Das Nebennierenerschöpfungs-Syndrom

Eine Erörterung aus Sicht der westlichen Schulmedizin und der chinesischen Medizin

Abschlussarbeit

Ausbildungszentrum Nord | Holtenauer Str. 3 | 24103 Kiel

Eingereicht von: Kerstin Gotthardt

Mentor: Udo Lorenzen

Hamburg, November 2023

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 1

2. Betrachtung der Nebennieren aus westlicher Sicht 3

2.1 Anatomie der Nebennieren 3

2.2 Physiologie der Nebennieren 4

2.3 Pathologien und Symptome 5

2.3.1 Erkrankungen der Nebennieren 5

2.3.2 Hypoadrenie (Nebennierenerschöpfung) 6

2.4 Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten 10

3. Betrachtung der Niere aus Sicht der chinesischen Medizin 12

3.1 Funktionen der Niere 13

3.2 Pathologien und Symptome 15

3.2.1 Nieren-Yin-Mangel 16

3.2.2 Nieren-Yang-Mangel 16

3.3 Behandlungsmöglichkeiten der chinesischen Medizin 17

3.3.1 Nieren-Yin-Mangel 18

3.3.2 Nieren-Yang-Mangel 19

4. Fallbeispiele aus meiner Praxis 20

4.1 Fallbeschreibung von Frau B. 20

4.2 Fallbeschreibung von Frau F. 21

5. Fazit 23

6. Literaturverzeichnis 27

7. Abbildungsverzeichnis 28

1. Einleitung

„Ich bin im Stress!“ oder „Ich bin total erschöpft!“ oder „Mir wird alles zu viel!“ - es gibt wohl niemanden, der diese Sätze nicht schon einmal selbst verwendet und/oder von anderen gehört hat. Stress scheint für viele Menschen zu ihrem Alltag zu gehören. Ein Alltag geprägt von Druck, Schnelligkeit und Hektik – verursacht beispielsweise durch die ständig steigende Arbeitsverdichtung durch Kosteneinsparungen in Unternehmen oder überhöhte Anspruchshaltungen getrieben von Medien und der eigenen Umwelt. Zum Arbeitsstress kommt in der Freizeit dann noch Freizeit- und Fitnessstress hinzu. Des Weiteren fühlen sich viele Menschen überrollt von den massenhaften Medienberichten über Krisen und ihren Auswirkungen: die Corona-Krise, Ukraine-Krise, Klimakrise, Flüchtlingskrise oder die Wirtschaftskrise mit immer wachsenden Preissteigerungen. Dies alles führt zu extremen Belastungen in unserem Alltag, sodass wir kaum noch zur Ruhe kommen.

Laut der TK-Stressstudie 2021 mit dem Titel „Entspann dich, Deutschland!“ nimmt „der Stress seit 2013 stetig zu. Jede vierte Person fühlt sich 2021 häufig gestresst. Jede dritte Frau hat 2021 in Deutschland sogar extremen Stress erlebt, bei den Männern war es jeder fünfte. Stress ist extrem ungesund; Menschen, die häufig Stress erleben, berichten viel häufiger von körperlichen Gesundheitsproblemen wie Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen und Erkältungserkrankungen, als wenig gestresste Menschen. Stress hängt darüber hinaus deutlich mit psychischen Beschwerden wie Erschöpfung zusammen. Gestresste Menschen sind weniger zufrieden mit ihrem Leben als wenig gestresste. Frauen sind stärker gestresst als Männer, können aber etwas besser mit Stress umgehen. Sie nutzen einige Entspannungsstrategien stärker als Männer und suchen sich bei extremen Stress öfter professionelle Hilfe. Allerdings hat der extreme Stress bei den Frauen stärker zugenommen als bei den Männern. Diese Befunde legen den Schluss nahe, dass der zunehmende Stress für den Anstieg der psychischen Erkrankungen in Deutschland und der damit verbundenen Zunahme der Arbeitsunfähigkeitstage mit verantwortlich ist.“ (Techniker Krankenkasse, 2021, S. 44)

Diese Entwicklung nehme ich auch in meiner Praxis deutlich wahr: Immer mehr sehr erschöpfte Menschen, insbesondere Frauen, suchen mich dort auf. Sie klagen darüber, ihren Alltag nicht mehr oder nur unter größter Anstrengung zu schaffen. Sie leiden unter Termindruck bei der Arbeit, Schwierigkeiten bei der Vereinbarkeit von Familie und Job, dauernder Erreichbarkeit – immer mehr Anforderungen in immer kürzerer Zeit. Sie fühlen sich permanent gestresst. Auch mit meinen jüngeren Patienten kreisen die Gespräche deutlich öfter über das Leistungspensum und den damit verbundenen Druck in der Schule, von ihnen erwartete Auslandsaufenthalte, nebenschulisches Engagement und so weiter.

Diese Stresszunahme (siehe Abb. 1) wird nach der TK-Studie bis zur Rente über alle Altersgruppen beobachtet: „In der letzten Stressstudie 2016 waren unterschiedliche Altersgruppen vor Renteneintritt unterschiedlich stark gestresst: In der Altersgruppe der 18-29-Jährigen und der 40-49-Jährigen war der Stress 2016 niedriger als bei den 30-39-Jährigen und bei den 50-59-Jährigen. Solche Unterschiede finden sich 2021 nicht: Es gibt keine statistisch bedeutsamen Unterschiede im Stress in der Altersspanne zwische 18 und 59 Jahren. Erst in den Altersgruppen, die teilweise oder ganz im Rentenalter liegen, ist der Stress deutlich geringer als in den Altersgruppen, die in denjenigen Lebensabschnitten liegen, die von Schule, Ausbildung, Arbeit und Familie dominiert werden.“ (Techniker Krankenkasse, 2021, S. 12)

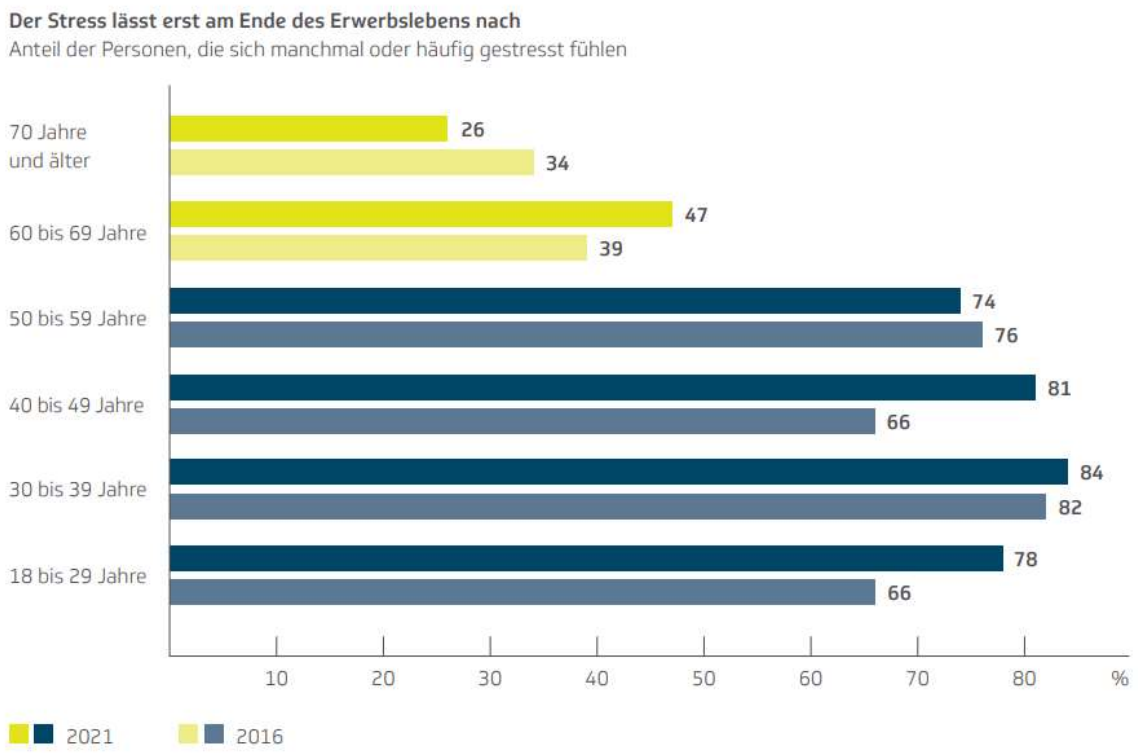

Abbildung 1 Der Stress lässt erst am Ende des Erwerbslebens nach

Wer ständig Stress durch zu viel Druck, parallele Beschäftigungen, Lärm, Überangebote und soziale Vergleiche ausgesetzt ist, wird krank. Menschen, die häufig Stress erleben, berichten viel häufiger von körperlichen Gesundheitsproblemen wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Erkältungskrankheiten, aber auch von psychischen Problemen wie Erschöpfung und Depressionen (Techniker Krankenkasse, 2021).

Was passiert in unserem Körper, wenn wir ein Leben führen, bei dem die Stresssysteme ständig aktiv sind und kaum Zeit und Raum für Ruhe und Entspannung ist? Hierbei spielt unser autonomes Nervensystem, auch vegetatives Nervensystem genannt, eine zentrale Rolle. Es unterliegt nicht der bewussten Kontrolle und reguliert Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Körpertemperatur, Verdauung, Immunsystem, Hormonhaushalt, Libido und so weiter.

Bei Dauerbelstung signalisiert das vegetative Nervensystem (Sympathikus) dem „Stressorgan Nebenniere“ andauernd vermehrt Cortisol auszuschütten, um die mit Stress verbundenen Situationen zu bewältigen. Wenn es aber nicht mehr zu Ruhephasen kommt, in denen der Parasympathikus (Gegenspieler) die Systeme wieder runterfährt, kann die Dauerbelastung später dazu führen, dass die Nebenniere nicht mehr genug vom Aktivierungshormon Cortisol produziert. Der Alltag kann dann nur noch sehr mühsam bewältigt werden und am Ende steht oft die Diagnose

Nebennierenerschöpfung.

Wie die Untersuchung der Techniker-Krankenkasse zeigt, ist die stressbedingte Nebennierenerschöpfung mit ihren Auswirkungen keine „Mode-Diagnose des 21. Jahrhunderts“, sondern ist der „neue Normalzustand“ vieler Menschen, der ihr Alltag geworden ist. Dies hat Folgen für die Gesunderhaltung jedes Einzelnen, aber auch volkswirtschaftliche Auswirkungen auf unsere Gesellschaft (die vielen

Arbeitsunfähigkeitstage verursachen jedes Jahr einen wirtschaftlichen Schaden in Milliardenhöhe. (Techniker Krankenkasse, 2021, S. 44)

In dieser Arbeit möchte ich vorstellen, was in unserem Körper passiert, wenn es durch Dauerstress zu einer Nebennierenerschöpfung oder Nebennierenschwäche kommt. Zuerst werde ich die Betrachtunsweise der westlichen Schulmedizin darstellen mit ihrer Physiologie, Krankheitsbildern und Behandlungsmethoden. Im Anschluss werde ich die Nebennierenerschöpfung aus der Sicht der chinesischen Medizin darstellen. Aus meiner Praxis stelle ich zwei Fälle vor, die ich einmal westlich-naturheilkundlich und einmal mit chinesischen Behandlungsmethoden versorgt habe. Am Ende diskutiere ich die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den beiden Betrachtungsweisen des Nebennierenerschöpfungs-Syndroms, sowie die daraus resultierenden Behandlungsweisen.

2. Betrachtung der Nebennieren aus westlich-schulmedizinischer Sicht

2.1 Anatomie der Nebennieren

Die Nebennieren sind kleine endokrine Drüsen, die sich oberhalb der Nieren befinden, in unmittelbarer Nähe der Wirbelsäule, ungefähr 3 Zentimeter unterhalb der zwölften Rippe. Die rechte Nebenniere hat die Form einer Pyramide, während die linke eher an einen Halbmond erinnert. Beide Nebennieren liegen dicht an der Aorta und der Vena cava. Diese Lage ermöglicht es, dass die Nebennieren schnell auf Hormone und andere Botschaften reagieren können, die im Blutkreislauf zirkulieren. Die Nebennieren bestehen aus zwei Hauptbereichen: der Nebennierenrinde (Cortex) und dem Nebennierenmark (Medulla).

Die Rinde setzt sich aus drei Bereichen zusammen, die jeweils unterschiedliche Hormone zur Steuerung von verschiedenen Körperfunktionen bilden. (Wilson, 2011, S. 352)

Die drei Bereiche der Nebennierenrinde:

- Zona glomerulosa: Die äußerste Schicht der Nebennierenrinde produziert Mineralokortikoide, hauptsächlich Aldosteron. Aldosteron reguliert den Natrium- und Kaliumhaushalt im Körper sowie den Wasserhaushalt, indem es die Rückresorption von Natrium in den Nieren erhöht.
- Zona fasciculata: Die mittlere Schicht der Nebennierenrinde produziert das Glukokortikoid Cortisol. Cortisol hat eine Vielzahl von Funktionen, einschließlich der Regulation des Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsels, der Unterdrückung des Immunsystems und der Reaktion auf Stress.
- Zona reticularis: Die innerste Schicht der Nebennierenrinde produziert Androgene wie Dehydroepiandrosteron (DHEA) und Androstendion. Zwar ist die Rolle der Androgene noch nicht vollständig verstanden, sie sind jedoch wichtig für die Entwicklung und Funktion der Geschlechtsorgane, insbesondere während der Pubertät.

Das Nebennierenmark:

- Das Nebennierenmark produziert Katecholamine wie Adrenalin (Epinephrin) und Noradrenalin (Norepinephrin). Diese Hormone spielen eine Schlüsselrolle bei der Stressreaktion des Körpers, indem sie den Herzschlag, den Blutdruck und den Energiestoffwechsel erhöhen. (Wilson, 2011, S. 353)

2.2 Physiologie der Nebennieren

Die Nebennieren spielen somit eine wesentliche Rolle bei der Aufrechterhaltung des Hormonhaushalts und der Reaktion auf Stress im Körper. Das Cortisol wird gerne als Stresshormon bezeichnet, ist jedoch eine Art Aktivitätshormon, das die Energieversorgung des Körpers an die äußeren Erfordernisse anpasst. Da es sich bei der Nebennierenerschöpfung in erster Linie um einen Cortisol-Mangel handelt, wird in der folgenden Darstellung ausführlicher auf dieses Hormon eingegangen.

Die Regulation von Cortisol

Die Aktivität der Nebennieren wird durch das Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-System reguliert. Der Hypothalamus produziert das Hormon CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon), das die Freisetzung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) in der Hypophyse stimuliert. ACTH wiederum aktiviert die Nebennierenrinde zur Produktion und Freisetzung von Cortisol und anderen Hormonen. Negative Rückkopplungsmechanismen sorgen dafür, dass die Produktion von Cortisol gestoppt wird, wenn die Blutkonzentration hiervon einen bestimmten Schwellenwert erreicht. (Kleine, 2018, S. 352)

Der zirkadiane Rhythmus des Cortisols

Cortisol, ACTH und Aldosteron werden im Verlauf von 24 Stunden nicht gleichmäßig ausgeschüttet, wie in Abbildung 2 dargestellt (Wilson, 2011, S. 361). Die niedrigste Ausschüttung erfolgt zwischen 0.00 Uhr und 4.00 Uhr und die höchste gegen 8.00 Uhr. Der ansteigende Cortisolspiegel bewirkt, dass wir am Morgen aufwachen. Nachdem er gegen 8.00 Uhr seinen Höhepunkt erreicht hat, fällt er im Verlauf des restlichen Tages kontinuierlich, oftmals mit kleinen Einbrüchen zwischen 15.00 und 17.00 Uhr. Die Kurve der Cortisol-Ausschüttung verläuft jedoch nicht gleichmäßig, sondern zeigt am Tag und in der Nacht hin und wieder Ausschläge nach oben und unten.

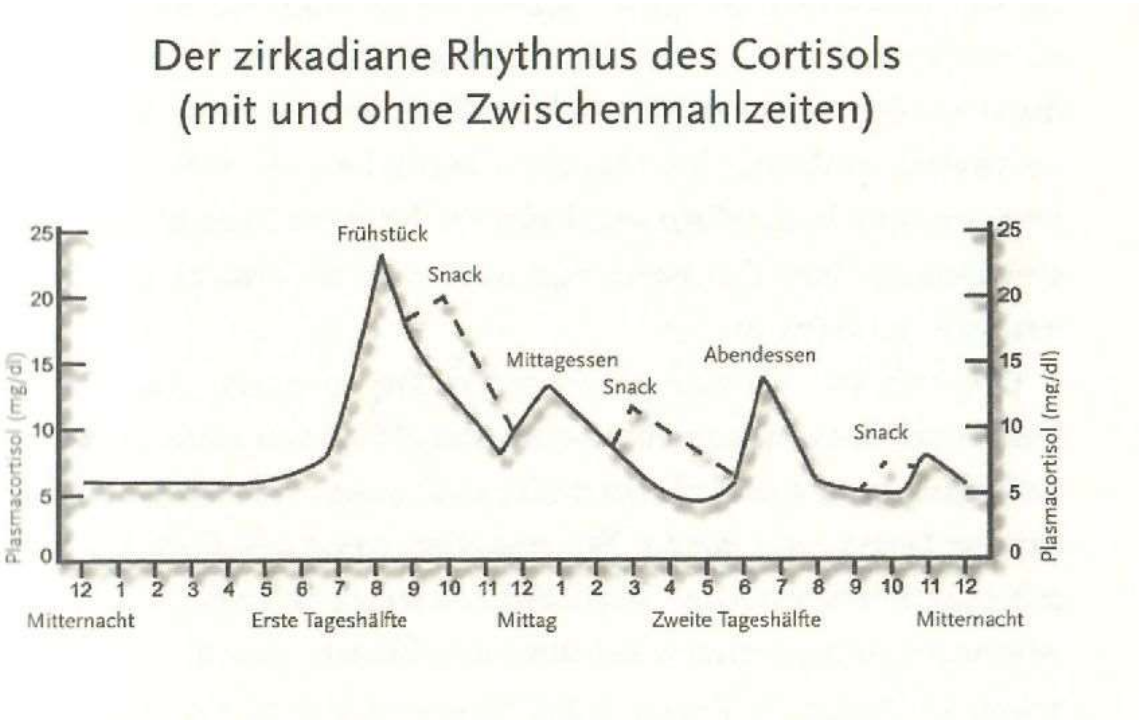

Abbildung 2 Der zirkadiane Rhythmus des Cortisols

Die Wirkungsweisen des Cortisols

- Normalisiert den Blutzuckerspiegel: Cortisol spielt eine entscheidende Rolle dabei, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten. Sobald der Blutzuckerspiegel fällt, produzieren die Nebennieren mehr Cortisol. Das Cortisol erhöht den Blutzuckerspiegel, indem es Fette und Proteine in Energie umwandelt.
- Entzündungshemmende Wirkung: Cortisol ist ein stark entzündungshemmendes Hormon, selbst wenn es nur in der normalen Menge ausgeschüttet wird. Es beseitigt schnell Rötungen und Schwellungen fast aller Gewebe, außerdem wirkt es auch entzündungshemmend auf autoimmune Reaktionen.
- Reguliert die weißen Blutkörperchen: Cortisol wirkt besonders auf die Lymphozyten ein, damit verhindert wird, dass es zu einer Überreaktion des Immunsystems kommt.
- Wirkt auf das Herz-Kreislauf-System: Der wichtigste Einfluss von Cortisol besteht darin, die Kontraktion der Arterienwände zu kontrollieren und darüber den Blutdruck zu regulieren. Des Weiteren reguliert es die Natrium- und Kaliummenge in den Herzmuskelzellen und sorgt somit für eine normale Herzfunktion.
- Wirkt auf das zentrale Nervensystem: Cortisol beeinflusst unser Verhalten, unsere Stimmung und unsere Erregbarkeit, deshalb gehören Launenhaftigkeit, verminderte Toleranz, vernebelte Gedanken und eingeschränktes Gedächtnis zu den häufigsten Symptomen einer erschöpften Nebenniere.

2.3 Pathologien und Symptome

Die Erkrankungen der Nebenniere zeigen sich als Über- und Unterfunktionen der Rinde und des Markes. Erkrankungen wie Morbus Cushing, Morbus Addison, Conn-Syndrom, Adrenogenitales Syndrom (AGS) und Phäochromozytom zählen zu den in der Schulmedizin anerkannten Störungen der Nebennierenfunktion.

Als Nebennierenerschöpfung (Hypoadrenie) wird eine mangelhafte Funktion der Nebennierenrinde bezeichnet, bei der nicht ausreichend Hormone produziert werden können. Diese Funktionsstörung wird hingegen seltener in der schulmedizinischen Literatur beschrieben.

2.3.1 Erkrankungen der Nebennieren

Morbus Cushing

Beim Cushing-Syndrom handelt es sich um die Folgen eines Überangebots an Glukokortikoiden (auch Hypercortisolismus genannt). Unterschieden werden ein zentrales (ACTH-abhängiges) und ein adrenal bedingtes (ACTH-unabhängiges) Cushing-Syndrom. Nur das zentrale Cushing-Syndrom wird auch als Morbus Cushing bezeichnet. Ursache ist ein ACTH-produzierendes Hypophysenadenom des Hypophysenvorderlappens. Das adrenal bedingte Cushing-Syndrom hingegen wird meistens durch eine längerdauernde medikamentöse Kortison-Einnahme ausgelöst (exogenes Cushing-Syndrom). Gelegentlich führt eine körpereigene Überproduktion von Glukokortikoiden zum endogenen Cushing-Syndrom. Ursachen können Adenome, Tumore und Hyperplasien der Nebennierenrinde, des Hypothalamus bzw. Hypophysenvorderlappens und ACTH-bildende Karzinome, wie das kleinzellige Bronchialkarzinom, sein.

Meistens bemerken die Betroffenen eine rasche Gewichtszunahme verbunden mit, im Unterschied zur normalen Adipositas (Fettleibigkeit), einer Fettverteilungsstörung. Es kommt

zu vermehrtem Fettansatz im Gesicht, am Nacken und Körperstamm, wobei die Extremitäten meistens relativ schlank bleiben. Frauen klagen oft über Hirsutismus (männlicher Behaarungstyp) und Ausbleiben der Regelblutung, Männer über Potenzstörungen. Bei Kindern treten Wachstumshemmungen auf. Weitere mögliche Symptome sind Bluthochdruck, Streifen auf der Haut (blaurote Striae), Haut- und Muskelatrophien, Osteoporose, Diabetes mellitus, Glaukom, Abwehrschwäche, psychische Veränderungen, Müdigkeit, Leistungsabfall, Akne und Erhöhung des Thromboserisikos.

Morbus Addison

Morbus Addison ist eine Insuffizienz der Nebennierenrinde, bei der es zu einem Mangel an Nebennierenrinde-Hormonen kommt. Die Ursache liegt meist in einer Zerstörung der Nebennierenrinde durch Autoimmunprozesse, gelegentlich auch durch Karzinommetastasen oder Tuberkulose. Es kann aber auch eine angeborene Fehlbildung der Nebennierenrinde oder eine Hypothalamus/HVL-Insuffizienz bestehen. Die Folge des Hormonmangels sind Störungen des Wasser-, Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalts.

Die Krankheit ist häufig schon rein äußerlich an einer Zunahme der Pigmentierung der Haut (vor allem Handflächen und Fußsohlen) und der Mundschleimhaut oder am Auftreten von Vitiligo (weiße, pigmentfreie Flecken, die langsam größer werden) festzustellen. Es kommt zu Müdigkeit, Antriebsmangel, Hypotonie, niedrigem Blutzucker mit Neigung zu Hypoglykämien und durch eine verminderte Magensaftproduktion zu Magen-Darm-Störungen mit Übelkeit, Erbrechen, Gewichtsverlust, Verstopfungen und Durchfällen sowie Elektrolytverschiebungen, die zu Krämpfen und Lähmungen führen können.

Conn-Syndrom

Das Conn-Syndrom wird durch eine vermehrte Aldosteronbildung (meist durch ein Nebennierenrinde-Adenom) verursacht und führt zu einer vermehrten Natrium-Retention und einer gesteigerten Kalium-Abgabe.

Es kommt zu Bluthochdruck und dadurch zu Kopfschmerzen und Sehstörungen, außerdem zu vermehrtem Durst und großen Trinkmengen. Die vermehrte Kalium-Abgabe führt zu Parästhesien, Muskelschwäche, Verstopfung, evtl. zu zeitweisen Lähmungen.

Adrogenitales Syndrom (AGS)

Das AGS wird durch eine vermehrte Bildung von Androgenen verursacht. Da es sich bei den Androgenen um männliche Sexualhormone handelt, kommt es bei Jungen zu vorzeitiger Geschlechtsentwicklung, bei Mädchen zur unechten Zwitterbildung und bei Frauen zur Vermännlichung.

Phäochromozytom

Beim Phäochromozytom liegt eine Überfunktion des Nebennierenmarks mit einer vermehrten Adrenalin- und Noradrenalin-Ausschüttung vor. Ursache hierfür ist meistens ein gutartiger Tumor des Nebennierenmarks. Es kommt zu anfallsweise auftretendem oder zu anhaltendem Bluthochdruck mit Herzklopfen, Schwindelanfällen und Schweißausbrüchen.

2.3.2 Hypoadrenie (Nebennierenerschöpfung)

Eine Hypoadrenie, oder auch Hypocortisolismus, bezeichnet die mangelhafte Funktion der Nebennierenrinde. Sie ist nicht mit Morbus Addison zu verwechseln, da hier die Nebennierenrinde nicht zerstört wird, sondern sich ihre Hormonausschüttung verringert.

Da die Nebennieren sehr sensibel auf Veränderungen auf der physischen, emotionalen oder psychologischen Ebene reagieren, kommt es leicht zu einer Störung des fein abgestimmten Gleichgewichtes. Zu viel und andauernder physischer, emotionaler oder psychologischer Stress kann die Funktion der Nebennieren erschöpfen, sodass nicht mehr genügend Hormone, und zwar in erster Linie Cortisol, produziert werden.

Die Nebennierenerschöpfung geht oft einher mit einem breiten, anscheinend nicht so gravierendem Spektrum an Symptomen (wie bei den oben dargestellten Syndromen), aber dennoch mit sehr kräftezehrenden Beschwerden, die viele Menschen nur zu gut kennen. Obgleich Erschöpfungszustände als ein generelles Anzeichen einer geringen Nebennierenfunktion gelten, werden sie von Ärzten gewöhnlich als „nicht so dramatisch“ erachtet und eher selten mit der Nebenniere in Verbindung gebracht.

Die Abbildung 3 zeigt die am häufigsten genannten Symptome von Menschen, die ein hohes Stressempfinden im Alltag haben. (Techniker Krankenkasse, 2021, S. 37)

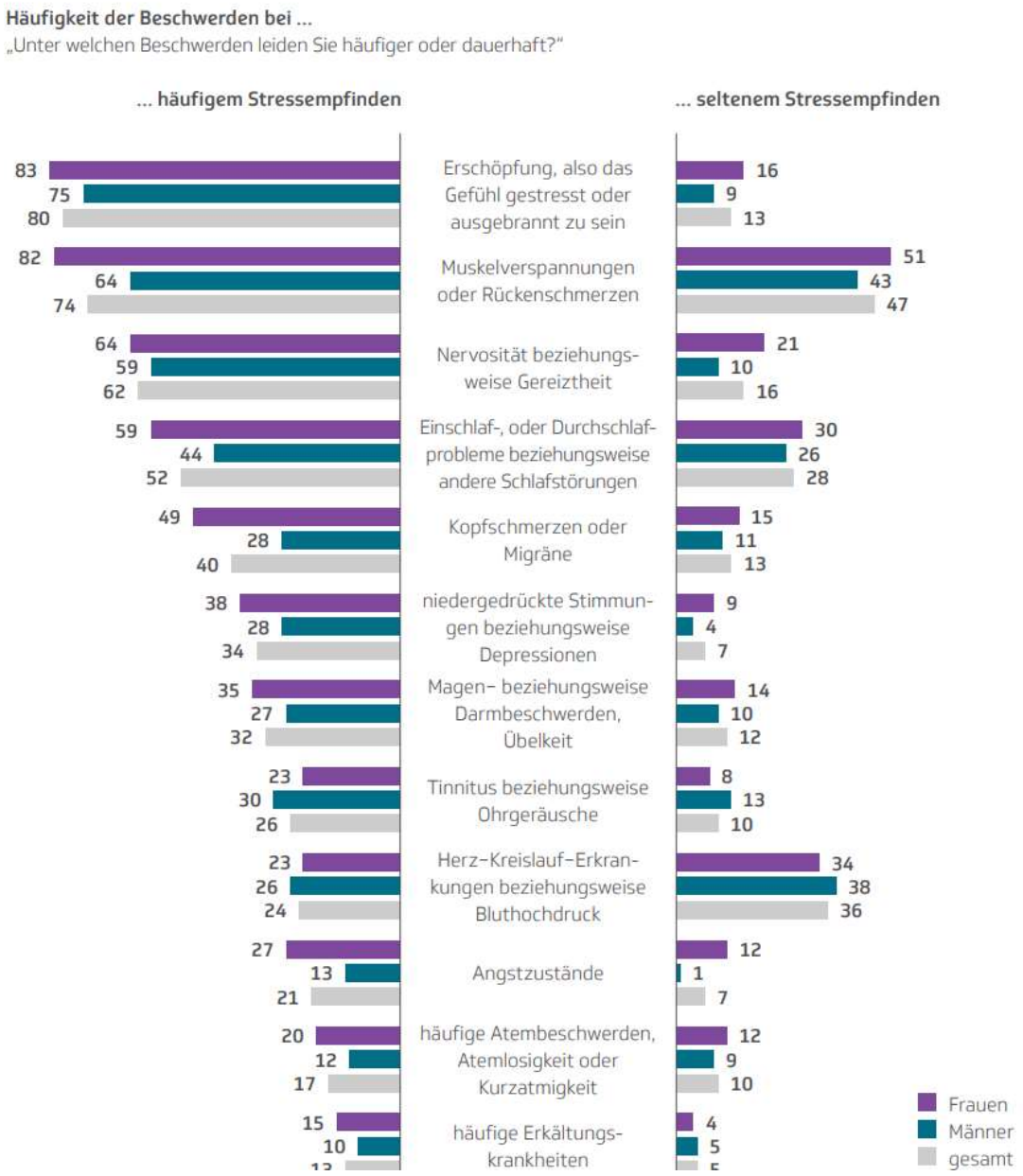

Abbildung 3 Symptome bei Stressempfinden

Die in unseren Praxen auffallende Nebennierenerschöpfung wird in der Regel durch Stress verursacht. Dieser Stress kann, wie oben beschrieben, physischer, emotionaler oder psychischer Natur sein, aber auch durch Umwelteinflüsse, Traumata und Infektionen entstehen. Den größten Stress verursachen einschneidende Ereignisse wie beispielsweise der Tod einer nahestehenden Person, ein schwerer Verkehrsunfall oder eine ernsthafte Erkrankung. Weniger dramatisch wirken chronische Entzündungen, eine Grippe-Infektion, eine extreme körperliche Anstrengung (z.B. Marathonlauf), Druck am Arbeitsplatz, eine unglückliche Beziehung, Umweltgifte, eine schlechte Ernährung und so weiter. Die Abbildung 4 (Wilson, 2011, S. 37) zeigt auf, wie viele Faktoren, zum Teil auch mehrere gleichzeitig, unseres Alltags die Ausschüttung des Cortisol in der Nebenniere bewirken, ohne dass es die Betroffenen bewusst wahrnehmen.

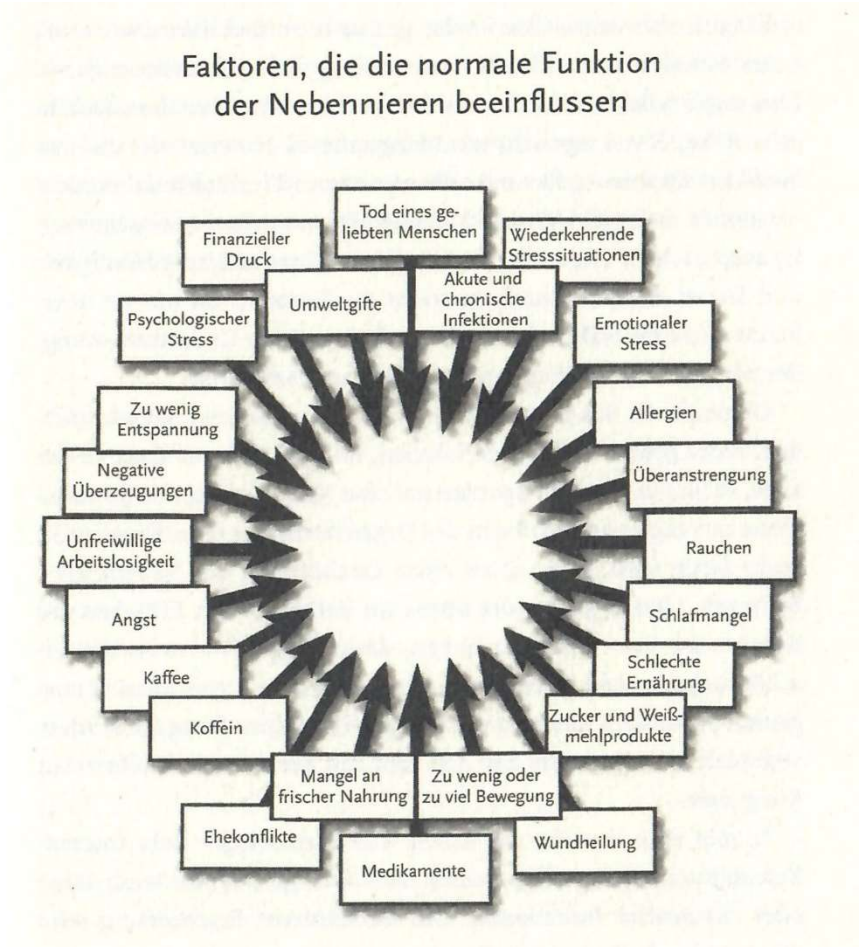

Abbildung 4 Faktoren, die die normale Funktion der Nebennieren beeinflussen

Der Mensch ist ein Wunderwerk und verfügt über eine individuelle Widerstandskraft gegen Stress (Stressresilienz), die dabei hilft, mit ihm konstruktiv umzugehen. Allerdings ist der menschliche Körper nicht darauf angelegt, dauerhaftem Stress ausgesetzt zu sein. Hinzu kommt, dass sich einige Stressfaktoren im Wandel der Zeit deutlich verändert haben, wie zum Beispiel die ständige Erreichbarkeit durch Handy, Facebook usw., sowie zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit. Genauso krank- und müdemachende - aber weniger offensichtliche - Stressoren sind heutzutage: Schlaf- und Bewegungsmangel, Crash-Diäten, zu häufiges Essen von nährstoffarmen Lebensmitteln, oder die Angewohnheit, immer nur für andere zu sorgen, aber nicht für sich selbst. Da stellt sich die Frage: Wann ist in der

heutigen Welt die Stresssituation je vorüber? Wann kann sich die unter Hockdruck arbeitende Nebenniere einmal erholen? Dieser chronische Stresslevel ist eine immense Gefahr für die Gesundheit.

Hans Seyle beschreibt das „generelle Anpassungssyndrom“ der Nebenniere in drei Phase: (Wilson, 2011, S. 393)

1. Alarmphase

Im ersten Stressrausch schüttet die Nebenniere die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus, es kommt zur klassischen „Flucht-Abwehr-Reaktion“.

2. Anpassungs- oder Widerstandsphase

Bleibt der Stressauslöser länger bestehen, dauert er statt weniger Minuten oder Stunden also Tage, Wochen oder sogar länger, leistet der Körper „Widerstand“ und versucht, sich an die chronische Stressüberlastung anzupassen. Dafür machen die Nebennieren Überstunden, schütten immer mehr Cortisol und Adrenalin aus, um den Blutzuckerspiegel hoch und den Körper im leistungsstarken Energiemodus zu halten.

Der anhaltend hohe Cortisolspiegel löst folgende Beschwerden aus:

- Erhöhter Blutdruck
- Schwankende Müdigkeit
- Schwankende Stimmung (Reizbarkeit, Wut)
- Depressive Gemütslage und Angst
- Konzentrations- und Gedächtnismangel sowie verringerte Lernfähigkeit
- Appetit und Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel, etwa Süßigkeiten
- Verstärkte Einlagerung von Körperfett (vor allem Bauchfett)
- Symptome von PMS (prämenstruelles Syndrom) wie Heißhunger auf Schokolade, Gereiztheit, Gefühl von Aufgedunsen-Sein, Hitzewallungen, starkes Schwitzen.

3. Erschöpfungsphase

In dieser Phase fühlt sich der Körper konstant erschöpft, saft- und kraftlos, da die Nebennieren durch jahrelange Schwerstarbeit in die Erschöpfung getrieben wurden. Die Produktion der Stresshormone verebbt, die körperliche und geistige Belastungstoleranz sinkt rapide. Der Cortisolmangel ist nicht nur wegen der daraus resultierenden endlosen Müdigkeit verheerend für den Organismus. Sondern auch, weil die gesunde Homöostase des Körpers, das heißt die Fähigkeit, alle Körpersysteme in gesunder Balance zu halten, schwindet. Es kommt unter anderem zu schwankenden Blutzuckerspiegeln und einer Erlahmung der Schilddrüsenfunktion, was die Müdigkeit noch einmal verstärkt. Darüber hinaus gewinnen Botenstoffe an Übergewicht, die müde machende chronische Entzündungen, Autoimmunprozesse, Übergewicht, Schmerzsyndrome und Fibromyalgie auslösen können.

Zusätzlich besteht noch ein Problem: Der niedrige Cortisollevel bremst die Kraft des Immunsystems, das uns vor Viren, Bakterien, Parasiten, Allergenen, Umwelttoxinen und anderen Giftstoffen schützt. Das steigert wiederum die Anfälligkeit für Infektionen, toxische Einflüsse aus Natur und Umwelt sowie Entzündungsreaktionen.

Ein niedriger Cortisolspiegel und eine Nebennierenerschöpfung äußern sich über folgende Symptome:

- Ständige Müdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer (der Wecker klingelt, aber es fällt schwer aufzustehen)
- Das Gefühl, selbst für die kleinste alltägliche Aktivität keine Energie zu haben (sogar das Aufstehen vom Sofa kostet Kraft)
- Klassisches Energietief am Nachmittag (zwischen 15.00 und 17.00 Uhr)
- Höherer Energielevel am Abend (nach dem Abendessen fühlt man sich etwas aufgetankt)
- Schwierigkeiten, selbst mit wenig Stress umzugehen; starke Reizbarkeit, geringe Toleranzschwelle (man regt sich extrem leicht auf)
- Müdigkeit nimmt bei längeren Nahrungspausen zu (mit Snacks, Süßigkeiten, Kaffee hält man sich über Wasser)
- Ständiges Verlangen nach Salzigem
- Erhöhte Anfälligkeit für und längere Dauer von Krankheiten wie Erkältungen (häufig Atemwegsinfekte)
- Verminderte Libido
- Depressionen, Angstgefühle
- Eingeschränktes Denk-, Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen (man fühlt sich wie ein zerstreuter, erschöpfter Professor)
- Schmerzen in den Muskeln und Gelenken
- Schwindelgefühle (vor allem nach dem Aufstehen)

(Fleck, 2023, S. 76)

2.4 Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten

Am besten wird eine Nebenniereninsuffizienz durch eine Messung des Cortisolspiegels im Speichel verifiziert. Vorteilhaft bei dieser Untersuchung ist, neben der unkomplizierten Probengewinnung, dass die Hormone im Speichel die aktive Cortisolmenge widerspiegeln. Im Blut sind die Hormone an Transporteiweiße gebunden und größtenteils inaktiv. Am einfachsten ist es, für den Cortisolspiegel einen Morgen- und einen Abendwert zu bestimmen. Bei einer Nebennierenschwäche (Hypoadrenie) flacht der normalerweise hohe Morgenspiegel des Cortisols ab und erreicht oft nur noch ein Drittel des sonst üblichen Wertes. Abends hingegen sinkt der Cortisolspiegel nicht genügend ab und die Menschen finden nicht in den Schlaf.

Um eine erschöpfte Nebenniere wieder zu regulieren, müssen die Lebens- und Arbeitsumstände genauer betrachtet und umgestellt werden. Neben einer naturheilkundlichen Medikation, die das Organ Nebenniere unterstützen kann, müssen wir mit den Betroffenen über folgende Lebensbereiche sprechen:

<u>Ernährung:</u> Die Nebenniere braucht eine clevere Ernährungsstrategie mit nährstoffdichten, antientzündlichen und darmgesunden Lebensmitteln, Meiden von energieraubenden Lebensmitteln wie Milch, Zucker, Gluten und Transfette. Der Blutzuckerspiegel sollte konstant gehalten, einfache und genussvolle Mahlzeiten mit Ruhe gegessen werden.

<u>Schlaf:</u> Schlaf ist wichtig, um die Leistungsfähigkeit des Körpers wiederherzustellen; in dieser hochsensiblen, aktiven Phase erledigt der Körper Reparaturen und alle wichtigen hormonellen, Wachstums- und Entgiftungsprozesse. Deshalb sollten individuelle Schlafregeln mit den Betroffenen vereinbart werden, wie zum Beispiel Schlafen ab 22.00

Uhr; zwei Stunden vor dem Schlafengehen keine Handys, Tablets, Computer und Fernseher, da das blaue Licht die schlaffördernden Hormone ausbremst; oder Meiden von starken Stimulanzien wie Kaffee, grünem oder schwarzen Tee, Cola, Energydrinks und so weiter.

Abendrituale: Rituale geben uns Halt und Struktur. Als sehr hilfreich haben sich Vereinbarungen mit den Betroffenen über feste Rituale der Entspannung wie Abendspaziergang, Musikhören, Lesen, Puzzeln, Meditieren, warme Fußbäder, Duschen oder Vollbäder mit entspannenden Badezusätzen erwiesen.

Entspannungstechniken: Mit jedem Betroffenen sollte erörtert werden, welche Entspannungstechnik am besten passt. Ob es Achtsamkeitsarbeit, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung (PMR) ist, sollte individuell angepasst werden.

Bewegung: Wer unter Energiemangel leidet, sollte lange, erschöpfende Sporteinheiten meiden. Sanfte Bewegung, die die Aufnahmefähigkeit der Lungen verbessert, die Muskeln aktiviert und Spaß macht, ist zum Abbau von Stress geeignet, wie zum Beispiel schnelles Gehen, Qi Gong, Tai Chi, Yoga oder Schwimmen.

Darmgesundheit: Neben der erwähnten Ernährungsumstellung sollten wir die Verdauung untersuchen und beurteilen. Oftmals haben wir hier ein großes Problemfeld mit den Betroffenen zu bearbeiten, da viele Menschen unter Verdauungsproblemen leiden, wie beispielsweise Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarm-Syndromen oder einem Leaky-Gut-Syndrom. Auch hier bedarf es einer genauen Analyse und eines individuellen Behandlungsplans mit ggf. Enzymen, Bitterstoffen, Mikronährstoffen, antimikrobiellen Kräutern, Probiotika oder Präbiotika.

Entgiftung: Im Grunde ist unser Körper mit seinen Entgiftungsorganen Leber, Gallenblase, Dickdarm, Nieren, Haut und Lungensystem hervorragend dafür ausgestattet, körpereigene Abfallprodukte und toxische Substanzen zu entsorgen. Dieses System wird jedoch von uns und unserem Lebensstil herausgefordert durch unsere täglichen kleinen Entscheidungen: Welche Handcreme oder welches Parfum benutze ich? Welche Genussmittel (zum Beispiel Alkohol oder Nikotin) konsumiere ich? Aber auch Metall- und Schwermetallbelastungen, Kunststoffe, Schimmel und Mykotoxine gehören zu unserem Alltag. Dementsprechend sollten wir aus der Anamnese mit den Betroffenen genau analysieren, wo Schwachstellen in diesem System vorliegen, um mit gezielten Ausleitungsverfahren den Organismus wieder in Balance zu bringen.

Naturheilkundliche Medikation: Die Auswahl an homöopathischen oder anthroposophischen Mitteln ist vielfältig. In meiner täglichen Praxis haben sich homöopathische Komplexmittel wie zum Beispiel Torniplex mit Myristica fragrans (Muskatnuss), Phosphorus und Strychnos ignatii (Ignatia) und Phytocortal N mit Bellis perennis (Gänseblümchen), Chelidonium majus (Schöllkraut) und Dioscorea vilosa plus Phyto-C mit Basilicum, Juniperus sabina (Sadebaum) und Viscum album (Mistel) zur Unterstützung bei Nebennierenerschöpfung und Regulierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse sehr bewährt.

Adaptogene (Substanzen, mit deren Hilfe der Organismus chemische, physikalische, biologische und psychische Stressoren besser abwehren und Belastungssituationen leichter bewältigen kann) wie Rhodiola rosea (Rosenwurz), Panax Ginseng (Ginseng), Eleutherocoous senticosus (Sibirischer Ginseng), Glycyrrhiza Glabra (Süßholz) oder Withania somnifera (Ashwagandha) unterstützen die Nebennieren bei starker Stressbelastung und werden als dreimonatige Kur individuell gegeben.

Auf der Mikronährstoffebene sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C plus Bioflavonoide, Vitamin E, Vitamin D, Vitamin B1, Vitamin B3, Vitamin B5 (Pantothensäure),

Vitamin B6, Folat, Vitamin B12, Magnesium, Zink, Selen, L-Tyrosin, GABA und L-Theanin geachtet werden.

3. Betrachtung der Niere aus Sicht der chinesischen Medizin

In der chinesischen Medizin betrachten wir unsere inneren Organe (Niere, Lunge, Herz, Leber, Milz usw.) nicht einzeln, sondern Organsystemen die Zang Fu, einer Zusammensetzung eines Yin- und eines Yang-Organs (Niere-Blase, Lunge-Dickdarm, Herz-Dünndarm, Leber-Gallenblase, Milz-Magen). Das Konzept von Yin und Yang ist die Basis der chinesischen Medizin. Unsere Nebennieren zählen somit zu dem Zang/Yin-Organ Niere.

Die Niere wird in der Chinesischen Medizin als „Wurzel des Lebens“ oder „Wurzel des Vor-Himmel-Qi“ bezeichnet. Die Niere speichert nämlich die Essenz/Jing, die wir von unseren Eltern geerbt haben, und ist damit die Wurzel unserer angeborenen Konstitution.

Diese bildliche Beschreibung macht deutlich, welchen Stellenwert die Niere in unserem Organismus hat. Die Niere speichert die Essenz und steuert Geburt, Wachstum, Entwicklung, Reproduktion und Alterungsprozesse. In der chinesischen Medizin gibt es drei Aspekte der Nieren-Essenz:

- Die „Vor-Himmels-Essenz“
- Die „Nach-Himmels-Essenz“
- Die Essenz (Nieren-Essenz)

„Die „Vor-Himmels-Essenz“ ist es, die den grundlegenden konstitutionellen Aufbau eines Menschen, seine Stärken und Vitalität bestimmt. Sie ist es, die jedes Individuum einzigartig macht.“ (Maciocia, 1994, S. 42) Es ist die ererbte Energie der Eltern und kann nur sehr schwer im Laufe des Lebens beeinflusst werden.

Die „Nach-Himmels-Essenz“ ist jene Essenz, die aus Nahrung und Getränken durch Magen und Milz nach der Geburt extrahiert und verfeinert wird. Nach der Geburt beginnt der Säugling zu essen, zu trinken und zu atmen. Seine Lungen, sein Magen und seine Milz beginnen zu arbeiten, um Qi aus Nahrung und Getränken und Luft herzustellen. (Maciocia, 1994, S. 43) Dieser Prozess führt zur täglichen Qi-Bildung.

Die Nieren-Essenz ist eine spezifischere Art von Energie, sie stammt sowohl aus der Vor- als auch Nach-Himmels-Essenz. Wie die Vor-Himmels-Essenz ist sie eine Erbenergie, die die Konstitution eines Menschen festlegt. Im Unterschied zur Vor-Himmels-Essenz interagiert die Nieren-Essenz mit der Nach-Himmels-Essenz und wird durch diese aufgefüllt. (Maciocia, 1994, S. 43) Die Nieren-Essenz kontrolliert auch die verschiedenen aufeinanderfolgenden Lebensphasen - von der Geburt über die Pubertät zur Menopause bis zum Tod. Das Älterwerden wird als ein physiologischer Prozess des Schwächerwerdens der Essenz im Laufe des Lebens betrachtet.

Zwischen den verschiedenen Aspekten der Nieren-Energien, also der Nieren-Essenz, dem Nieren-Yin, dem Nieren-Yang und dem Nieren-Qi, besteht eine enge Wechselwirkung.

Da die Essenz einer Flüssigkeit ähnlich ist, gehört sie von Natur aus zum Yin und kann deshalb als ein Aspekt des Nieren-Yin angesehen werden. Zusätzlich liefert sie die materielle Basis für das Nieren-Yin, um mittels der wärmenden Wirkung des Nieren-Yang das Nieren-Qi erzeugen zu können. Im übertragenen Sinn kann die Niere mit einem großen gefüllten Wasserkessel verglichen werden (siehe Abbildung 5). Das Feuer unter dem Kessel wird vom Nieren-Yang und dem Tor der Vitalität (Ming Men) geliefert, das Wasser im Kessel entspricht

der Nieren-Essenz und der entstehende Dampf (also Qi) dem Nieren-Qi. (Maciocia, 1994, S. 44)

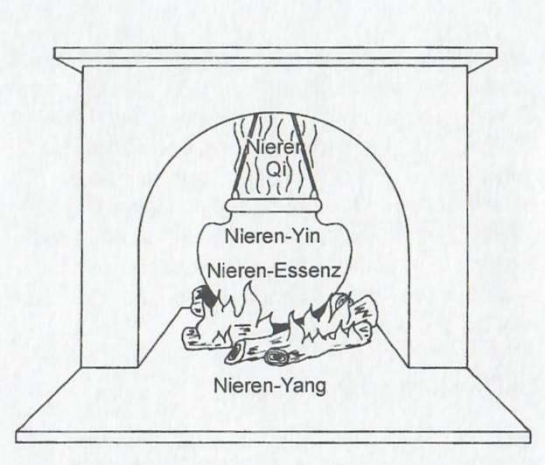

Abbildung 5 Das Verhältnis zwischen Niren-Yin, Nierenessenz, Nieren-Yang und Nieren-Qi,

Die Nieren-Essenz ist also dafür notwendig, dass das Nieren-Yin durch die Wärmung vom Nieren-Yang in Nieren-Qi umgewandelt wird. Das Nieren-Yin und Nieren-Yang bilden außerdem auch die Basis für Yin und Yang aller anderer Organsysteme (Zang Fu).

Nieren-Yin und Nieren-Yang haben die gleiche Wurzel, und in ihrem Dasein hängen sie voneinander ab. Das Nieren-Yin liefert das materielle Substrat für das Nieren-Yang und das Nieren-Yang wiederum die nötige Wärme für alle Nierenfunktionen. Nieren-Yin und Nieren-Yang stellen eine Einheit dar, ein Mangel des Einen bedeutet gleichzeitig auch eine Leere des Anderen. Die Besonderheit dieser beiden Yin- und Yang-Aspekte ist, dass das Nieren-Yin als Grundlage aller Yin-Energien des Körpers gilt, vor allem von Leber, Herz und Lunge, und das Nieren-Yang wiederum als Quelle aller Yang-Energien des Körpers, vor allem von Milz, Lunge und Herz.

Das Nieren-Yin ist eine grundlegende Substanz für Geburt, Wachstum und Fortpflanzung, das Nieren-Yang hingegen die Triebkraft aller Lebensvorgänge. Das Nieren-Yin bildet die stoffliche Grundlage für das Nieren-Yang, und das Nieren-Yang ist die äußere Manifestation des Nieren-Yin. Beim Gesunden bilden diesen beiden Pole eine Einheit, beim Kranken kommt es zu einer Trennung von Nieren-Yin und -Yang. (Maciocia, 1994, S. 101)

Das Bild einer Öllampe macht diese Beziehung sehr deutlich: Das Öl steht für das Nieren-Yin und die Flamme für das Nieren-Yang. Nimmt das Öl ab, wird auch die Flamme kleiner - und umgekehrt. Das bedeutet, dass bei der Behandlung von Nieren-Disharmonien sowohl das Nieren-Yin als auch das Nieren-Yang gestärkt werden müssen, um die Erschöpfung eines der beiden Pole zu vermeiden. Wenn wir nur die Flamme (Nieren-Yang) stärken, ohne mehr Öl hinzuzufügen, führt das zu einer Abnahme von Öl (Yin). Wenn wir anderseits nur den Ölpegel erhöhen, ohne die Flamme höher zu drehen, wird der Ölüberschuss die Flamme ertränken. (Maciocia, 1994, S. 101)

3.1 Funktionen der Niere

Die Niere produziert das Mark und füllt das Gehirn und die Knochen, diese Funktion leitet sich auch aus der Essenz ab. „Mark“ bezeichnet in der chinesischen Medizin eine Substanz,

welche die gemeinsame Matrix von Knochen, Knochenmark, Gehirn und Rückenmark bildet. Liegt eine starke Nieren-Essenz vor, ist das Gehirn, Gedächtnis und die Konzentration stark und das Denken und Sehen scharf. Zudem ist das Mark die Grundlage für die Ausbildung des Knochenmarks, das wiederum die Knochen nährt. Starke Knochen und feste Zähne sind ein Zeichen für eine gesunde und starke Nieren-Essenz. Das bedeutet, dass die Niere sowohl die physische als auch die psychische Stärke einer Person bestimmt.

Die Niere beherrscht die Flüssigkeiten, das heißt sie ist auf unterschiedliche Weise an Umformung und Transport von Körperflüssigkeiten beteiligt. Die Blase braucht das Nieren-Qi zur Speicherung und Umwandlung des Harns, der Dünn- und Dickdarm braucht das Nieren-Yang zum Trennen der klaren von den unreinen Flüssigkeiten, die Milz braucht das Nieren-Yang für die Umwandlung und Transport der Körperflüssigkeiten. Von der Lunge empfängt die Niere Flüssigkeiten, von denen sie einen Teil ausscheidet und einen anderen Teil verdampft, um die Flüssigkeiten dann in dieser Form wieder zur Lunge zur Befeuchtung zurückzuführen.

Die Niere kontrolliert die Aufnahme des Qi. Damit das Qi der Atemluft für die Qi-Produktion genutzt werden kann, arbeiten Lunge und Niere zusammen. Die Lunge senkt das Qi ab und lenkt es zur Niere. Die Niere reagiert darauf, indem sie das Qi festhält.

Die Niere kontrolliert die beiden unteren Körperöffnungen: die „vordere untere Öffnung“, die Urethra, und die „hintere untere Öffnung“, der Anus. Das Nieren-Yang schließt und das Nieren-Yin öffnet. Bei einer Schwäche des Nieren-Qi kommt es zu Symptomen wie Urin- und Stuhlinkontinenz oder vorzeitigen Samenergüssen.

Die Niere öffnet sich durch die Ohren, das bedeutet in der chinesischen Medizin, dass jedes Zang-Organ mit einem Sinnesorgan durch eine abzweigende Leitbahn (Jing Bie) verbunden ist. Die Funktion und Leistungsfähigkeit der Ohren hängt von der Ernährung durch die Essenz ab. Schwindet im Alter die Nieren-Essenz, so leiden wir später im Leben unter Schwerhörigkeit.

Die Funktion der Niere zeigt sich auch im Glanz der Haare, denn das Wachstum der Haare hängt von der Ernährung durch die Nieren-Essenz ab. Ist die Nieren-Essenz ausreichend vorhanden, dann wächst das Haar gut und ist gesund und glänzend.

Die Niere beherrscht die Willenskraft. Eine starke Niere erzeugt eine starke Willenskraft, das heißt der Geist ist auf ein Ziel ausgerichtet, das er sich gesetzt hat und verfolgt. (Maciocia, 1994, S. 103)

Die Darstellung der Nieren-Funktionen wäre unvollständig ohne die Erwähnung des Tores der Vitalität – Ming Men. Es ist die Verkörperung der Feuers innerhalb der Niere. Es liefert die Wärme für alle unsere Körperfunktionen und für die Nieren-Essenz selbst. Einige wichtige Autoren betrachten Ming Men als immateriell, es soll zwischen den Nieren angesiedelt sein und Verbindung zum Feuer des Körpers haben. Andere wiederum setzen Ming Men mit der rechten Niere gleich. In jedem Fall ist das Tor der Vitalität oder Tor des Lebens, für die Erwärmung und die Aktivität von Prozessen im Körper verantwortlich. In der Praxis werden die Manifestationen des Nieren-Feuers, des Nieren-Yang, des Ming Meng-Feuers und des Yuan Qi häufig als mehr oder weniger identisch angesehen. In anderen Zusammenhängen bezieht das Tor der Vitalität - Ming Men sich ausschließlich auf die reproduktiven Funktionen. (Ross, 2017, S. 103)

3.2 Pathologien und Symptome

In der chinesischen Medizin finden wir kein Krankheitssyndrom, das dem der „Nebennierenschwäche“ im Verständnis der westlichen Medizin genau entspricht. Die chinesische Medizin betrachtet den Körper als ein ganzheitliches System, in dem alle Organe und Meridiane miteinander verbunden sind und zusammenarbeiten, um den energetischen Fluss zu gewährleisten.

Das Nieren-Yin repräsentiert die Essenz und die Flüssigkeiten innerhalb der Nieren. Das Nieren-Yang ist die treibende Kraft hinter allen physiologischen Abläufen und ist die Wurzel für Umwandlung und Bewegung. Das Nieren-Yin ist die materielle Grundlage für das Nieren-Yang, und das Nieren-Yang ist die äußere Manifestation des Nieren-Yin. (Maciocia, 1994, S. 261)

Jeder pathologische Zustand der Niere drückt sich daher zwangsläufig auch in einem Mangel von Nieren-Yin oder -Yang aus. Da die Niere auch die Wurzel aller anderen Organe ist, so wie das Nieren-Yin die Quelle des Leber- und Herz-Yin und das Nieren-Yang die Grundlage des Milz- und Lungen-Yang, werden chronische Erkrankungen des Körpers mit der Zeit auch stets zu einer Nieren-Disharmonie führen, entweder zu einer Nieren-Yin- oder einer Nieren-Yang-Schwäche.

Versuchen wir die genannten Ursachen für eine Nebennierenerschöpfung (siehe Abb. 4), auf das System der chinesischen Medizin zu übertragen, kommen wir zu den pathogen Faktoren Emotionen (Angst, Furcht, Trauer), chronische Erkrankungen und Überarbeitung, die die Nierenenergie schädigen bzw. schwächen können. Weitere Faktoren, die in der chinesischen Medizin zu einer Nieren-Disharmonie führen können, sind die ererbte Schwäche (schwache Essenz der Eltern), übermäßige sexuelle Aktivität (schwächt die Nieren-Essenz) und hohes Alter (die Nieren-Essenz nimmt mit zunehmenden Alter ab).

Zu Emotionen schreibt UDO LORENZEN: „Angst ist diejenige Emotion, die nach den klassischen Texten die Nierenenergie schädigt. Angst ist eine existentielle Bedrohung. (…) Pathologisch werden wir mit den Symptomen einer Nieren-Yin-Schwäche in der Praxis häufig konfrontiert, wenn der Verlust eines Verwandten, Freundes, Partners den Patienten getroffen hat. Das Gefühl der Trauer ist für ihn nicht zu bewältigen.“ (Lorenzen & Noll, Wandlungsphase Wasser, Band 5, 2000, S. 265)

Zu chronischen Erkrankungen schreibt UDO LORENZEN: „Schmerzzustände, zumal solcher chronischer Art, durch Blockaden und Stagnation des Qi-Flusses, durch innere wie äußere Faktoren, verursachen immer ein relatives Übermaß an Yang-Energie. Schmerz, in seiner Augenblicklichkeit und Vordergründigkeit, ist assoziiert mit der Wandlungsphase Feuer (Herz-Dünndarm). Eine Dominanz dieser Qualität über längere Zeit hinweg bedeutet immer auch die Gefahr der Verausgabung der Yang-Reserven der Nieren.“ (Lorenzen & Noll, Wandlungsphase Wasser, Band 5, 2000, S. 283)

Die Überarbeitung bezieht sich sowohl auf die geistige als auch auf die körperliche Ebene. Physische Überarbeitung über längere Zeit schwächt das Nieren-Yang. Geistige Überarbeitung unter Stress-Bedingungen schwächt das Nieren-Yin.

Zur Überarbeitung schreibt MACIOCIA: „In westlichen Industrieländern ist letzteres die häufigste Ursache für einen Nieren-Yin-Mangel. Ein ganzes Leben voller Arbeit unter Stress-Bedingungen, ohne ausreichende Entspannung, mit langen Arbeitszeiten, gehetzten, unregelmäßigen, häufig spätabendlichen, durch geschäftliche Angelegenheiten gestörten Mahlzeiten und übermäßiger geistiger Arbeit, die nicht durch entsprechende physische Aktivitäten ausgeglichen wird – all das nagt an den Yin-Energien, weil der Körper nie die

Möglichkeit zur Erholung bekommt. Die Folge davon: Anstatt Yang-Energien zu verbrauchen, die durch das Nach-Himmels-Qi leicht ergänzt werden können, beginnt der Körper, an den in der Niere gespeicherten Yin-Energien zu zehren. Was nach und nach zu einem Nieren-Yin-Mangel führt.“ (Maciocia, 1994, S. 263)

Daraus ableitend können wir die Schwäche der Nebennieren in der chinesischen Medizin gleichsetzen mit den Leere-Mustern Nieren-Yin-Mangel und Nieren-Yang-Mangel.

3.2.1 Nieren-Yin-Mangel

Bei dieser Pathologie handelt es sich um einen Yin- und auch Essenz-Mangel der Niere, da die Nieren-Essenz ein Teil des Nieren-Yin ist. Ein zu schwaches Nieren-Yin produziert nicht genug Mark, um das Gehirn zu füllen, was zu Schwindel, Tinnitus und Vergesslichkeit führt. Das Schwindelgefühl ist schwach und der Tinnitus beginnt allmählich und langsam. Der Nieren-Yin-Mangel führt außerdem zu einem Mangel an Körperflüssigkeiten und damit zu Trockenheit, die sich in abendlicher Mundtrockenheit, Durst, Obstipation und dunklem Urin zeigt. Die Nieren-Yin-Schwäche bewirkt auch das Entstehen von Leere-Hitze in der Niere, daher die Hitze der Fünf Flächen (Brust, Hände, Füße), Nachtschweiß und die rote, belaglose Zunge.

Leitsymptome von Nieren-Yin-Mangel

- Da das Yin zu schwach geworden ist, steigt das Yang, die aktive Energie, nach oben, auflodernd wie ein Strohfeuer.
- Überaktivität, hektische Nervosität, kommt nicht zur Ruhe, fühlt sich getrieben
- Selbstbewusstsein ist erschöpft, Gefühl der Unzulänglichkeit
- Rücken-/Kniebeschwerden
- Unsicherheit macht verzagt und mutlos
- Hitzige Erscheinungen des Leere-Feuers zeigen sich in Hitze der Hand- und Fußsohlen; heiße Füße verhindern nachts das Einschlafen
- Ohren sind betroffen mit Taubheit, Schwerhörigkeit, Tinnitus, Schwindel
- Ängste, Hilflosigkeit, Panikzustände, vor allem nachts
- Knochen und Zähne tendieren zu Brüchigkeit, Osteoporose
- Ergrauen des Kopfhaares
- Vergesslichkeit, besonders das Kurzzeitgedächnis ist betroffen
- Flüssigkeitsmangel, trockene Schleimhäute, dunkler Urin, Obstipationen
- Zunge: rot, belaglos, Risse
- Puls: oberflächlich, leer, schnell

3.2.2 Nieren-Yang-Mangel

Hier handelt es sich um das klassische Yang-Mangel-Muster, das durch innere Kälte-Symptome gekennzeichnet ist. Ist das Nieren-Yang schwach, so kann das Feuer des Tores der Vitalität den Körper nicht ausreichend wärmen, was zu Kältegefühl im Kreuz und an den Knien sowie zu einer allgemeinen Abneigung gegen Kälte führt. Beim Nieren-Yang-Mangel haben die Nieren keine ausreichende Kraft dafür, Knochen und Rücken Stärke zu geben.

Dies führt zu Rückenschmerzen und Schwäche in Beinen und Knien. Die mangelnde Wärme kann die Essenz nicht ausreichend wärmen, so dass die Sexualenergie fehlt.

Das schwache Nieren-Yang kann die Flüssigkeiten nicht umwandeln, so dass sich die Flüssigkeiten ansammeln, der Urin farblos wird und reichlich fließt. Dadurch wird auch das Blut und die Milz nicht ausreichend genährt, was zu Trägheit, Apathie, mangelnder Willenskraft und fehlender Unternehmungslust führt.

Leitsymptome von Nieren-Yang-Mangel

- Generelle Kälteempfindlichkeit (kalte Füße, Kälte in der Region unter der Gürtellinie)
- Steifigkeit der Gelenke und Wirbelsäule
- Urin ist hell und klar, das mangelnde Yang kann den Urin nicht „eindampfen“
- Lustlosigkeit
- Verdauungsstörungen (Völlegefühl, weiche Stühle oder Durchfälle; bei Yang-Leere von Milz und Nieren gleichzeitig entsteht durch die mangelnde Erwärmung des Milz-Yang der typische 5 Uhr-Morgendurchfall)
- Müdigkeit und Appetitlosigkeit, da die Milz die Nahrung nicht ausreichend umwandeln kann
- Infektanfälligkeit
- Mutlosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, Perspektivlosigkeit
- Ängste und Depressionen
- Zunge: heller Zungenkörper mit weißem Belag
- Puls: tief und langsam

3.3 Behandlungsmöglichkeiten der chinesischen Medizin

Die Behandlung eines Nieren-Yin- und Nieren-Yang-Mangels (einer “Nebennierenschwäche”) im Sinne der chinesischen Medizin zielt darauf ab, das energetische Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen.

Dazu ist es, wie im Abschnitt 2.2, auch aus dem Blickwinkel der Chinesischen Medizin unbedingt erforderlich, mit den Patienten über ihre Lebensweisen und Gewohnheiten zu sprechen. Auch hier müssen die pathogenen Faktoren (siehe oben) beseitigt werden, damit die Nieren-Disharmonien wieder reguliert werden können. In der chinesischen Medizin können wir uns dabei an dem Yang Sheng (Lebenspflege) bedienen. Yang Sheng bedeutet „Pflege und Nähren des Lebens“ und beinhaltet Maßnahmen und Verhaltensregeln zur körperlichen und seelischen Gesunderhaltung, die unsere Lebensweise verbessern. (Focks, 2010, S. 1094)

Folgende Praktiken aus dem Yang Sheng sollten wir mit unseren Patienten erörtern:

<u>Anpassung an die Jahreszeiten</u>: Der Mensch wird von den Jahreszeiten beeinflusst und sollte versuchen, jahreszeitlich-orientiert zu leben.

<u>Anpassung an die Region:</u> Jede Region bringt unterschiedliche Nahrungsmittel hervor, beim Kochen sollten regionale Nahrungsmittel stärker berücksichtig werden.

<u>Regulierung der Emotionen:</u> Emotionen umlenken, z.B. Zorn vermeiden, der Depression Luft machen.

<u>Ausgleich von Ruhe und Aktivitäten:</u> Das Leben mit den Jahres- und Tageszeiten in Einklang bringen, ausreichend Schlaf und Ruhephasen einplanen.

Lebenspflege und Wiederherstellung durch Ernährung: Regelmäßiges, ausgewogenes, nahrhaftes Essen; Extremdiäten vermeiden; naturbelassene und frische Nahrungsmittel verwenden.

Gesundheitsfördernde Maßnahmen nach dem Essen: Bauchmassagen nach dem Essen, Bewegung - „100 Schritte nach dem Essen lässt einen 99 Jahre alt werden“ heißt ein chinesisches Sprichwort.

Förderung regelmäßiger Ausscheidungen: Z.B. eine festgelegte Zeit für die Stuhlentleerung zwischen 5:00 und 7:00 Uhr anstreben, entsprechend der Organuhr.

Bewegungstraining und Atemübungen: Qi-Gong oder Taijiquan.

Musische Betätigung: Musik kann die Stimmung verbessern sowie die Atmung und die Bauchorgane harmonisieren.

Massagen: Sie machen die Leitbahnen frei, regulieren Qi und Blut und stärken Körper und Geist.

Zusätzlich haben wir in der chinesischen Medizin die Möglichkeit, ein Behandlungskonzept mit Akupunktur und Moxibustion zu erstellen, mit dem Ziel, die Balance zwischen Yin und Yang und Qi und Blut wiederherzustellen.

Für ein solches Behandlungskonzept im Sinne der chinesischen Medizin ist eine individuelle Diagnose anhand einer ausführlichen Anamnese sowie der Puls- und Zungendiagnose zu erstellen, um das zugrunde liegende Leere-Muster zu identifizieren und, darauf abgestimmt, eine entsprechende Behandlung durchzuführen.

3.3.1 Nieren-Yin-Mangel

Das therapeutische Prinzip bei Nieren-Yin-Mangel ist, das Nieren-Yin zu kühlen und das Yin zu bewahren.

In der Ernährung sind anfeuchtende, nährende und kühlende Nahrungsmittel zu bevorzugen, die die Milz nicht weiter überlasten. Grundsätzlich ist eine fleischlose Kost mit gedünstetem Gemüse und Obst zu empfehlen, insbesondere mit Gerste, Sellerie, Spargel, Äpfel, Birnen, Bananen und Kopfsalat. Besonders reizende und aufputschende Nahrungsmittel wie Kaffee, Tee, scharfe Gewürze, zuviel Zucker und Alkohol sollten vermieden werden.

Für die Akupunktur stehen eine Reihe von Akupunkturpunkten zur Auswahl, die auf den Nieren-Yin-Mangel und dessen Auswirkungen einwirken:

- Ni 3 — Tai Xi (nährt das Nieren-Yin und klärt Leere-Hitze, tonisiert das Nieren-Yang)
- Ni 1 — Yong Quan (senkt Fülle vom Kopf, beruhigt den Geist, rettet das Yang)
- Ni 2 — Ran Gu (klärt Leere-Hitze, reguliert die Nieren)
- Ni 6 — Zhao Hai (nährt die Nieren und klärt Leere-Hitze, beruhigt den Geist)
- Ni 7 — Fu Liu (unterstützt die Nieren, reguliert die Wasserwege, kräftigt die Lumbalregion)
- Ni 10 — Yin Gu (unterstützt die Nieren, aktivert die Leitbahn und lindert Schmerzen)
- Mi 6 — San Yin Jiao (tonisiert Milz und Magen, harmonisiert die Leber und tonisiert die Nieren, beruhigt den Geist)
- Ma 30 — Qi Chong (reguliert das Qi im Unterem Erwärmer)

- Du 20 Bai Hui (nährt das Meer des Markes, unterstützt das Gehirn und beruhigt den Geist)
- Bl 16 Du Shu (reguliert das Qi in Thorax und Abdomen)
- Bl 23 Shen Shu (tonisiert die Nieren und stärkt das Yang, unterstützt die Essenz, nährt das Nieren-Yin, stärkt das Nieren-Qi, unterstützt die Ohren und Augen)
- Bl 67 Zhi Yin (vertreibt Wind, klärt Kopf und Augen)
- Bl 11 Da Zhu (unterstützt die Knochen und die Gelenke)
- SJ 17 Yi Feng (unterstützt die Ohren, eliminiert Wind)
- Gbl 19 Nao Kong (unterstützt den Kopf, lindert Schmerzen, beruhigt Wind und klärt die Sinnesorgane)
- Gbl 39 Xuan Zhong (unterstützt die Sehnen und Knochen)
- Gbl 20 Feng Chi (eliminiert Wind, unterstützt Kopf und Augen, klärt die Sinnesorgane)
- SJ 23 Si Zhu Kong (unterstützt die Augen, eliminiert Wind)
- Lu 3 Tian Fu (mobilisiert Jing Qi zum Gehirn)
- He 6 + Ni 7 Yin Xi + Fu Liu (die Nieren-Yin-Leere greift das Herz an)
- Du 3 Yao Yang Guan (unterstützt den Hinterkopf, Nacken und Rücken, aktivert die Leitbahn und lindert Schmerzen)

(Lorenzen & Noll, Wandlungsphase Wasser, Band 5, 2000, S. 280), (Deadman, Al-Khafaji, & Baker, 2020)

3.3.2 Nieren-Yang-Mangel

Das therapeutische Prinzip bei Nieren-Yang-Mangel ist, das Nieren-Yang zu tonisieren und das Feuer des Tores der Vitalität zu stärken.

Bei der Ernährung sollte der Schwerpunkt im absoluten Vermeiden aller Nahrungsmittel liegen, die dem Körper Wärme entziehen. Dazu gehören kalte Getränke, rohe oder tiefgekühlte Obst- und Gemüsezubereitungen, Milch- und Milchprodukte sowie Zitrusfrüchte.

Zur Stärkung des Nieren-Yang stehen folgende Akupunkturpunkte zur Auswahl, zum Teil mit Moxibustion:

- Ren 5 Shi Men (bewegt und unterstützt die Wasserwege, reguliert das Qi, reguliert den Uterus)
- Ren 6 Qi Hai (nährt das Ursprungs-Qi, tonisiert das Qi, tonisiert die Nieren und stärkt das Yang, reguliert das Qi)
- Ren 4 Guan Yuan (stärkt das Ursprungs-Qi und unterstützt die Essenz, tonisiert und nährt die Nieren, wärmt und stärkt die Milz, unterstützt den Uterus und die Empfängnis)
- Ren 12 Zhong Wan (harmonisiert den Mittleren Erwärmer, tonisiert den Magen und stärkt die Milz, reguliert das Qi)
- Bl 23 Shen Shu (tonisiert die Nieren und stärkt das Yang, unterstützt die Essenz, nährt das Nieren-Yin, stärkt das Nieren-Qi, unterstützt die Ohren und Augen)
- Ni 2 Ran Gu (klärt Leere-Hitze, reguliert die Nieren)
- Ni 1 Yong Quan (senkt Fülle vom Kopf, beruhigt den Geist, rettet das Yang)
- Ma 36 Zu San Li (unterstützt das wahre Qi und nährt das Ursprungs-Qi, tonisiert Qi und nährt Blut und Yin, belebt das Yang)

- Gbl 30 Huan Tiao (Punkt zur Wiederbelebung des Yang nach Gao Wu)
- Gbl 25 Jeng Men (tonisiert die Nieren und reguliert den Wasserfluss, stärkt die Milz)
- Du 4 Ming Men (tonisiert die Nieren, mobilisiert das Ming Men-Feuer)
- Bl 52 Zhi Shi (tonisiert die Nieren und unterstützt die Essenz, stärkt den Willen)
- Ni 13 Qi Xue (reguliert das Durchdringungsgefäß und den Ren Mai, reguliert den Unteren Erwärmer)

(Lorenzen & Noll, Wandlungsphase Wasser, Band 5, 2000, S. 291), (Deadman, Al-Khafaji, & Baker, 2020)

4. Fallbeispiele aus meiner Praxis

Im folgenden stelle ich zwei Fälle aus meiner Praxis vor: Frau B. habe ich nur mit naturheilkundlichen Methoden und Frau F. mit Akupunktur und Moxibustion behandelt.

4.1 Fallbeschreibung von Frau B.

Frau B. sucht mich 2018 in meiner Praxis auf. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder im Alter von 6 und 9 Jahren. Drei Jahre zuvor hat sie wieder angefangen zu arbeiten, als kaufmännische Angestellte in Teilzeit.

Seit dieser Zeit ist sie ständig krank, ein Infektgeschehen jagt das andere. Ihre seit Jugendzeiten bestehende Pollinose verstärkt sich ebenfalls deutlich, bis es 2016 zu einem akuten Asthma-Anfall kommt.

Seit 2010 ist bei Frau B. eine Hypothyreose bekannt, die medikamentös mit L-Thyroxin eingestellt ist.

Bei unserem Anamnesegespräch berichtet mir Frau B. von einer zunehmenden starken Erschöpfung. Sie müsse sich nach jedem Bürotag erst einmal ausruhen, bevor sie sich um ihre Kinder und den Haushalt kümmern könne. Obwohl sie nachts „einigermaßen“ schlafen kann, fühlt sie sich morgens müde und nie erholt und hat Schwierigkeiten aufzustehen.

Fast nach jeder Mahlzeit fühlt sie sich aufgebläht und nach einem Glas Sekt oder Wein hat sie ein Gefühl, als würde ihr „der Hals zugehen“. Außerdem leidet sie regelmäßig an Kopfschmerzen.

Wir führen einen Cortisol-Speicheltest durch, um die Produktivität ihrer Nebennieren beurteilen zu können. Die Werte zeigen einen deutlichen Hinweis auf eine beginnende Nebennierenerschöpfung - Cortisolwert am Morgen von 5,6 ng/ml (Norm 6,0-14,6 ng/ml), Cortisolwert am Vormittag von 2,8 ng/ml (Norm 5,0-11,0 ng/ml). Insbesondere der Wert am Vormittag zeigt an, dass die Nebenniere ihrer Cortisol-Produktion nicht mehr nachkommt.

Neben abendlichen ansteigenden Fußbädern und Reaktivieren des autogenen Trainings (die Patientin hatte vor Jahren einen Volkshochschulkurs absolviert), unterstütze ich Frau B. mit dem homöopathischen Komplexmittel Phytocortal N für die Nebennieren und Phyto-C für die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse. Zusätzlich verordne ich Vitamin C, Vitamin B5 und Magnesium, um die Nebennieren mit ausreichend Mikronährstoffen zu versorgen.

Nach acht Wochen berichtet Frau B., dass ihr Allgemeinzustand etwas stabiler geworden sei, auch ihre Toleranzgrenze gegenüber ihren Kindern sei besser geworden. Nun beginnen wir, ihre Ernährungsgewohnheiten genauer zu betrachten. Ein Laktosetest und eine Histamin-Untersuchung fallen positiv aus, so dass wir einen auf diese Unverträglichkeiten abgestimmten Ernährungsplan erstellen.

Nach weiteren zwei Monaten kann Frau B. berichten, dass es ihr stetig besser gehe und sich auch ihre Verdauung und ihre Blähungen verbessert haben. Zudem habe sie sich, zum ersten Mal seitdem ihre Kinder auf der Welt sind, ein Wellness-Wochenende ohne Familie gegönnt.

In den nächsten drei Jahren bleibt meine Patientin mit gelegentlichen Praxisbesuchen stabil, es tritt kein Asthma-Anfall mehr auf und ihre Pollinose hält sich in Grenzen. Erst Ende 2021 erleidet sie durch die Corona-Zeit einen Rückfall.

4.2 Fallbeschreibung von Frau F.

Frau F. kommt Ende 2021 in meine Praxis, weil sie sich erschöpft und innerlich angespannt fühlt, sowie unter Schlafproblemen leidet.

Die Patientin ist zu diesem Zeitpunkt 52 Jahre alt, 1,75 m groß und wiegt ca. 60 kg. Sie hat große Schwierigkeiten, dieses Gewicht zu halten; 4 Monaten vorher wog sie nur 55 kg. Sie ist alleinerziehend und hat eine 13-jährige Tochter. Frau F. arbeitet als kaufmännische Angestellte mit 30 Wochenstunden.

Ihr Hauptanliegen ist die zunehmende starke Erschöpfung. Diese Kraftlosigkeit macht ihr erhebliche Probleme, ihren Arbeits- und Familienalltag zu bewältigen. Dazu kommen die Schlafstörungen. In der Nacht wird sie zwei- bis dreimal wach, sie schläft unruhig, und auch nach neun Stunden Schlaf fühlt sie sich morgens immer noch schlapp. Ihre Erschöpfung nimmt durch den ständig schlechten Schlaf immer weiter zu. Immer öfter quälen sie Kopf- und Rückenschmerzen.

Erschwerend kommt für die Patientin in dieser Zeit hinzu, dass ihr Vater nach kurzer Krankheit verstirbt. Nicht nur die Trauer um ihren Vater, sondern auch die Streitigkeiten mit ihrem Bruder über die Nachlassregelungen, verschlechtern den körperlichen als auch den emotionalen Zustand meiner Patientin.

Seit 2010 ist bei Frau F. eine leichte Schilddrüsenunterfunktion bekannt, und seit Jahren begleiten sie immer wieder rezidivierende bronchiale Infekte, ebenso sind ihre Heuschnupfensymptome in letzter Zeit stärker geworden. Seit der Trennung leidet sie immer wieder unter Ängstlichkeit und depressiven Verstimmungen, von ihrer Ärztin hat sie ein leichtes Antidepressivum (Mirtazapin) verordnet bekommen, das sie bei Bedarf einnimmt.

Die Patientin kann eher gut einschlafen, wird aber in der Nacht öfter wach und kommt dann vor lauter Gedanken nicht wieder in den Schlaf. Sie fühlt sich morgens nie erholt, sondern immer müde. Sie hat nicht nur kalte Hände und Füße, ihr ist insgesamt immer kalt, sie ist sehr wärmebedürftig. Nachts hat sie hin und wieder Hitzeschübe, die die Patientin auf die Wechseljahre schiebt.

Frau F. ist oft appetitlos und hat Schwierigkeiten, ihr Gewicht zu halten. Aufgrund ihrer Kraftlosigkeit schafft sie es nicht so oft, abends für sich und ihre Tochter ausgewogen zu kochen und greift des Öfteren auf Fertiggerichte zurück. Ihr Stuhlgang ist regelmäßig, bei viel Stress eher ungeformt. Der Urin ist klar und geruchslos.

Meine Patientin macht sich viele Gedanken darüber, es allen recht zu machen, beispielsweise bei den familiären Streitigkeiten immer wieder auf ihren Bruder zuzugehen oder ihr Arbeitspensum trotz der Trauer zu schaffen. Dadurch setzt sie sich ständig selbst unter Druck und gefährdet damit ihr eigenes Wohlbefinden.

Bei der Zungen- und Pulsdiagnostik zeigt sich folgendes:

Die Zunge ist rot gefärbt und schmal. Ihre Ränder sind gespannt und sie zeigt unregelmäßige kleine Risse auf dem Zungenkörper. Die Zunge wirkt trocken und ist belaglos.

Der Puls ist normal schnell, aber an allen Positionen auffallend schwach und tief.

Die Patientin zeigt deutliche Zeichen einer Leere des Nieren- und Leber-Yin und einer Nieren-Yang-Leere, wobei sich die Symptomatik durch die Kombination aus Überarbeitung, starker emotionaler Anspannung und schlechter Ernährung im Laufe der Zeit zunehmend gesteigert hat.

Die Behebung der Leere-Zustände ist das vorrangige Behandlungsziel. Die Wurzelbehandlung bildet daher die Tonisierung der Mitte (Milz/Magen) und die Stärkung des Nieren-Yins, Nieren-Yangs und Leber-Yins. Als Zweigbehandlung stehen vor allem die Beruhigung des Geistes/Shen sowie die Regulierung des Qi-Flusses durch die Behebung der Leber-Qi-Stagnation im Vordergrund.

Zusätzlich umfasst die Behandlungsstrategie auch Hinweise zur Lebenspflege (Yang Shen). Tipps für eine ausgewogene Ernährung (warmes Essen, besonders morgens, Kraftsuppen usw.), Anleitungen für Entspannungs- und Atemübungen und Hinweise zur Stressvermeidung bilden einen weiteren Teil der Therapie.

In der Behandlung setze ich folgende Akupunkturpunkte ein:

Zur Stärkung der Mitte: Mi 3, Ma 36, Ren 12, Bl 20 und 21, Ren 6, Le13

Zur Stärkung des Nieren- und Leber-Yins, und Nieren-Yangs: Ni 3, Ni 6, Le 8, Ren 4, Bl 23 und 20, Bl 18 und 17, Du 20, zum Teil mit Moxibustion

Zur Regulierung des Leber-Qi: Gbl 34, Le 3, Le 13, 3E 6, Pe 6

Geist/Shen beruhigen: Ren 14, H2 7, Pe 6 und Yin Tang

Nach der sechsten Behandlungssitzung zeigen sich die ersten Verbesserungen. Die Patientin fühlt sich entspannter und berichtet von mehr Energie, auch die Schlafqualität verbessert sich langsam. Nach ca. 12 Wochen erkenne ich auch in dem Auftreten und der Körperhaltung/-sprache der Patientin eine deutliche Verbesserung der körperlichen sowie des emotionalen Zustandes. Eine Reha-Kur dieses Jahr stabilisiert meine Patientin weiter, so dass sie sich heute in stressigen Situationen besser reflektieren kann und für sich selbst mehr Fürsorge betreibt.

5. Fazit

Die Betrachtungen des Nebennierenerschöpfungs-Syndrom sind dargestellt und bringen folgende Ergebnisse:

Die westliche Schulmedizin beschreibt die zelluläre Physiologie der Nebenniere. Bei einer stressbedingten Nebennierenerschöpfung kommt es einer Unterfunktion der Nebennierenrinde, insbesondere um eine mangelnde Produktion des Glukokortikoid-Hormons Cortisol. Das Aktivitätshormon hat einen wichtigen Einfluss auf Stoffwechselprozesse (Blutzuckerspiegel, Immunsystem, Herz-Kreislaufsystem und zentrales Nervensystem).

Im Gegensatz zum westlichen strukturellen-physiologoschen Organverständnis liegt in der chinesischen Medizin die Lehre der Zang-Fu (Organ-Theorie) eine empirisch-funktionelle Vorstellung zugrunde. Statt von Organen wird von „Funktionskreisen“ gesprochen, das heißt ein Muster von funktionellen Zusammenhängen wird beschrieben, das eine Integration von Körperfunktionen, Geweben, Sinnesorganen, Umwelteinflüssen, Emotionen und psychischen Aktivitäten beinhaltet. Die Nebenniere wird in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) dem Zang-Organ Niere zugeordnet.

Die Niere ist die Wurzel des Lebens und die Bewahrerin der vorgeburtlichen Essenz-Jing. Die Nieren-Essenz interagiert mit dem Nieren-Yin und Nieren-Yang, wodurch Nieren-Qi entsteht. Die Nierenenergien gelten als Grundlage aller Energien des Körpers, besonders der Organe Leber, Herz, Lunge und Milz. Durch chronische Überarbeitung (lange Arbeitszeiten, sehr viel geistige Arbeit ohne ausreichende Entspannung) kommt es zum übermäßigen Verbrauch der Nierenenergien.

Auf der einen Seite beschreiben wir die zelluläre Physiologie der Nebenniere und auf der anderen Seite sprechen wir eher von eine Lebens-Energetik (Qi) der Niere. In der Gesamtbetrachtungen stellen wir fest, das die Nebennierenerschöpfung westlich oder chinesisch, erst einmal sehr unterschiedlich erscheint. Bei genauerer Betrachtungen der Funktionen sehen wir aber, dass es eine gemeinsame Wurzel gibt: **die zentrale Aufgabe der Nebenniere bzw. der Niere ist die „Energieerzeugung“ für Lebensprozesse**.

Was bedeutet „Energieerzeugung“? Es bedeutet Kraft, Energie für Lebensprozesse wie Umwandlung, Transport und vieles mehr. Aus der westlichen Sichtweise reden wir von einem Mangel an Hormonen und Enzymen – es werden von ihnen zu wenig gebildet, um die Stoffwechselprozesse, wie Regulierung des Blutzuckerspiegels, Beeinflussung des Immunsystems und des Herz-und Kreislaufsystems zu gewährleisten. In der chinesischen Medizin sprechen wir von einem Mangel an Nieren-Yin oder Yang-Feuer – zu wenig Feuer bedeutet, dass unser Körper nicht ausreichend gewärmt wird und zu wenig Lebensenergie für andere Organsysteme zur Verfügung gestellt wird, so dass auch hier Zang-Organe ihrer Aufgabe nicht oder schlecht nachkommen können (zum Beispiel führt der Mangel an Nieren-Yang dazu, dass die Milz die Nahrung nicht ausreichend transformieren kann und es in der Folge zum Mangel an Nach-Himmels-Qi kommt).

Deutlicher wird diese Gemeinsamkeit, wenn wir die Auswirkungen bzw. Symptome beider Schwächen auf den Körper gegenüberstellen. Die folgende Auflistung zeigt, dass es bei den Symptomen viele Ähnlichkeiten gibt (s. Kapitel 2.3.2, Kapitel 3.2.1, 3.2.2):

Chinesisch	Westlich
Überaktivität / Nervosität	Nervosität bzw. Gereiztheit
Rücken- / Knieschmerzen	Muskelverspannungen, Rückenschmerzen
Ängste / Hilflosigkeit	Depressionen und Angstzustände
Fehlende Libido	Verminderte Libido
Vergesslichkeit	Eingeschränktes Denk- und Konzentrationsvermögen
Infektanfälligkeit	häufige Erkältungskrankheiten
Verdauungsstörungen	Magen- bzw. Darmbeschwerden, Übelkeit
Taubheit, Schwerhörigkeit, Tinnitus	Tinnitus bzw. Ohrgeräusche

Der Unterschied beider Betrachtungsweisen liegt nur im Beschreiben des Erschöpfungs-Syndroms, zum Einen chinesisch: induktiv-synthetisch (vom Einzelnen zu einer Einheit zusammenfügend) und zum Anderen westlich-schulmedizinisch: analytisch-kausal (zerlegend, ursächlich). Die chinesische Medizin basiert auf dem philosophischen Konzept der Yin-Yang-Lehre und die westliche Schulmedizin betrachtet in erster Linie die evidenz-basierten Parameter, wie zum Beispiel quantitative Laborwerte.

Was bedeutet das für unsere Behandlungsweisen? Die Nebennierenerschöpfung, oder auch Nebennierenschwäche, mag zwar eine moderne Diagnose sein, jedoch ist die Erkrankung in der westlichen Schulmedizin schon seit Jahrzehnten und in der chinesischen Medizin sogar schon seit Jahrhunderten bekannt. Dennoch werden die Betroffenen, leider auch heute noch, von der westlichen Schulmedizin häufig nicht ernst genommen und mit ihren Beschwerden von einem Facharzt zum nächsten geschickt, was am Ende oft zu keiner Verbesserung ihrer Symptome oder Befindlichkeit führt.

Demgegenüber versucht der induktive-synthetische Ansatz der Chinesischen Medizin eine Beziehung der einzelnen Teile zueinander herzustellen, das heißt alle Symptome miteinander zu tun haben. Dieser ganzheitliche Ansatz will und soll den Betroffenen zur aktiven Mitarbeit und Eigenverantwortlichkeit bewegen, dadurch kann der Betroffene Zusammenhänge erkennen und die Schritte zur Veränderung von Lebensumständen aktiv angehen.

Da für viele Menschen der chronische Stress zum Alltag geworden ist, obliegt es gerade uns naturheilkundlichen Therapeuten, mit unserer ganzheitlichen Sichtweise und vielzähligen Therapiemethoden, den Betroffenen zur Seite zu stehen und sie bei den notwenigen Veränderungen zu unterstützen. Welche Behandlungsweise eingesetzt werden sollte, hängt von der zu behandelnden Person ab. Neben dem Einsatz von Phytotherapie, Homöopathie oder Akupunktur, ist es vor allem notwendig, die Zusammenhänge zwischen Lebenssituation und Erschöpfungszuständen und/oder Krankeitssymptomen darzustellen und Angebote zu Veränderungen aufzuzeigen. Oft hilft unsere Therapie dabei, das die Betroffenen wieder etwas Kraft erlangen, um Veränderungen im Leben aktiv und bewusst anzugehen.

Aus den Erfahrungen, die ich in meiner Praxis gesammelt habe, weiss ich, dass allgemeine Ratschläge nicht den gewünschte Nutzen bringen. Vielmehr muss für jede einzelne Person ein ganz individuelles, auf ihr Leben zurecht geschnittenes Konzept (bestehend aus den genannten Maßnahmen: Schlaf, Ernährung, Rituale, Entspannungstechniken etc.) erstellt

werden. Dieses muss so kleinteilig wie nötig und so einfach wie möglich sein, damit die Betroffenen es dauerhaft in ihren anspruchsvollen Alltag einbauen können.

Beide Behandlungsansätze, ob westlich-naturheilkundlich oder chinesisch, zeigen auf, dass unsere Nierenkraft bzw. Essenz/Jing endlich ist und dass sie gut gepflegt werden sollte. Deshalb stehen die Behandlungsmöglichkeiten nicht in Konkurrenz zueinander, sondern sollten individuell auf den Patientenfall angewandt werden. Unverzichtbar ist es, die Betroffenen aufzufordern, dass nur eine Lebensumstellung, zu einer dauerhaften Verbesserung ihrer Gesundheit führt.

Denn in der Regel ist niemand grundlos erschöpft, sondern eine Vielzahl von Vorstellungen, Ereignissen und Handlungen haben dazu geführt, dass die Nebennieren schwächeln bzw. sich die Nierenessenz verbraucht. Um dieses zu verhindern, ist Aufklärung, Reflektion und Prävention notwendig. Nur die Behandlung der „Wurzel“ des Leidens führt zur Genesung.

Meine Behandlungs- und Präventionsideen, die ich für meine Patienten in den Praxisalltag mit aufgenommen habe, basieren auf Tipps aus dem 30-Tage-Energy!-Programm von Dr. med. ANNE FLECK aus ihrem Buch „Energie!, der gesunde Weg aus dem Müdigkeitssyndrom“ (Fleck, 2023) und aus dem Seminarskript von UDO LORENZEN „Einführung in die chinesische Lebenspflege mit Übungen zur Gesundheitspflege und Lebenspflege Yang Sheng“ (Lorenzen, Einführung in die chinesische Lebenspflege Yang Sheng, 2023), sowie aus den „Prinzipien des Yang Sheng“ von CLAUDIA FOCKS aus ihrem Buch Leitfaden Chinesischer Medizin (Focks, 2010).

Wir haben zwei Leben.

Das zweite beginnt

in dem Moment,

in dem wir erkennen,

dass wir nur eines haben.

Konfuzius

6. Literaturverzeichnis

Deadman, P., Al-Khafaji, M., & Baker, K. (2020). *Handbuch der Akupunktur, Das System der Leitbahnen und Akupunkturpunkte.* Bad Kötzting: Verlag Systemische Medizin AG.

Fleck, A. (2023). *Energy - Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth.* München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG.

Focks, C. (2010). *Leitfaden Chinesischer Medizin.* München: Urban & Fischer.

Kleine, B. R. (2018). *Hormone und Hormonsysteme - Lehrbuch der Endokrinologie.* Berlin: Springer-Verlag GmbH.

Lorenzen, U. (18. Mai 2023). *Einführung in die chinesische Lebenspflege Yang Sheng.* Kongress der AGTCM in Rothenburg o.T.

Lorenzen, U., & Noll, A. (2000). *Wandlungsphase Wasser, Band 5.* München: Müller & Steibicke.

Maciocia, G. (1994). *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin.* Kötzting: Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH.

Ross, J. (2017). *Zang Fu Die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin.* Kulmbach: ML Verlag in der Mediengruppe Oberfranken - Fachverlage GmbH & Co.KG.

Techniker Krankenkasse. (2021). *Entspann dich, Deutschland! TK-Stressstudie 2021.* Hamburg.

Wilson, J. L. (2011). *Grundlos erschöpft? Nebennieren-Schwäche - das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts.* München: Wilhelm Goldmann Verlag.

7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Der Stress lässt erst am Ende des Erwerbslebens nach 2

Abbildung 2 Der zirkadiane Rhythmus des Cortisols, ... 4

Abbildung 3 Symptome bei Stressempfinden 7

Abbildung 4 Faktoren, die die normale Funktion der Nebennieren beeinflussen..... 8

Abbildung 5 Das Verhältnis zwischen Niren-Yin, Nierenessenz, Nieren-Yang und Nieren-Qi, ...13

Danksagung

Abschließend möchte ich mich bei Udo Lorenzen und seinem Dozententeam herzlich bedanken; alle haben mir auf so unterschiedliche und persönliche Weise die Einblicke in die chinesische Medizin beziehungsweise Philosophie eröffnet und damit meine berufliche und persönliche Entwicklung vorangebracht. Ich bin mir sicher, dass es zukünftig noch so viel mehr zu entdecken gibt und ich neugierig bleiben werde.

Meine dreijährige Weiterbildung in traditioneller chinesischer Medizin und das Anfertigen dieser Abschlussarbeit war ohne Rückhalt meiner Familie nicht denkbar, deshalb gilt auch meinen Mann und meinen Söhnen ein besonderer Dank für ihre Liebe, Unterstützung, Fürsorge und ihr Verständnis.