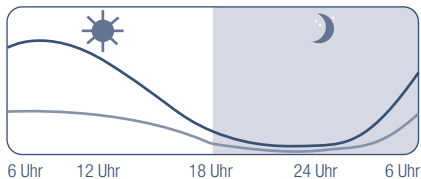
1. Hier der Normalverlauf



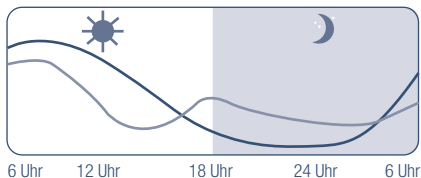
2. Diese Cortisolkurve ist völlig anormal. Der niedrigste Stand ist morgens, der höchste wird am Abend festgestellt. Für Sie bedeutet das konkret, dass Sie morgens kaum aus den Federn kommen; eventuell leiden Sie an Morgendepression. Am Abend kommt es dann zu einem gewissen Ausbruch an Schaffenskraft und Energie, und obwohl Sie sich danach ausgepumpt fühlen, haben Sie Einschlafschwierigkeiten.



3. Der Cortisolspiegel ist am Morgen nur schwach ausgeprägt. Gegen Nachmittag fällt er ab. Das merken Sie an Konzentrationsschwäche, am Bedürfnis nach einem Nickerchen oder andererseits am Verlangen nach Kaffee und Süßigkeiten. Am Abend entspricht der Verlauf dem Normalverlauf.



4. Die Cortisolkurve ist sowohl tagsüber als auch abends ziemlich flach.



5. Bei dieser Cortisolkurve ist der Verlauf am Morgen normal, fällt aber im Laufe des späteren Vormittags spürbar ab. Sie merken das an Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Verlangen nach Kaffee und Süßem. Da er abends wieder leicht ansteigt, kann es zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen kommen.



## 48 | Der Aufstand der Hormone

tens gerüstet, mit widrigsten Umständen zurechtzukommen und allen möglichen Formen von beträchtlichem Stress zu widerstehen; das reicht von längeren Hungerperioden über Unwetter, Verletzungen und Infektionen bis zu Angriffen von Raubtieren oder feindlich gesinnten Artgenossen.

»Wenn nur aber«, mögen Sie einwenden, »dieser Gefahrenabwehrmodus uns so gut beschützt, warum meint Dr. Romm dann, er habe etwas mit den Beschwerden zu tun, die mir hier und heute zu schaffen machen?« Tja, das Ganze funktioniert fast zu gut – und es gibt auch hier ein »zu viel des Guten«: Wenn der Modus zu oft ausgelöst wird beziehungsweise gar nicht mehr ausgeschaltet werden kann, wenn wir gar nicht mehr aus dem permanenten Alarmzustand heraus- und wieder zur Ruhe finden, – dann wird aus diesem wirkungsvollen Schutzmechanismus eine schwere Belastung für den Körper.

### Vom Nutzen zum Nachteil

Das Kernproblem der üblichen chronischen Beschwerden, die so vielen Menschen in den westlichen Zivilisationen zu schaffen machen, ist, dass wir kaum mehr in der Lage sind, richtig »abzuschalten«. Und genauso ist es mit der Stressreaktion. Sie wird auch nie richtig abgeschaltet. Das ist der springende Punkt! Die Stressreaktion hat sich entwickelt, um auf sinnvolle und sehr effektive Weise unmittelbare, plötzlich auftauchende und kurzfristige Gefahrensituationen zu bewältigen. Die gesamte oben beschriebene Alarm-Hormonkaskade hilft uns, in absoluten Bedrohungsszenarien und unter extremer Anspannung zu überleben, aber dieser körperliche Ausnahmezustand schadet unserer eigenen Gesundheit, wenn sich diese Anspannung verstetigt. Der Schutzmechanismus kehrt sich dann gegen den eigenen Körper und verursacht chronische Beschwerden. Im ganzen Körper entsteht ein einziges Tohuwabohu – angefangen von den Hormonen über die Verdauung, das Immunsystem, den Stoffwech-

sel, das Gehirn, die Psyche – alles gerät in Unordnung. Kopf und Körper stecken im Stress- und Überlebensmodus wie in einer Sackgasse und finden nicht mehr zum Normalmodus zurück, mit entsprechenden Konsequenzen.

Die Auswirkungen eines solchen fehlgesteuerten SOS-Modus auf unsere Psyche und unser Verhalten wurden bereits hinreichend genau erforscht; der Befund wird in der Psychoneuroimmunologie in der so genannten Yerkes-Dodson-Kurve dargestellt, einer umgekehrten U-Kurve. Für unsere Zwecke möchte ich sie der Einfachheit halber als die »Stresskurve« bezeichnen. Die Grafik auf Seite 51 veranschaulicht deutlich, dass Stress nicht von vornherein »schlecht« sein muss. Ein gewisses Maß an wohldosiertem Stress kann man sogar mit Fug und Recht als »positiven Stress« bezeichnen: Wenn der Körper auf diese Weise angeregt wird, steigert sich die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis funktioniert besser, es sind mehr Energie und Ausdauer vorhanden, das Immunsystem wird gestärkt. Sie kennen dieses Phänomen aus dem Alltag, wenn Sie beispielsweise unter Termindruck stehen und effektiver arbeiten, weil eine bestimmte Aufgabe oder ein Projekt zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig werden muss; erst wenn der Stress vorüber ist, wird man manchmal krank.

Die Stresskurve zeigt auch, dass wir dann Probleme bekommen, wenn positiver Stress in negativen Stress bzw. wirklich belastenden Dauerstress umschlägt.

Auf diesem Diagramm lässt sich nicht nur die Entwicklung von Psyche, Stimmung und Leistungsfähigkeit ablesen und verfolgen, sondern auch etliche Eckwerte für den Gesundheitszustand wie die Immunabwehr; gerade sie wird durch positiven Stress stimuliert, wendet sich aber in Form von Autoimmunkrankheiten gegen den eigenen Körper, wenn sie überaktiviert wird – mit erheblichen negativen Folgen für Ihre Gesundheit. Nachfolgend dazu eine kurze Übersicht:

**Angstzustände, Überanstrengung, Schlafstörungen:** Auf kurze Sicht führt erhöhte Wachsamkeit zwar zu stärkerer Geistesgegenwart, doch als Dauerzustand kann das in Überempfindlichkeit und Ängst-

## 50 | Der Aufstand der Hormone

lichkeit umschlagen. Sie haben das Gefühl, den täglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, nicht mehr frei entscheiden zu können, und oft sind Schlafstörungen die Folge. Wenn dieser Zustand längere Zeit anhält, kann die entstehende Dauererschöpfung zu Depressionen oder Wahrnehmungsproblemen führen. Als eine Art Ersatzhandlung entstehen ein übermäßiges Verlangen nach Süßigkeiten und infolgedessen Übergewicht. Die weiteren Folgen davon sind hohe Risiken für Herzkrankheiten und Krebs.

**Gedächtnisstörungen:** Schlafstörungen beeinträchtigen die mentale Leistungsfähigkeit; Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sind die Folge. Außerdem werden Sie in den nachfolgenden Kapiteln erfahren, wie Cortisol ganz bestimmte Wirkungen entfaltet, die sich gezielt gegen das Erinnerungsvermögen, die Konzentrationsfähigkeit, ja sogar gegen die Willenskraft richten.

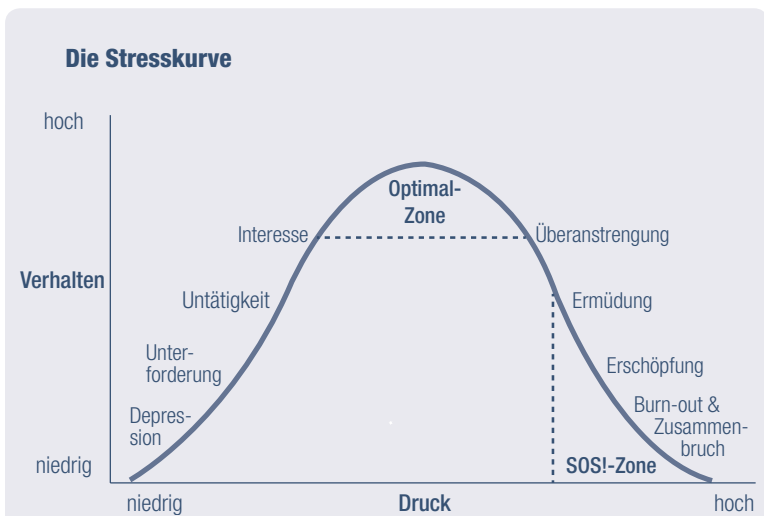
**Verdauungsprobleme:** Wenn der Körper in den Stressmodus umschaltet, um Energiereserven für die Kampf- oder Fluchtreaktion zu mobilisieren, dann wird diese Energie von anderen wichtigen Körperfunktionen wie beispielsweise der Verdauung abgezogen. Hält dieser Zustand nun lange an, befinden Sie sich also chronisch im Stressmodus, kann dies leicht zum Reizdarmsyndrom führen oder gar zu einer dauerhaften Schädigung Ihres Mikrobioms (Darmflora) und der Darmschleimhaut.

**Zucker, Fett, Salz und Bauchfett:** Eine der »Funktionen« von Cortisol besteht darin, dem Körper das Signal zum Aufbau von Fettserven zu geben, für den Fall, dass die Gefahrenlage eine Zeit lang andauert. Wenn aufgrund von Dauerstress und chronisch anhaltender Stressreaktion auch der Cortisolspiegel ständig erhöht ist, dann speichert Ihr Körper immer mehr Kalorien in Form von Fett. Die üblichen Fettdepots befinden sich rund um die Hüften und die inneren Organe; überschüssiges Fett wird als Cholesterin gespeichert. All das zusammen führt zum sogenannten Metabolischen Syndrom.

## Wenn Gehirn und Körper Notsignale senden | 51

Weil Ihr Körper meint, er befinde sich ständig im SOS-Modus der Stressreaktion, geht er davon aus, dass er Energienachschub braucht, was Sie als Heißhunger auf Süßes und andere stark kohlenhydrathaltige Lebensmittel verspüren, weil diese sehr schnell Brennstoff liefern; aber Sie nehmen garantiert immer zu viele Kalorien auf, die wiederum als gefährlich entzündliches Fett rund um Ihre Hüften gespeichert werden.

**Hormonstörungen:** Sobald sich der Körper im Stressmodus befindet, wird Energie aus anderen Körperorganen abgezweigt; die Verdauung wurde in diesem Zusammenhang oben schon erwähnt; es betrifft aber auch das Anzapfen von Energiereserven für die Cortisolbildung aus Ressourcen, die eigentlich für die Bildung anderer Hormone für die Fortpflanzung zur Verfügung stehen sollten wie Östrogen, Progesteron und Testosteron; außerdem wird die Hypophyse veranlasst, eine chemische Substanz namens Prolaktin abzusondern, welche generell die Sexualhormone unterdrückt. Der Sexualtrieb und die Fortpflanzung erfordern nämlich auch sehr viel Energie; so verlieren Sie unter der Stressdauerbelastung nicht nur ihre Libido, sondern am Ende sogar Ihre Fruchtbarkeit.



## 52 | Der Aufstand der Hormone

Die Form der Stresskurve veranschaulicht sehr klar, dass Stress in der richtigen Dosierung durchaus positiv, ja gesundheitsfördernd sein kann und nicht von vornherein schädlich ist. Bei einer wissenschaftlichen Studie wurde ein Test mit zwei Gruppen von Angestellten durchgeführt: Der einen Gruppe wurde ein Film über die positiven Aspekte der Stressreaktion (erhöhte Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit) gezeigt; die andere Gruppe sah einen Film über die schädlichen Auswirkungen von Stress. Anschließend wurde allen Teilnehmern die gleiche Aufgabe gestellt: eine öffentliche Ansprache zu halten – eine Herausforderung, die erwiesenermaßen bei den meisten Ängste auslöst. Die Angehörigen der Gruppe, denen Stress als negativ dargestellt worden war, versagten dann auch völlig bei ihren Ansprachen, wohingegen die andere Gruppe, der Stress als positiv geschildert worden war, die Aufgabe erfolgreich bewältigte. Der Test zeigt, dass die Einstellung, die wir gegenüber Stress haben, unterschiedliche Auswirkungen darauf haben kann, wie wir damit umgehen: Entweder sehen wir Stress als integralen Bestandteil des Lebens, mit dem man umgehen kann, oder wir empfinden ihn als destruktiv.

Auf jeden Fall wird bei jeder Stressreaktion blitzschnell eine Hormonkaskade ausgelöst, die dazu dient, die Widerstandsfähigkeit in der Stresssituation zu erhöhen. So wird beispielsweise in der Hypophyse Oxytocin gebildet, das bekannte »Kuschelhormon«; es sorgt dafür, dass wir uns stärker an andere binden und in diesem Gemeinschaftsgefühl mehr Sicherheit finden. Damit werden gleichzeitig unser Mut und unser Selbstvertrauen gestärkt. Das in den Nebennieren gebildete DHEA (Dehydroepiandrosteron) wird unter Stress auch hochgefahren; es unterstützt die Abwehr von Viren, Bakterien und Parasiten, baut Muskelmasse auf und stärkt die Knochen, fördert die allgemeine Hormonbildung, hält die Fettbildung gering, vermindert das »schlechte« Cholesterin und wirkt als Gegenspieler zu den schädlichen Auswirkungen einer längeren erhöhten Cortisolausschüttung.

Wenn Sie allerdings unter Dauerstress stehen, wird die Ausschüttung von Oxytocin und DHEA leider blockiert. Erst wenn Sie den SOS-Modus hinter sich lassen, verbessert sich auch wieder Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress.

**Metabolisches Syndrom und Bluthochdruck:** Wenn der Blutzucker ständig hoch ist und dementsprechend viel Insulin benötigt wird, kann dies a) zu einer Schädigung der Blutgefäße führen und b) zu einer Überlastung der Bauchspeicheldrüse, die gar nicht mehr so viel Insulin produzieren kann. Letzteres ist die gefürchtete Insulinresistenz, die fast unweigerlich zu Diabetes und hohen Risiken für Herzerkrankungen führt. Und der bei der Stressreaktion sinnvollerweise erhöhte Blutdruck kann dauerhaft erhöht bleiben, was zu chronischem Bluthochdruck führt.

**Immunsystem und Autoimmunerkrankungen:** Die schnelle und verstärkte Aktivierung des Immunsystems bei einer akuten Gefahr ist sinnvoll, aber wenn das Immunsystem auf Dauer überaktiviert ist, wird es selbst »verwirrt« und weiß gar nicht mehr, wogegen es nun ankämpfen soll. Das kann zu allen möglichen Fehlreaktionen führen wie Allergien, Ausschlägen, Ekzemen, der Neigung, schnell zu erkranken, oder sogar zu schweren Formen von chronischen Autoimmunerkrankungen.

**Vorzeitige Alterung:** Die übermäßige und andauernde Aktivierung der Stressreaktion laugt den Körper und das Gehirn außerdem vollkommen aus. So setzt viel zu früh ein Alterungsprozess ein, der zu faltiger, schlaffer Haut und einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führt. Nein danke!

Chronische Überlastung aufgrund einer permanenten Aktivierung des Stressmodus im Körper führt natürlich dazu, dass Ihre Reser-

## 54 | Der Aufstand der Hormone

ven irgendwann erschöpft sind und es zu einem massiven Gegen-schlag kommt. Der Fachbegriff dafür lautet »allostatische Last« – ich nenne das Phänomen SOS – *Survival Overdrive Syndrome* (Überlebens-Überreaktions-Syndrom). Die damit verbundenen typischen Beschwerdesymptome, ja selbst bestimmte ausgeprägte Krankheitsbilder sind nichts anderes als Hilferufe Ihres Körpers.

### Sind Sie im SOS-Modus?

Ständig unter Strom zu stehen – kommt Ihnen das bekannt vor? Vermutlich geht es Ihnen so wie sehr vielen anderen Frauen und Sie checken schon Ihre E-Mails, bevor Sie überhaupt aufgestanden sind. Sofern Sie dafür überhaupt Zeit haben, folgt als Nächstes ein kurzer Morgen-Work-out. Aber vermutlich haben Sie es eilig, zur Arbeit zu kommen, daher fällt der Work-out heute aus. Wenn Sie Kinder haben, müssen Sie dafür sorgen, dass sie rechtzeitig zur Schule kommen; also fällt Ihr eigenes Frühstück aus, sie begnügen sich allenfalls mit einer Tasse Kaffee oder Tee zwischen Tür und Angel. Ab und zu bleibt vielleicht Zeit genug, sich ein Smoothie zuzubereiten. Möglicherweise stehen Sie anschließend auf dem Weg zur Arbeit im Stau – wieder mal mit einem schlechten Gewissen, weil Sie zu spät zur Arbeit kommen.

Dort geht es dann erst so richtig los. Sie haben laufend Termine, Besprechungen, Abgabefristen, eine endlos lange To-do-Liste, auf dem Schreibtisch stapelt sich die Arbeit. Zwischendurch müssen Sie noch ein paar Sachen für die Geburtstagsfeier eines Ihrer Kinder organisieren oder einen Arzttermin wahrnehmen. Sie sind ständig auf Zack, trinken Kaffee oder essen zwischendurch einen Energieriegel oder etwas Süßes, um wach zu bleiben. Mit etwas Glück bekommen Sie wenigstens einen ordentlichen frischen Salat als Mittagessen. Auf dem Weg nach Hause – natürlich wieder Stau! – müssen Sie noch ein paar Einkäufe erledigen und dann schnell das Abendessen zubereiten. Ihre Kinder brauchen Ihre Hilfe bei den Hausaufgaben, und wenn Sie

## 7. NEUE KRAFT: NEBENNIEREN UND DIE SCHILDDRÜSE MIT ALLEM VERSORGEN, WAS SIE BRAUCHEN



Nun sind wir in der dritten Woche des SOS-Ernährungs- und Gesundheitsprogramms angelangt. Bis hierher haben Sie bereits die Schwerstarbeit geleistet, die nötig war, um die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers in Turbofunktion zu bringen. Ich hoffe sehr, dass Sie sich morgens nach dem Aufwachen bereits viel vitaler fühlen, tagsüber munter sind und nachmittags gegen 16 Uhr nicht mehr den großen Durchhänger haben. Idealerweise ist es inzwischen auch vorbei mit dem ständigen Heißhunger auf Süßes. Ihre Verdauung sollte besser funktionieren und regelmäßiger sein und Sie schlafen jetzt bes-



ser und tiefer. Dass alles bestens läuft, merken Sie auch daran, dass Sie sich nicht mehr so aufgeblasen und schwerfällig fühlen, dass Sie klar denken können und nicht mehr so vergesslich sind. Aber selbst wenn sich noch keine allzu deutlichen Änderungen abzeichnen, können Sie sich doch immerhin über die kleinen Verbesserungen freuen. Ihr Körper befindet sich auf jedem Fall schon auf dem Weg der Gesundheit und Genesung. Solch ein Heilungsprozess braucht immer seine Zeit.

In dieser Woche liegt der Schwerpunkt auf den Energiedrüsen: den Nebennieren und der Schilddrüse. Diese sollen jetzt durch Zuführung passender Nährstoffe gezielt »gefüttert« und aufgebaut werden. Warum hat es so lange gedauert, bis ich speziell auf die beiden zu sprechen komme, obwohl sie doch im Buchtitel direkt angesprochen werden? Der Grund liegt ganz einfach im organischen Aufbau des Körpers und der Körperfunktionen. Man kann nur schwer wirklich verständlich über die Äste und Zweige reden, wenn man nichts über die Wurzeln weiß. Ich könnte viel über Naturheilmittel und Nahrungsergänzungen speziell für die Nebennieren und die Schilddrüse erzählen, die Ihnen eine ganz andere Vitalität, einen wesentlich besseren Stoffwechsel, eine gehobene Stimmung und gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, einen »normalen« Hormonhaushalt und ein ebensolches Körpergewicht verleihen können. Aber damit ist im Hinblick auf die Grundursachen, die Sie in Ihren momentanen Leidenszustand gebracht haben (und weswegen Sie überhaupt zu diesem Buch gegriffen haben), nichts gesagt. Und damit würde sich auf lange Sicht nichts ändern, Sie wären immer noch Opfer der gleichen Grundursachen, die zu diesen ganzen Fehlentwicklungen und Ungleichgewichten geführt haben und die an verschiedenen Stellen im Körper, heute hier, morgen da, zum Vorschein kommen. Natürlich könnten Sie schnell mal ein Schilddrüsenmedikament einwerfen, das niedrige oder fehlende Schilddrüsenhormone ersetzt, aber damit sind die Autoimmunprobleme noch längst nicht behoben – sie treten dann vielleicht in einem anderen Organ oder Körpersystem in Erscheinung. Das würde auch nichts am Entzündungszustand, an der Latenz verborgener In-

## 312 | Der Aufstand der Hormone

fektionen oder an einem Übermaß an Umwelthormonen ändern, die bei Ihnen vielleicht der Kern des Problems sind.

Es führt kein Weg daran vorbei: Sie müssen die Grundursachen beheben. Genau das haben Sie schon erfolgreich in die Wege geleitet und setzen es jetzt mit gezielten Maßnahmen fort.

Der erste Teil dieses Kapitels »Versorgen Sie Ihre Nebennieren« wendet sich an jede Frau, weil es jede Frau betrifft. Ich möchte nämlich vor allem auch vermeiden, dass Sie warten bis es vielleicht nicht zu spät –, aber eben doch schon recht spät ist. Sie müssen es nicht auf die harte Tour lernen. Dieser Abschnitt ist besonders wichtig für diejenigen, die in den SOS-Fragebögen (ab Seite 142 ff.) durchweg hohe Punktzahlen erreicht haben. Im Kapitel »Heilen Sie Ihre Schilddrüse« erhalten Sie nun Antworten auf die Fragen, die sich Ihnen beim Blick auf Ihre Laborwerte zu Ihrer Schilddrüsenfunktion stellten: So können Sie die Schilddrüsenfunktion mithilfe von Naturheilmitteln und richtiger Ernährung wieder stabilisieren.

Sie gehen nun in die dritte und letzte Woche des SOS-Neustarts. Auch wenn in erster Linie Ihre Schilddrüse Hilfe benötigt, sollten Sie die Nebennieren nicht vergessen. Sie hängen miteinander zusammen und voneinander ab.

Wenn Sie also jetzt in diesem Kapitel weiterlesen, halten Sie sich bitte weiter an Ihren Neustart-Ernährungsplan, nehmen Sie weiter Ihre tägliche Standardration an Ergänzungsmitteln plus Ihre individuelle Ration, die Sie sich entsprechend Ihren Fragebogenergebnissen selbst zusammengestellt haben. Gönnen Sie sich zwischendurch Genussauszeiten und notieren Sie weiterhin, was Sie essen und wie Ihr Körper darauf reagiert.

### Versorgen Sie Ihre Nebennieren

Die 34-jährige Langstreckenläuferin und Ernährungsberaterin Wren befolgte nach eigenem Bekunden eine »makellose« Diät, als sie zu mir

in die Praxis kam. Sie meinte zu mir, sie müsse sich doch eigentlich topfit fühlen – stattdessen war sie ständig erschöpft.

Sie arbeitete 14 Stunden am Tag, um ihre Ernährungsberatungspraxis am Laufen zu halten, und trainierte außerdem intensiv für ihre Marathonläufe. Nach einem Marathon bekam sie regelmäßig eine Erkältung, die sich dann lange hinzog. »Das andere Problem, mit dem ich zu kämpfen habe«, erzählte sie mir, »sind regelrechte Fressattacken mitten in der Nacht. Ungefähr eine Stunde nach dem Einschlafen wache ich auf und habe ein Gefühl, als wäre ich am Verhungern. Dann löftele ich Mandelbutter und Kokosbutter direkt aus dem Glas. Danach gehe ich wieder schlafen. Um sechs Uhr morgens wache ich wieder auf, bin aber völlig erledigt. Ich stehe ganz neben mir, als hätte ich Drogen genommen. Erst nach ein oder zwei Tassen Kaffee komme ich allmählich wieder zu mir. Bei den Beratungen meiner Klienten ertappe ich mich dabei, dass ich nicht ganz bei der Sache bin. Mittlerweile kommt meine Periode auch völlig unregelmäßig und meine Brüste sind so empfindlich, dass ich kaum mehr einen Büstenhalter anziehen kann. Von Libido kann bei mir bald gar keine Rede mehr sein und in der Woche vor meiner Periode werde ich unausstehlich. Meine Beziehung zu meinem Freund leidet schon darunter.«

Gemeinsam gingen wir ihr Ernährungstagebuch durch. Das bringen alle meine Patientinnen in die Sprechstunde mit. Dabei fiel mir auf, dass sie sich mit frischen und gesunden Lebensmitteln zwar sehr qualitativvoll ernährte, aber angesichts ihres Energieverbrauchs beim Laufen aß sie viel zu wenig. Zum Frühstück trank sie einen grünen Smoothie, zum Mittagessen aß sie Salat, dann eine Handvoll Mandeln am Nachmittag. Die letzte Mahlzeit am Tag nahm sie gegen 16 Uhr zu sich; sie bestand meist aus einem weiteren Salat, etwas gedünstetem Gemüse und einigen glutenfreien Crackern. In der Regel blieb sie bis gegen Mitternacht auf, ohne vor dem Schlafengehen noch etwas zu essen. Sie ernährte sich also praktisch völlig kohlenhydratfrei. Wie nicht anders zu erwarten, ergab ein 24-Stunden-Speichel-Cortisoltest (dazu mehr Seite 466) einen deutlich erhöhten Cor-

## 314 | Der Aufstand der Hormone

### Noch einmal zur HPA-Achse

Hauptsächlich über die HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) läuft die gesamte Stressreaktion des Körpers vom Gehirn zu den Nebennieren und wirkt von dort aus praktisch auf jeden Teil des Körpers. Wenn dieses System ständig »eingeschaltet« bleibt, bleiben auch Sie ständig aufgedreht, überreizt und damit reizbar; dadurch befinden Sie sich sozusagen ständig im Alarmzustand. Ihr Blutzucker ist hoch, der Blutdruck ebenfalls, und alle übrigen komplexen Systeme im Organismus, wie die Verdauung, die Immunabwehr, der Hormonhaushalt und das Nervensystem, reagieren entsprechend. Das führt zu all jenen Beschwerden, Gesundheitsproblemen und regelrechten Krankheiten, die wir bei SOS-Ü (SOS-Überlastung) erörtert haben. Wenn das Gehirn die Stressreaktion dann herunterregelt, um den Körper vor der chronischen Überlastung zu schützen, werden auch die Cortisol- und die Adrenalinproduktion in den Nebennieren heruntergefahren. Als Folge davon landen Sie im SOS-Erschöpfungsmodus, in dem Sie sich sehr müde, manchmal wirklich restlos erschöpft fühlen, da alle Körperreaktionen gehemmt und verlangsamt werden (Stoffwechsel, Blutdruck, Hormonproduktion). Ihre Stimmung geht absolut in den Keller. Auch Ihre Schilddrüsenfunktion wird gehemmt, um Energie zu sparen. Wegen dieser Schilddrüsenunterfunktion fühlen Sie sich schwach und krank.

tisolspiegel am Abend mit einer ausgeprägten Cortisolspitze gegen ein Uhr nachts. Genau der Zeitpunkt ihrer Fressattacke. Und morgens war der Cortisolspiegel niedrig – weshalb sie kaum aus dem Bett kam.

Ich legte Wren ans Herz, sich lieber entsprechend meinem SOS-Gesundheitsprogramm zu ernähren. Damit sollte sie generell mehr essen und automatisch auch mehr gesunde Fette zu sich nehmen, also genau das, was sie nachts vor dem Kühlschrank verschlang, weil ihr

Körper regelrecht danach hungerte. Außerdem sollte sie ein richtiges Abendessen bestehend aus energiereichen Gemüsen wie Süßkartoffeln, Kartoffeln und Kürbis sowie etwas Getreide zu sich nehmen. Von jetzt an trainierte Wren auch nicht mehr so verbissen, machte lieber zur Entspannung öfter mal Yoga und fügte ihrem Gesundheitsplan die Einnahme von Adaptogenen hinzu, worauf ich gleich ausführlich zu sprechen komme.

Auch wenn Sie selbst keine Langstreckenläuferin sind und sich Ihr Leben in vielerlei Hinsicht von Wrens unterscheidet, so besteht der gemeinsame Nenner für viele von uns Frauen doch in dem Druck, den wir uns machen oder dem wir ständig ausgesetzt sind: dem Druck, noch mehr zu arbeiten, uns auch noch um dies und das kümmern zu müssen, noch etwas erreichen zu wollen – wir zahlen einen hohen Preis dafür. Viele sind erschöpft und überfordert, oft von den eigenen Ansprüchen. So kommt es immer wieder zu Essstörungen, Schlafstörungen, Nervosität, wir werden leicht krank und der Hormonhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht – wir geraten in den SOS-Modus mit den bekannten Folgen von Übergewicht bis hin zu Autoimmunkrankheiten.

Es muss nicht allein äußerer Stress sein; alles, womit der Körper überfordert ist, eine nicht ordentlich funktionierende Verdauung, ein zu schwaches Entgiftungs- oder Immunsystem, kann Sie in den SOS-Modus bringen.

Da ist es beruhigend, zu wissen, dass jeder kleine Schritt, den Sie mit dem SOS-Plan bisher unternommen haben, den Nebennieren dabei hilft, diese Überforderung abzustellen und damit den SOS-Modus zu beenden. Sie haben schon viel erreicht:

- Sie haben Reizauslöser für Entzündungen aus Ihrem Essen und aus Ihrer häuslichen Umwelt entfernt.
- Sie geben Ihrem Körper wertvolle Nährstoffe.
- Sie nehmen sich öfter mal eine Auszeit, gönnen sich eine Pause, damit Sie sich erholen und das Leben genießen können, statt sich weiter zu verausgaben.

## 316 | Der Aufstand der Hormone

- Sie verbessern Ihren Schlaf.
- Sie achten darauf, dass Sie mit gezielten Entspannungsmaßnahmen Ihre Cortisolwerte zur Nacht beruhigen und so nicht mehr in den SOS-Modus geraten.

Der nächste Schritt besteht jetzt darin, sich aus der Apotheke von Mutter Erde weitere Hilfe zu holen. Ich meine die Adaptogene, eine spezielle Klasse von Naturheilmitteln, welche Ihre Gesundheit weiter vorantreiben. Dazu gehören auch bestimmte Nährstoffe, die insbesondere die Stressreaktion verbessern und stärken: Falls diese bei Ihnen überaktiviert ist, werden die Adaptogene Sie beruhigen; sind Sie von dem ganzen Gezerre um Sie herum ausgepowert, dann werden sie Ihnen helfen, wieder zu Kräften zu kommen, vitaler und widerstandsfähiger zu werden.

### **Adaptogene: Traditionelles medizinisches Wissen für moderne Zeiten**

Bei Adaptogenen handelt es sich um Naturheilmittel, die insbesondere positiv auf die HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, s.S. 316) wirken. Adaptogene wie der bekannte Ginseng gelten als die Königsklasse der Naturheilmittel und werden seit Jahrhunderten, wenn nicht Jahrtausenden in China und Indien angewendet. Sie helfen insbesondere in allen möglichen Arten von Stresssituationen – vom Lärm bis zur Depression –, indem sie den Körper gegen negative Einflüsse widerstandsfähiger machen. Sie stärken die Immunabwehr und befördern die Gesundheit, die Vitalität, die Ausdauer und das allgemeine Wohlbefinden. Adaptogene helfen dem Körper, mit den Anforderungen des Alltags besser fertig zu werden, indem sie sozusagen im Hintergrund für ein Gefühl von Ausgleichlichkeit und innerer Stärke sorgen. Sie helfen Ihnen dadurch, eine höhere Stressschwelle zu errichten, auch indem sie auf das Zentralnervensystem einwirken und alle bekannten Faktoren von der chro-

### Warnung bei Nebennierenerkrankungen

Falls bei Ihnen Nebennierenerkrankungen wie Nebennierenrindeninsuffizienz (*Morbus Addison*) oder primärer Hyperaldosteronismus (Conn-Syndrom) diagnostiziert wurden, können Sie sich bezüglich der Ernährung ohne Weiteres an den SOS-Plan halten; die Medikamente, die Ihnen in den Fällen verschrieben wurden *müssen* Sie weiter einnehmen. Sprechen Sie über die eventuelle Einnahme von Adaptogenen und Ergänzungsmitteln für die Nebennieren unbedingt mit Ihrem Hausarzt, *bevor* Sie irgendetwas davon nehmen.

nischen Erschöpfung über das Hemmen von Entzündungen bis zum Einpendeln des Hormonhaushaltes positiv beeinflussen. Ganz bemerkenswert ist, wie sie in der Lage sind, die Nebennierenfunktion zu normalisieren und auszugleichen, unabhängig davon, ob Sie sich im SOS-Überlastungsmodus oder im SOS-Erschöpfungsmodus befinden.

Bei alledem sind Adaptogene dennoch keine Wunderdroge, die Sie nehmen, um einfach superhektisch weitermachen zu können wie bisher. Das ist nicht gemeint und das sollten Sie beachten. Unser Ziel ist es, dass Sie öfter als bisher die Pause-Taste drücken und sich generell an eine gesündere Lebensweise gewöhnen. Adaptogene sind zwar wirksam, aber eben auch nur Hilfsmittel auf Ihrem Weg zur Selbstheilung. Sie unterstützen Ihren Körper, wenn es zwischendurch mal hektisch wird – das lässt sich im realen Leben des 21. Jahrhunderts gar nicht mehr vermeiden.

Adaptogene wurden zuerst von sowjetischen Wissenschaftlern gründlich erforscht, die nach Möglichkeiten suchten, wie man die Kampfkraft der Soldaten und die Produktivität der Arbeiter steigern kann. Unser Ziel ist es allerdings nicht, unsere »Produktivität« auf Kosten unserer Gesundheit zu steigern. Wir verwenden Adaptogene

## 318 | Der Aufstand der Hormone

aus genau dem gegenteiligen Grund: Unsere Ziele sind Heilung und Genesung von stressinduzierten körperlichen Beschwerden und Lebensgenuss.

Adaptogene bereichern die SOS-Maßnahmen, die Sie bereits in Angriff genommen haben, um eine ganz neue Dimension. Sie gehen wirklich an die Wurzel des SOS-Modus, indem sie die Wahrnehmung im Gehirn, dass Sie sich im Stressüberreaktionsmodus befinden, auf natürliche Weise herunterregeln und die Widerstandsfähigkeit gegen Stress erhöhen. Dadurch wird automatisch die Immunreaktion normalisiert und der Hormonhaushalt kann sich einpendeln, was Sie daran merken, dass Sie mental wieder fitter sind, einen ausgeglicheneren Blutzucker haben und vieles mehr. An Ihnen liegt es dann, die Auslöser für den SOS-Modus weiterhin konsequent zu vermeiden oder zu entfernen.

Zunächst klingt es nach einer sehr kühnen Behauptung, dass es eine Klasse von Naturheilmitteln geben soll, die in der Lage sind, praktisch jedes komplexe System im Organismus zu heilen. Aber inzwischen haben Sie so viel über die komplexen Ursachen und weitreichenden Folgen des SOS-Modus erfahren, dass Sie das eigentlich nicht mehr so sehr überraschen sollte. Die phänomenale Vielfalt und der Reichtum an wohltuenden chemischen Substanzen, die in diesen Pflanzen enthalten sind, wirken positiv auf die gesamte HPA-Achse, von den Stresszentren im Gehirn bis hinunter zu einzelnen Organen und den komplexeren organischen Systemen wie der Immunabwehr, dem Hormonhaushalt und dem gesamten Stoffwechsel, die alle an der Stressreaktion und natürlich auch an der Stressüberreaktion (SOS) beteiligt sind.

Lesen Sie, was mir zwei Frauen über die Auswirkungen von Adaptogenen erzählten:

*JL: Das musikalische Grundthema meines sympathischen Nervensystems klingt wie die Filmmusik von »Lola rennt«: Rasende Cortisolstöße peitschten mich immer weiter und weiter bis zur physischen und mentalen Erschöpfung. Aber dann hat mich eine Neubewertung meiner Prioritäten zu einer gewissen Entschleunigung gebracht. Und nachdem Sie mich dan-*



*kenswerterweise auf Adaptogene aufmerksam gemacht haben, ist es mir gelungen, auf einen eher parasympathischen Modus umzuschwenken, nach dem Motto »Eile mit Weile«. Am liebsten höre ich inzwischen brasilianische Sambharhythmen – immer noch voller Energie, aber sanfter und geschmeidiger.*

*ML: Erst vor Kurzem habe ich damit begonnen, Ashwagandha (Schlafbeere) zu nehmen, und merke bereits jetzt, wie sich mein Zustand wesentlich verbessert. Meine Nervosität ist bei Weitem nicht mehr so schlimm, ich bin nicht mehr so hungrig und fühle mich viel vitaler. Ich bin schon so auf die weitere Entwicklung gespannt!*

### **Wählen Sie Ihre Adaptogene aus**

In der nachfolgenden tabellarischen Übersicht habe ich die Adaptogene nach ihrer Wirkungsweise in »beruhigend«, »anregend« und »nahrhaft« eingeteilt. Zugeordnet finden Sie typische Symptome und typische Bedürfnisse oder persönliche Ziele. Das soll Ihnen dabei helfen, das für Sie Passende zu finden und so die richtigen Adaptogene auszuwählen. Im Allgemeinen empfehle ich, mit einem oder mehreren beruhigenden oder nährenden Adaptogenen anzufangen – also beispielsweise mit Reishi, Ashwagandha und Maca. Dann können Sie allmählich weitere dazunehmen, je nach Ihren persönlichen Symptomen und Bedürfnissen.

Für den Anfang suchen Sie sich am besten dasjenige aus, von dem Sie sich entsprechend der Beschreibung in der Übersicht am meisten versprechen. Danach können Sie allmählich (im Verlauf mehrerer Wochen) sogar mehr als drei dazunehmen. Die Auswirkungen und Reaktionen sind bei jedem Menschen anders. Wenn Sie langsam Schritt für Schritt vorgehen, können Sie die Wirkung jeweils besser und genauer beobachten und einschätzen. Das geht natürlich nicht, wenn Sie gleich Kombinationen anwenden, weil sich manche Effekte aus den Pflanzen verstärken oder neutralisieren. Es gibt natürlich auch viele Kombinationsprodukte von Adaptogenen, außerdem solche, die Adaptogene mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln kombinieren.

## 320 | Der Aufstand der Hormone

SOS-Rezepte: Adaptogene<sup>⊖</sup>

Naturheilmittel Ergänzungsmittel	Besonders geeignet, wenn Sie ...
<p><b>Ashwagandha</b> (Schlafbeere) Zur Beruhigung von Geist, Gemüt und Muskulatur. Entspannend, kräftigend</p>	<p>müde und angespannt sind, nervös und ängstlich sind, schlecht einschlafen können, Gelenkschmerzen und arthritische Schmerzen haben, Gedächtnisprobleme haben, chronisch ermüdet sind, an Fibromyalgie oder chronischen Muskelverspannungen leiden</p>
<p><b>Eleuthero</b> (auch Borstige Taigawurzel oder Sibirischer Ginseng genannt). Stärkt die Leistungskraft und die Konzentration. Kräftigend</p>	<p>Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme haben, aber eigentlich hellwach sein müssen, leicht krank werden oder verborgene Infektionen haben wie bsw. Epstein-Barr-Virus, Unterstützung zur Entgiftung brauchen, nachts arbeiten oder öfter Überstunden machen oder sonst wie im normalen Schlafrhythmus gestört werden (etwa Mütter, die gerade geboren haben)</p>
<p><b>Maca<sup>⊖</sup></b> Das Basismittel für den weiblichen Hormonhaushalt schlechthin. Kräftigend</p>	<p>sich vitaler fühlen wollen und das Gefühl haben, dass in Ihrer Ernährung noch ein wichtiges Element fehlt, schwache Libido haben, Ihr Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist, Ihre Fruchtbarkeit verbessern wollen, Ihre Stimmung aufhellen wollen, nervös und depressiv gestimmt sind.</p>
<p><b>Reishi<sup>⊖</sup></b> Beruhigend, Kraftigend</p>	<p>tiefer und länger schlafen wollen, Ihre Immunabwehr stärken wollen, die Entgiftung fördern wollen, sich häufig überfordert und gereizt fühlen</p>
<p><b>Rhodiola</b> (Rosenwurz) Zur Beruhigung von Geist und Nerven. Anregend</p>	<p>mit Nervosität zu kämpfen haben, geistig leicht ermüden, sich von übertriebenem Sport, damit verbundenen Entzündungen oder SOS erholen wollen, an Angststörungen oder Depressionen leiden, sich gereizt oder ausgebrannt fühlen, von Fibromyalgie oder chronischen Kopfschmerzen geplagt werden, Ihre Libido und Fruchtbarkeit anregen wollen</p>

## Was der Nebennierenrinde hilft

Anwendung und Risiken	Dosierung
<p>Ashwagandha nehmen Sie, wenn Sie sehr erschöpft sind.</p> <p>Es ist gut verträglich und sicher, hat beruhigende und ausgleichende Wirkung. Baut Nervosität ab, entspannt Muskulatur, lindert Schmerzen, verbessert sowohl Gehirnleistung als auch Schlafqualität. Ashwagandha wirkt daher auch wohltuend, wenn Sie mit Osteoarthritis und rheumatischer Arthritis zu kämpfen haben. Bei Diabetikern werden Blutzucker und der Cholesterinspiegel verbessert.</p> <p>Sollten Sie eine Empfindlichkeit oder Unverträglichkeit gegen Nachtschattengewächse haben, bitte nur vorsichtig oder gar nicht anwenden.</p>	<p>täglich 3–6 g Pulver oder in Kapseln oder 3 × täglich 20–80 Tropfen in Wasser aufgelöst</p>
<p>Dieses inzwischen sehr gut wissenschaftlich erforschte Adaptogen verbessert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, verringert Stress und Müdigkeit, hilft bei Schlaflosigkeit und von Träumen unterbrochenem Schlaf. Stärkt das Immunsystem, vor allem gegen Virusinfektionen, verbessert die Entgiftung, stärkt die Muskulatur und verhindert deren Abbau im Alter; lindert Schmerzen bei Entzündungen und Osteoarthritis.</p> <p>Es gibt seltene Fälle von Schlaflosigkeit im Zusammenhang mit Taigawurzel. Falls dies bei Ihnen der Fall sein sollte, suchen Sie nach einem anderen Adaptogen oder nehmen Sie Taigawurzel vor dem Mittag.</p> <p>Nehmen Sie es nicht, wenn Sie bereits an Schlafstörungen leiden; auch nicht bei hohem Blutdruck.</p>	<p>täglich 2–3 g in der Kapsel oder 2–3 × täglich 2–4 ml Extrakt in Wasser</p>
<p>Ein kräftigendes Mittel, das Sie rasch wieder aufbaut.</p> <p>Bei den Quechua-Indios in den Anden Perus gilt die auf den ersten Blick an eine Petersilienwurzel erinnernde Knolle als ein Nahrungsmittel, das die geistige Präsenz, körperliche Stärke und Ausdauer fördert. Es gilt dort auch als Liebestrank, der die Libido und Potenz bzw. Fruchtbarkeit steigert. Nervosität und depressive Stimmung werden gedämpft und schwache Formen sexueller Störungen bei Frauen gelindert. Getrocknete Knollen sind immer noch reich an essenziellen Aminosäuren, Jod, Eisen und Magnesium sowie Sterinen, die vielfache Wirkungen und Auswirkungen haben und die Nebennierenrinden- und andere Hormonfunktionen unterstützen. Man verwendet es auch, um Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden zu behandeln</p>	<p>täglich 75–100 mg</p>
<p>Reishi (Glänzender Lackporling) ist ein Pilz, der in der chinesischen Heilkunde hohes Ansehen genießt, vor allem als Stärkungsmittel für die Nebennieren. Auch die Immunabwehr, die Entsorgung von Umweltgiften aus dem Körper werden gefördert und er wirkt entzündungshemmend. Reishi wird insbesondere auch bei neurotischen Erkrankungen angewendet. Daher empfiehlt sich die Einnahme vor dem Schlafengehen für einen tiefen, erholsamen Schlaf.</p> <p>Nicht einnehmen, falls eine generelle Pilzallergie besteht.</p>	<p>täglich 3–9 g Trockenmasse in Kapseln oder Tabletten oder 2–3 × täglich 2–4 ml Tinktur in etwas Wasser</p>
<p>Rhodiola gilt als das potenteste Adaptogen bei Angststörungen. Es stärkt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, wirkt (nachtschichtbedingter) Müdigkeit entgegen, unterstützt den Erholungs- und Heilungsprozess bei sportbedingten Muskelverletzungen und Entzündungen. Weil Rhodiola auch anregend wirkt, sollte man es nicht mehr spätabends einnehmen, aber ansonsten wirkt es beruhigend und stärkend auf die Psyche und die Nerven, verbessert den Schlaf und mildert die Symptome von Stress, Reizbarkeit und Burn-out. Es kräftigt die Immunabwehr, wodurch Erkältungsinfektionen seltener auftreten. Wird auch zur Behandlung chronischer Müdigkeit, von Fibromyalgien und chronischem Kopfweh eingesetzt. Libido und Fruchtbarkeit werden verbessert und der Appetit gestärkt, weswegen Rhodiola auch bei Essstörungen eingenommen werden kann, die oft zusammen mit SOS auftreten.</p> <p>Nicht einnehmen, wenn Sie an bipolarer Depression und manischen Störungen leiden.</p>	<p>täglich 100–400 mg in Kapseln oder Tabletten oder 2–3 × täglich 2–3 ml Tinktur in etwas Wasser</p>

## 322 | Der Aufstand der Hormone

### SOS-Rezepte: Adaptogene<sup>⊖</sup>

Naturheilmittel Ergänzungsmittel	Besonders geeignet, wenn Sie ...
<b>Schisandra</b> Zur Entgiftung, Anregend	Gedächtnis- oder Konzentrationsschwächen haben, körperlich leicht ermüden, unter Angststörungen leiden, die Entgiftung des Körpers stärken müssen
<b>Shatavari</b> (Indischer Spargel) Das beliebteste und bekannteste Mittel für Frauen, gleicht den Hor- monhaushalt aus, Kräftigend	sich verjüngt, ausgeglichener und gelassener fühlen wollen, unter Hormonschwankungen, PMS, Fruchtbarkeits- und Wechseljahrproblemen leiden
<b>Tulsi</b> Indisches oder heiliges Basilikum Der Muntermacher, Kräftigend	das Gefühl haben, Sie brauchen einen Trank als leichte Anregung für Geist und Psyche und zur Immunstärkung, etwas gegen depressive Verstimmung, Nervosität oder Antriebslosigkeit tun wollen, Schlafstörungen haben, sich innerlich ganz neu ausrichten, Ihren Lebensstil ändern und vor allem gesün- der leben wollen, geistig klarer werden wollen, unter chronischen Entzündungen leiden, hohen Blutzuckerspiegel, hohe Cholesterin- oder Triglycinwerte haben

⊖ nicht bei Schwangerschaft anwenden

Zusätzliche Adaptogene, die Sie fast immer nehmen können, sind Ginseng (anregend, aufbauend, normalisiert den Blutzucker), Lakritz (ein starker Entzündungshemmer und sehr zu empfehlen, wenn die Nebennieren erschöpft sind und der Blutdruck niedrig ist, bei Benommenheit und Schwindel und niedrigem Cortisol. Darf aber nicht bei hohem Blutdruck genommen werden) und Cordyceps (Chinesischer Raupenpilz: Wie andere Pilze, die als Naturheilmittel verwendet werden, stärkt er das Immunsystem enorm und beruhigt das Nervensystem). Auch Relora (s. S. 274) ist zu empfehlen (reduziert Cortisol, verbessert DHEA und verhilft zu besserem Schlaf).

## Was der Nebennierenrinde hilft

Anwendung und Risiken	Dosierung
Schisandra (dt. Bezeichnung: Spaltkörbchen) zählt zur Königsklasse der traditionellen chinesischen Naturheilmittel; es wirkt vor allem positiv auf Geist und Nerven, indem es die Konzentration stärkt, beruhigend wirkt und Angstsymptome lindert. Außerdem gehört das Mittel zur ersten Wahl, wenn es darum geht, die Leberfunktion zu stärken, also die Entgiftung zu fördern, vor allem die Abfuhr von Umwelthormonen. Wird auch von Athleten genommen, um auf natürliche Weise die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit zu stärken und allgemein den Körper zu vitalisieren.	1–2 × täglich 20–30 Tropfen oder 2–4 Kapseln
Shatavari gilt insbesondere für Frauen als die »Königin« der ayurvedischen Kräutermedizin, vor allem als regelrechter Jungbrunnen. Es wirkt kräftigend und ausgleichend, wird also vor allem bei allen Störungen des Hormonhaushalts genommen; auch zur Steigerung der Libido, der Fruchtbarkeit, bei vaginaler Trockenheit und Schlafproblemen. Shatavari hat möglicherweise auch einen Einfluss auf den Insulin- und den Cholesterinspiegel. Nicht einnehmen, falls Sie Östrogenrezeptorpositiven Brustkrebs hatten.	3 × täglich 40–80 Tropfen in Wasser
Das sogenannte heilige Basilikum oder Königsbasilikum beruhigt Geist und Seele und fördert die Lebensdauer. In der ayurvedischen Medizin wird die Pflanze auch »Tulsi« genannt, was so viel wie »die Unvergleichliche«, »Einzigartige« bedeutet. Tulsi macht Sie vitaler, verscheucht die Müdigkeit, hebt die Stimmung, vertreibt Ängste und Sorgen. Auch bei Nikotinentzug sehr zu empfehlen. Verbessert die geistigen Fähigkeiten, sorgt für positive Motivationen gerade in Übergangssituationen. Antientzündliche und antioxidante Bestandteile schützen die Leber vor Stress und Schäden durch entzündliche Vorgänge. Hilft den Blutzucker-, Cholesterin- und Triglycinspiegel zu senken und stärkt die Abwehrkräfte gegen Erkältungen und Bronchitis.	3 × täglich 40–60 Tropfen in Wasser

### *Klein und fein*

Gelegentlich habe ich von Patientinnen gehört, dass sie durch Adaptogene nervöser und reizbarer wurden oder dass sich ihre Schlafstörungen verschlimmert statt verbessert haben. Anregende Adaptogene wie Rhodiola (Rosenwurz), Eleuthero (Taigawurzel) oder Ginseng verbessern die geistigen Funktionen und stärken die körperliche Ausdauer. Wer sich also bereits im SOS-Ü befindet, wird dadurch möglicherweise überstimuliert; das ist denkbar, betrifft aber nur wenige Menschen. Dazu kann es auch im SOS-E-Modus kommen, wenn Sie besonders erschöpft sind und die Stimulation durch Adaptogene ein bisschen zu viel ist. Diese (Neben-)Wirkungen klingen ab, sobald das Adaptogen abgesetzt wird; doch die Fälle zeigen, wie wichtig es ist,

## 324 | Der Aufstand der Hormone

das für *Sie* passende Adaptogen zu finden. Ich empfehle immer, mit einer niedrigen Dosierung und größeren Einnahmepausen anzufangen. Wenn Sie bereits bei dieser Dosierung eine Verbesserung spüren, dann bleiben Sie erst mal eine Weile dabei; erst wenn Sie meinen, dass sich Ihr Zustand noch verbessern lässt, können Sie die Dosierung langsam erhöhen. Danach passen Sie die Dosierung je nach Bedarf nach oben oder unten an. Sie können und sollten hierbei ein bisschen ausprobieren, was für Sie das Beste ist. Aber starten Sie mit kleinen Dosierungen und erhöhen Sie langsam.

### *Wann sehe ich Ergebnisse?*

Wie lange es dauert, bis sich eine Verbesserung zeigt, kann man nicht generell vorhersagen. Das hängt von vielen Variablen ab, wie den Beschwerden, die Sie kurieren wollen, und der Zeit, die es braucht, bis Sie das für Sie richtige Adaptogen oder die passende »Kräutermischung« sowie die passende Dosierung gefunden haben. Innerhalb weniger Wochen sollte sich eine Verbesserung Ihres Schlafs, Ihrer Stimmung, Ihres allgemeinen Wohlfühlens beziehungsweise des Gefühls einer inneren Ausgeglichenheit ergeben, außerdem generell eine erhöhte geistige Präsenz. Schon nach einigen Tagen sollte sich Ihr Muskeltonus entspannt, der Schlaf verbessert und die Schmerzen nachgelassen haben. Was PCOS, Fruchtbarkeit, Blutdruck, Blutzucker und Blutdrucksenkung anbelangt, müssen Sie mit mindestens einem Monat und bis zu sechs Monaten rechnen, bis eine Optimierung auch in Laborwerten nachweisbar ist.

Einigen Untersuchungen zufolge sollen Adaptogene bei konzentrierter Einnahme über einen Zeitraum von zwei bis zwölf Wochen besonders effektiv wirken, obwohl sie traditionellerweise über längere Zeiträume von mehreren Monaten bis zu einem Jahr genommen wurden. Auf jeden Fall lässt sich sagen, dass Sie sie so lange nehmen, wie sie Ihnen guttun. Sollten die wohltuenden Wirkungen nachlassen, setzen Sie die Einnahme zwei Wochen lang aus und machen Sie dann einen Neustart, eventuell mit einem anderen Adaptogen oder einer anderen Kombination. Dabei sollte auf jeden Fall immer die Verbes-

serung des Schlafs im Vordergrund stehen – weiterhin mithilfe der Entspannungs- und Einschlafübungen – sowie eine Entspannungsphase mindestens einmal am Tag. Verlassen Sie sich bitte nicht einfach nur auf das »Pillenschlucken« (diesmal von Adaptogenen), um ihre HPA-Achse wieder richtig einzustellen. Aus dem SOS-Modus dauerhaft und erfolgreich herauszukommen und nachhaltig gesund zu werden ist und bleibt ein ganzheitlicher Prozess aus richtiger Ernährung, richtiger Entspannung, richtiger Unterstützung.

### ***Kann ich Adaptogene mit anderen Ergänzungsmitteln kombinieren?***

Ja, das ist ohne Weiteres möglich. Ich empfehle oft, sie mit Ergänzungsmitteln zu nehmen, die ich in »SOS-Rezepte: Naturheilmittel für Schlaf, Geist und Gemüt« beschrieben und empfohlen habe (s. S. 275). Sie können Sie sogar zusammen mit Ihrer Schilddrüsenhormon-Ergänzung nehmen oder mit jedem anderen in diesem Buch erwähnten Naturheilmittel.

### ***Was ist mit Medikamenten, die mir der Arzt verschrieben hat?***

Wenn Sie aktuell ein ärztlich verschriebenes Medikament einnehmen, empfehle ich, sich mit dem Hausarzt oder der Hausärztin oder Ihrem Facharzt kurzzuschließen, bevor Sie Naturheilmittel ergänzen. Es besteht immer die Möglichkeit von Wechselwirkungen. Das kommt bei Adaptogenen zwar selten vor, aber wenn Sie Medikamente gegen hohen Blutdruck oder Immunsuppressiva nehmen, sollten Sie generell von Adaptogenen Abstand halten; und wenn Sie Medikamente gegen Depressionen oder Angstzustände nehmen, ist ebenfalls Vorsicht geboten.

### ***Kann ich Adaptogene nehmen, wenn ich schwanger werden will, schwanger bin oder während der Stillzeit?***

Adaptogene sind völlig unbedenklich, wenn Sie schwanger werden wollen. Wie Sie der Übersicht oben entnehmen können, verbessern manche die Fruchtbarkeit sogar.

## 326 | Der Aufstand der Hormone

*Warnung: Setzen Sie Adaptogene sofort ab, wenn Sie den Verdacht haben, schwanger zu sein!*

Müde Mütter wiederum können sich freuen: Während der Stillzeit können Adaptogene genommen werden, halten Sie sich aber in der Zeit besser an beruhigende Mittel. Sollte Ihr Baby einen Ausschlag oder etwas Ähnliches bekommen, setzen Sie das Adaptogen ab und nehmen Sie Naturheilmittel oder Ergänzungsmittel aus »SOS-Rezepte: Naturheilmittel für Schlaf, Geist und Gemüt« (s. S. 275).

Natürlich wird mir häufig die Frage gestellt, wie es mit der Verträglichkeit von Adaptogenen während der Schwangerschaft aussieht. Ich verstehe zwar, dass Sie sich während der Schwangerschaft oft schlapp fühlen. Aber leider gibt es meines Erachtens noch nicht genügend wissenschaftliche Erhebungen, die eindeutig belegen, dass die Einnahme von Adaptogenen während der Schwangerschaft unbedenklich, also vollkommen sicher ist. Mindestens zwei, Schisandra-Beeren und Lakritz, dürfen auf keinen Fall während der Schwangerschaft genommen werden. Greifen Sie in dem Fall lieber zu den »Naturheilmitteln für Schlaf, Geist und Gemüt« oder beraten Sie sich mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hebamme, ob es womöglich noch einen anderen Grund für Ihre Schwangerschaftsmüdigkeit gibt, insbesondere Anämie oder Schilddrüsenunterfunktion.

### ***Weitere Unterstützung für die Nebennieren***

Die in der nachfolgenden tabellarischen Übersicht behandelten Nahrungsergänzungsmittel versorgen Ihre Nebennieren sowie das Stressreaktionssystem mit wichtigen zusätzlichen Nährstoffen. Neuere Erkenntnisse zu Curcumin haben gezeigt, dass seine vielfältigen wohltuenden Wirkungen offenbar zu einem wesentlichen Teil auf der Eigenschaft beruhen, die Stressreaktion sozusagen wieder auf Anfang zurückzusetzen. Die übrigen hier genannten Ergänzungsmittel unterstützen den normalen Cortisolverlauf und Vitamin C hilft beim Wiederauffüllen der Nebennieren nach einer Stressreaktion.