

NEBENNIERENSCHWÄCHE

WENN DIE ENERGIEBILDUNG ZUSAMMENBRICHT

Frage: weiblich 45 a, ich leide seit mehreren Jahren an massivem psychischem Druck, den ich mir selber auferlege. Ich suche Anerkennung im Beruf und möchte möglichst bei allen beliebt sein. Es gelingt mir nicht mehr, eine klare Grenze zwischen der Arbeitswelt und der mir zur Verfügung stehenden Freizeit zu ziehen. Aufgrund fixer Terminzusagen bei der Arbeit fühle ich mich gezwungen oft auch nachts noch zu Hause durchzuarbeiten. Mein Schlaf- Wachrhythmus kommt dadurch total durcheinander. Parallel dazu entwickelte ich einen zunehmenden Alkoholkonsum. – Mich begleiten Gefühle des Versagens, ich ärgere mich über meine Arbeitskollegen und arbeite oft mit grossem Widerwillen. Ich habe oft Schuldgefühle, bin gleichzeitig frustriert und oft aber auch erschreckend gleichgültig. Ich kann mich schlecht konzentrieren, habe vor kurzem bemerkt daß ich in Ruhe immer mehr zittere und leide unter Verspannungen im ganzen Körper. Ich wurde letzthin von meinen Mitarbeitern wegen der auffälligen Aggressivität angesprochen und man sagte mir, daß ich am Arbeitsplatz oft nicht anwesend sei, Fehler mache und weniger leistungsfähig sei. Ich brauche immer längere Pausen um mich zu erholen und bin danach oft noch müder als vorher. Ich habe bemerkt, daß ich am Ende meiner Kräfte bin. Habe ich einfach einen Energiemangel oder gar das vielbeschriebene Burn out- Syndrom?

»Ich wache mit zwanzig Gedanken auf, die tagsüber auszuführen sind, und gehe mit vierzig zu Bett, die noch nicht ausgeführt sind.«

Zitat, Thomas Buddenbrook
in Buddenbrooks von Thomas Mann

Antwort: Die Symptome die sich durch ein Ausgebranntsein (Burn-out Syndrom) äussern, können ganz ähnlich einer Nebennierenschwäche sein. Sie bestehen in einer chronischen Erschöpfung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Schlaflosigkeit, die sich auch auf die Stimmungslage auswirken. Die permanente Anspannung wirkt sich auf die Psyche aus. Es treten häufig Konzentrationsstörungen auf, die zusammen mit den anderen Einschränkungen zu Versagensängsten, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit bis hin zu Depressionen führen können. Oft ist es die Folge von übermässiger Arbeitsbelastung (>16 Stunden/Tag, 7 Tage/Woche). Burnout und Arbeitsüberlastung sind untrennbar miteinander verbunden: „Man muss vorher gebrannt haben, um nachher auszubrennen“ Zitat Alfred Adler. Vor allem jene Menschen sind gefährdet, die das unerfüllbare Bedürfnis (Sucht) haben, von allen geschätzt zu werden und immer geliebt zu werden.

In Ihrem konkreten Fall kann man durch Messung der Herzratenvariabilität, durch spezielle Vollblutanalysen und durch Speichel- und Urinproben die jeweiligen Anteile von Stress im vegetativen Nervensystem, Mangel an Vitalstoffen und Energie sowie Informationsbelastung im Gehirn durch entsprechende Stressbotenstoffe feststellen. Letztlich handelte es sich im konkreten Fall um eine funktionelle Nebennieren- und Mitochondrienschwäche sowie um eine Kryptopyrrolurie, die durch entsprechende gezielte Nahrungsergänzung und Lebensstiländerung behoben und vom Burn out Syndrom unterschieden werden konnte.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Fragebogen zu Nebennierenschwäche und Burn-out:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu 1 2 3 4 5

- Ich leide unter andauernder (morgendlicher) Müdigkeit, die sich trotz gutem Schlaf nicht bessert. Ich habe keinen erholsamen Schlaf. □ □ □ □ □
- Ich habe auffälliges Verlangen nach Salz oder salzigen Lebensmitteln. □ □ □ □ □
- Ich bin antriebslos und habe wenig Energie? Alles wird zur (Schwerst-) Arbeit, sogar Dinge die ich bisher gerne mochte. □ □ □ □ □
- Ich bin auffällig leicht ermüdbar, auch bei bisher wenig anstrengenden Alltagsaktivitäten. □ □ □ □ □
- Ich beobachte auffällig verminderte Lust an sexueller Aktivität. Sex ist meist das letzte an was ich denke, weil ich kaum genug Energie habe, z. B. den Kopf aufrecht zu halten. □ □ □ □ □
- Ich beobachte eine verminderte Fähigkeit mit Stress umzugehen. Kleinigkeiten die mir nie etwas ausgemacht haben, verursachen jetzt Stress. □ □ □ □ □
- Ich beobachte eine auffällig verlangsamte Wundheilung und habe ständig wiederkehrende Infekte. □ □ □ □ □
- Ich beobachte immer öfter Episoden von milden Depressionen. Alltägliches erscheint mir sinnlos. □ □ □ □ □
- Ich verspüre auffällig wenig Freude oder Spaß am Leben. Nichts interessiert mich wirklich. Arbeit und Beziehungen scheinen leer und ich tue fast nie mehr etwas aus reinem Spaß. □ □ □ □ □
- Ich fühle mich periodisch aufgebläht, müde, reizbar, habe Krämpfe und großes Verlangen nach Süßem (z.B. Schokolade – damit wird alles dann noch schlimmer) □ □ □ □ □
- Die Beschwerden verschlechtern sich, wenn ich eine Mahlzeit auslasse oder wenn ich nicht ausreichend esse. Ferngesteuert muss ich dann zu Zwischenmahlzeiten, Cola und Kaffee greifen, um nicht zu kollabieren? □ □ □ □ □
- Meine Gedanken sind wenig konzentriert, eher verworren. Ich habe einen wattigen Kopf. Ich verliere regelmäßig den roten Faden. □ □ □ □ □
- Nach schnellem Aufstehen wir mir wiederholt schwindelig oder schwarz vor Augen. Ich fühle mich manchmal etwas benebelt oder gar als ob ich ohnmächtig werden würde. □ □ □ □ □
- Mein Kurzzeitgedächtnis läßt auffällig nach. Ich bin in Alltagssituationen vergesslich und verwirrt. □ □ □ □ □
- Ich beobachte eine auffällig niedrige Toleranz anderen Menschen gegenüber. Diese scheinen sehr viel anstrengender als sie es sein sollten. □ □ □ □ □
- Ich habe Schwierigkeiten morgens wach zu werden. Trotz Wecker fühle ich mich immer noch nicht wach genug, den Kopf zu heben oder die Augen zu öffnen. □ □ □ □ □
- Meinen energetischen Tiefpunkt habe ich am Nachmittag zwischen 15 und 17 Uhr. Da fühle ich mich wie unter Drogen und bin sehr schläfrigg. □ □ □ □ □
- Ich fühle mich nach dem Abendessen wieder deutlich leibender. □ □ □ □ □
- Ich beobachte bei meiner gewohnten Arbeit Fehlleistungen und eine deutlich verminderte Produktivität. Ich brauche auffällig länger für meine Aufgaben und es fällt mir schwer dabei zu bleiben. □ □ □ □ □
- Alles verlangt größere Anstrengungen als üblich. Ich möchte, aber ich kann nicht. □ □ □ □ □
- Ich beobachte auffällig aggressives Verhalten und suche die Konfrontation (Z.B. Aggressives Autofahren, die Kinder anschreien, zwanghaftes Essen, Rauchen oder Drogenkonsum). □ □ □ □ □
- Ich verspüre andauernde übertriebene Sorge, Ängstlichkeit und leide unter Panikattacken. □ □ □ □ □
- Ich habe meine spontane Kreativität verloren und es fällt mir schwer Entscheidungen zu treffen. □ □ □ □ □
- Die zeitweilige leistungsfördernde Überaktivität bei der Arbeit und in der Freizeit ist in Desinteresse übergegangen. □ □ □ □ □
- Ich bemerke einen deutlichen Kontaktverlust zu Familie, Arbeitskollegen und Freunden. □ □ □ □ □

Gesamtsumme: □ □ □ □ □

PUNKTZAHL Nebennierenschwäche & Burn-out

35-49 Punkte: Möglicherweise gestreßte Nebennieren. Untersuchen Sie auch die Schilddrüse. Vitamine und Mineralstoffe zu testen scheint angemessen. Eine ausgewogene Ernährung wird empfohlen. Regelmäßige körperliche Übungen reduzieren Streß. Versuchen Sie Ihre Lebensgewohnheiten anzupassen.

50-74 Punkte: Wahrscheinlich eine Angelegenheit von länger bestehendem Streß. Befolgen Sie die selben Empfehlungen wie oben, passen Sie die Menge an verzehrten Proteinen und Kohlenhydraten an. Reduzieren und vermeiden Sie alle Stimulantien und Zucker. Erwägen Sie eine gezielte Nahrungsergänzung. Regelmäßige Körperübungen reduzieren den Streß. Erhöhen Sie aber nicht Ihr Trainingsprogramm, da es die Energiereserven plündern könnte. Überlegen Sie Unterstützung von fachlicher Seite zu erhalten.

75- 99 Punkte: wie oben, überlegen Sie überblicksmäßige Hormontests zu machen. Eventuell spielen schlechte Ernährung chronische Infekte (Zahnherde!!), Allergien/Unverträglichkeiten und Darmfunktionsstörungen eine Rolle.

mehr als 100 Punkte: wie oben, ausführliche Testung der Hormonorgane sinnvoll. Weitere Untersuchungen: Immunsystem, Darmbesiedelung, Parasiten, Allergien, Leberentgiftung, Umweltgifte und bildgebender Wirbelsäulen Check. Das Ergebnis legt nahe, daß Sie Änderungen JETZT vornehmen sollten.