Izabella Wentz

Die Nebennieren im Griff

Grundlos müde, ausgelaugt und gestresst?

Das 4-Wochen-Programm bei Nebennierenschwäche

Übersetzt aus dem Amerikanischen
von Rotraud Oechsler

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der englischen Originalausgabe:
The Adrenal Transformation Protocol
Copyright © 2023 by Wentz, LLC
Published by arrangement with Avery, an Imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC
ISBN 9780593420775

Es wurde darauf verzichtet, bei Nennung von Marken und Produkten mit eingetragenem Markenzeichen das Markenzeichen ® bzw. ™ aufzuführen.
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags vervielfältigt oder in irgendeiner Form, einschließlich des Fotokopierens, Aufzeichnens oder anderer elektronischer oder mechanischer Methoden weitergegeben werden, außer im Falle kurzer Zitate im Rahmen kritischer Rezensionen und bestimmter anderer nicht kommerzieller Nutzungen, die durch das Urheberrecht gestattet sind.

Haftungsausschluss
Weder Verlag noch Autor haben das Ziel, der Leserin, dem Leser fachliche Beratung oder Dienstleistungen anzubieten. Die in diesem Buch enthaltenen Konzepte, Verfahren und Vorschläge sollen den Besuch in Ihrer Arztpraxis nicht ersetzen. Alle Belange im Zusammenhang mit Ihrer Gesundheit erfordern ärztliche Aufsicht. Weder Autor noch Verlag sind haftbar oder verantwortlich für Einbußen oder Schäden, die vermeintlich durch Informationen oder Vorschläge in diesem Buch entstehen.
Die Namen und alles, was zur Identifizierung der in diesem Buch erwähnten Personen führen könnte, wurden zum Schutz ihrer Privatsphäre geändert.
Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte wurden entsprechend den Zutaten und Verfahren erstellt. Ihre spezifischen gesundheitlichen oder allergiebedingten Bedürfnisse, die vielleicht überwacht werden müssen, liegen außerhalb der Verantwortung des Verlages. Ebenso wenig ist der Verlag für Nebenwirkungen verantwortlich, die Sie eventuell aufgrund der in diesem Buch enthaltenen Rezepte bekommen, ob Sie sie wie angegeben zubereiten oder gemäß Ihren persönlichen Ernährungsbedürfnissen oder nach Ihrem Geschmack abändern.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2023
Übersetzung: Rotraud Oechsler
Lektorat: Sibylle Duelli
Layout: Richard Kiefer, VAK
Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Illustrationen: Tina Chan
Bilder: Dave Kinzel
Satz: FotoSatz Pfeifer GmbH, Krailling
Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-273-8

Inhaltsverzeichnis

	Einführung: Ihre Symptome sind real – und reversibel	9
Teil 1:	**Lernen Sie Ihre Nebennieren kennen und wie Sie sie am besten unterstützen**	19
Kapitel 1:	Meine Nebennieren-Erfolgsgeschichte – wie Tausende gesund wurden und Sie das auch können	21
Kapitel 2:	Die Ursachen einer Funktionsstörung der Nebennieren verstehen	53
Kapitel 3:	So kann das Transformationsprogramm für die Nebennieren Ihnen helfen wieder gesund zu werden	79
Teil 2:	**Das Transformationsprogramm für die Nebennieren**	123
Kapitel 4:	Ergänzen	125
Kapitel 5:	Neue Energien tanken	191
Kapitel 6:	Regenerieren	225
Kapitel 7:	Widerstandskraft wieder aufbauen	255
Kapitel 8:	Überprüfen	299

Teil 3: Nächste Schritte und erweiterte Programme 313

Kapitel 9: Neu bewerten und weitermachen 315

Kapitel 10: Weitere Ursachen von Stresssymptomen und ihre Lösungen 329

Eine Anmerkung der Autorin 361

Rezepte 363

Danksagungen 403

Anhang 1: Erweiterte Liste der Stresssymptome 407

Anhang 2: Wie man das Programm anpassen kann 440

Anhang 3: Testungen 446

Sachwortregister 448

Vita 452

Einführung

Ihre Symptome sind real – und reversibel

Wie hat Ihr Leben ausgesehen, bevor Sie krank wurden? Diese Frage stelle ich als im Bereich der funktionellen Medizin Tätige meinen Patientinnen und Patienten gerne, um ihnen zu helfen, die Ursache ihrer aktuellen Symptome zu bestimmen und mit ihnen einen wirksamen Genesungsplan zu entwickeln. Die funktionelle Medizin ist ein patientenorientierter Behandlungsansatz, der auf die Krankheitsursachen, nicht einfach nur auf die Symptome ausgerichtet ist.

Die Antwort ist in vielen Fällen: „Ich hatte eine ungeheure Menge Stress zu bewältigen."

Ob es sich um den Stress des modernen Alltagslebens handelt, den positiven Stress, den man sich macht, wenn man etwa in einem Studium steckt, ein neues Unternehmen gründet oder gerade ein wunderbares Baby bekommen hat oder um Stress, der einem Kummer bereitet, wie eine Scheidung, ein Todesfall in der Familie oder wenn man Opfer eines Verbrechens geworden ist, Stress kann uns dauerhaft begleiten und zu einer Krankheit führen (oder eine bestehende verschlimmern).

Es heißt immer: „Was uns nicht umbringt, macht uns stärker", aber aufgrund der Menschen, die ich täglich zu sehen bekomme, ist die treffendere Aussage für viele von uns vielleicht eher: „Was uns nicht umbringt, kann im Körper bleiben und unsere Stressreaktion überfordern", was zu einer Menge chronischer Stresssymptome führen kann, die uns belasten.

Wenn Sie mit diesem Buch beschäftigt sind, könnte es gut sein, dass es nicht gerade optimal läuft. Vielleicht haben Sie mit Erschöpfung zu

kämpfen oder damit, dass Sie nicht erholsam schlafen. Vielleicht haben Sie Probleme damit, sich an alltägliche Dinge zu erinnern und leiden an einem stark „vernebelten Gehirn“. Vielleicht sind Sie launischer als Sie sein möchten oder der Alltag überfordert Sie schnell. Vielleicht haben Sie mit Ihrem Gewicht zu kämpfen, mit Schlaflosigkeit, Hormonstörungen, chronischen Schmerzen und eventuell sogar mit Ihrer Libido.

Doch wenn es Ihnen wie mir und den Tausenden von Menschen geht, um die ich mich in den letzten zehn Jahren gekümmert habe, dann hat die Schulmedizin Ihnen nicht viel Hoffnung gemacht. Sie haben vielleicht zu hören bekommen, dass diese Symptome „normal“ seien oder sich „nur in Ihrem Kopf“ abspielen, doch lassen Sie mich klarstellen: Diese Symptome sind nicht „normal“. Sie kommen häufig vor. Aber nur weil sie häufig vorkommen, heißt das nicht, dass sie normal sind oder dass Sie sie hinnehmen müssen. Ich möchte Ihnen auch versichern, dass Sie nicht verrückt sind, dass die Symptome sich nicht einfach „nur in Ihrem Kopf“ abspielen und dass Sie hier an der richtigen Stelle sind. Ich bin hier, um Sie an die Hand zu nehmen und Ihnen aus diesem Meer von Überforderung herauszuhelfen, sodass Sie all das abwerfen können, was nicht zu Ihnen gehört, damit Sie Ihr Licht wieder großartig leuchten lassen können.

Zu der Konstellation frustrierender Symptome, die ich gerade beschrieben habe, gehören: tagsüber müde, aber nachts „müde und aufgedreht“ zu sein sowie Gefühle von Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, ein nicht erholsamer Schlaf, Stimmungsschwankungen, ein schlechtes Gedächtnis, verringertes sexuelles Verlangen, Süßhunger, Schmerzen, ein vernebeltes Gehirn, Burnout, Überforderung und Erschöpfung. Alle sind typisch für ein Syndrom, das in der Alternativmedizin sehr gut bekannt ist und allgemein als Nebennierenschwäche bezeichnet wird. Laut alternativmedizinischer Theorien entwickeln sich diese Symptome infolge von chronischem Stress und die Maßnahmen dagegen bestehen in der Unterstützung der Nebennieren, der kleinen hormonbildenden Drüsen, die auf den Nieren sitzen und unsere Stresshormone freisetzen.

Ich begann mich 2009 mit der Welt der alternativen Medizin und der Nebennierenschwäche zu beschäftigen. Ich war eine junge Apothekerin, die fast zehn Jahre lang mit vielen frustrierenden Symptomen zu kämpfen hatte, ohne dass diese durch die Schulmedizin behoben wurden. Als

mein integrativ arbeitender Arzt zum ersten Mal vorschlug, ich solle mich auf eine Nebennierenschwäche untersuchen lassen, suchte ich den Begriff im Internet und fand eine „seriöse Quelle", die behauptete, die Nebennierenschwäche sei eine erfundene Krankheit, die es gar nicht gebe.

Als skeptische Apothekerin, der beigebracht wurde, dass „natürliche Arzneimittel nicht wirken", schob ich die Untersuchung meiner Nebennieren beiseite. Ich hatte gerade mal einen Vorstoß in die Welt der alternativen Medizin unternommen und hatte immer Angst davor, dass Menschen versuchen, mich auszunutzen und es auf mein Geld abgesehen hatten, wobei ich nicht erkannte, dass es auf dieser Welt zwar immer Menschen mit üblen Absichten gibt, doch die meisten Behandler, die ich aufsuchte, einfach versuchten, mir zu helfen.

Ich wimmelte ihren Rat ab und dachte, ich wisse es besser. Schließlich hatte ich einen Doktortitel in Pharmazie und hatte gelernt, dass die alternative Medizin nichts brachte. Doch trotz all der Jahre, die ich mit dem Studium der Gesundheit verbracht hatte, lief ich erschöpft herum, war reizbar und schreckhaft, hatte häufig Panikattacken und zeigte in meinen Zwanzigern sogar Anzeichen einer prämaturen Ovarialinsuffizienz, also eines ungewöhnlich frühen Eintritts in die Menopause. Ich hatte auch verrückte Blutzuckerschwankungen, durch die ich mich schwach und benommen fühlte und mein Blutdruck war so niedrig, dass sich mein Arzt oft wunderte, dass ich überhaupt noch herumlaufen konnte.

Schließlich kam ich an den Punkt, an dem ich schier verzweifelte und trotz meiner vorherigen eisernen Überzeugungen eine Riesenüberraschung erlebte. Bei einem Speicheltest für meine Nebennieren erfuhr ich, dass ich tatsächlich eine Nebennierenschwäche hatte und siehe da, durch die empfohlenen Behandlungen ging es mir nach kurzer Zeit sehr viel besser. Meine Angstzustände lösten sich buchstäblich in nichts auf, und ich hatte in mehr als zehn Jahren keine Panikattacke mehr. Meine anderen Symptome, also, die Erschöpfung, Reizbarkeit, das vernebelte Gehirn und der niedrige Blutdruck ließen immer weiter nach, bis sie nur noch eine entfernte Erinnerung waren.

Wir wissen heute, dass der Begriff „Nebennierenschwäche" die Ursache hinter diesem Symptomkomplex physiologisch nicht korrekt beschreibt; genauere Bezeichnungen sind „Fehlfunktion der

Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse)“ oder (was ich bevorzuge) „gestörte Stressreaktion“. Doch die Symptomenkonstellation existiert und es gibt fundierte Behandlungsmethoden, die helfen können. Die Ursachen der Nebennierenschwäche und die Kontroversen bezüglich der korrekten Terminologie bespreche ich in späteren Kapiteln eingehender, doch der Einfachheit halber nutze ich den allgemein akzeptierten Begriff „Funktionsstörung der Nebennieren“, um diese Symptomengruppe zu beschreiben.

Durch meinen eigenen Genesungsweg und indem ich andere Menschen auf ihrem unterstütze, habe ich festgestellt, dass wir viele dieser frustrierenden Symptome deutlich verringern oder sogar ganz beseitigen und gleichzeitig die Stärke und Widerstandskraft des Körpers aufbauen können. Ich habe auch festgestellt, dass gewisse Lebensgewohnheiten, auf die die integrative Medizin Wert legt, zwar tatsächlich helfen, dass man jedoch oft noch tiefer einsteigen muss, um die Stressreaktion vollständig wiederherzustellen und dass viele der Empfehlungen unter den richtigen Umständen wohl hilfreich sind, aber nicht bei allen Menschen gleichermaßen wirken.

Während Sie das lesen, möchte ich, dass Sie wissen, dass Ihre Symptome hundertprozentig real und hundertprozentig reversibel sind, aber Sie müssen vom Geist und vom Herzen her aufgeschlossen sein und sich wirklich für Ihre Genesung einsetzen (denn das haben Sie verdient!). Das Programm in diesem Buch, das schon Tausenden von Menschen geholfen hat, ihre Gesundheit dramatisch zu verbessern, ist so konzipiert, dass es für Sie leicht ist, zu den Ursachen Ihrer Symptome vorzudringen und sich aus jedem Blickwinkel um Ihre Genesung zu kümmern, dabei werden Sie mit ein paar einfachen Veränderungen in Ihrer Lebensweise vertraut gemacht, die Ihnen helfen, sich täglich glücklicher, ruhiger und energiegeladener, klar im Kopf und lebendig zu fühlen.

Mit jeder Veränderung beginnen auch Ihre Symptome sich zu verändern. Es wird Ihnen jeden Tag immer besser und besser gehen und sobald Sie frei von diesen Symptomen sind, die sich manchmal wie Ketten anfühlen, die Sie hinunterziehen, werden Sie in der Lage sein, aus dieser Überforderung auszusteigen. Und darunter werden Sie den wunderbaren, ruhigen, energiegeladenen und starken Menschen entdecken, der Sie wirklich sind.

Ich freue mich sehr, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben und kann es gar nicht erwarten, Ihnen diese bewährte Anleitung zu geben, wie Sie selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden übernehmen können.

Haben Sie eine Nebennierenschwäche?

Eine komplette Auflistung der Symptome finden Sie in Kapitel 3; nehmen Sie sich vorerst diese Liste vor, um zu schauen, ob Sie irgendwelche davon bei sich erkennen. Zu den Symptomen einer schlechten Nebennierenfunktion können folgende gehören:

- Gefühl der Überforderung
- Gefühl von Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf
- Ein- oder Durchschlafprobleme
- Schwierigkeiten, morgens aus dem Bett zu kommen
- Abhängigkeit von Koffein
- Verlangen nach Salzigem (also das „Ich-habe-gerade-eine-ganze-Tüte-Chips-gegessen-Syndrom“)
- Verlangen nach Süßem
- Alltägliche Aktivitäten erfordern vermehrte Anstrengungen
- Intoleranz gegenüber sportlichen Belastungen
- niedriger Blutdruck
- Gefühl von Schwäche/Benommenheit bei schnellem Aufstehen aus dem Sitzen oder Liegen
- Schreckhaftigkeit
- vernebeltes Gehirn oder Konzentrationsprobleme
- Durchfälle und Verstopfung im Wechsel
- niedriger Blutzuckerspiegel (der sich oft als Verärgerung zeigt, wenn man hungrig ist oder, wie ich es nenne, als „Hungerärger“)
- vermindertes sexuelles Verlangen
- verminderte Fähigkeit, mit Stress umzugehen
- verlängerte Genesungszeit
- leichte Depressionen
- weniger Lebensfreude
- schlechteres Befinden, wenn Mahlzeiten ausgelassen werden
- verstärktes prämenstruelles Syndrom (PMS)

- verminderte Entscheidungsfähigkeit
- verminderte Produktivität
- schlechtes Gedächtnis

Klingt etwas davon bekannt?

Wenn Sie drei oder mehr von diesen Symptomen haben und wenn diese sich nach einer Zeit von akutem oder chronischem Stress, Schlafmangel, einer Infektion oder einer Giftbelastung entwickelt haben, dann besteht das Risiko einer Nebennierenschwäche. Sie tritt im Allgemeinen auf, wenn Ihre HPA-Achse nicht in der Lage ist, wirksam mit Stressreaktionen umzugehen. Die HPA-Achse beschreibt die interaktive Feedback-Schleife, die zwischen diesen drei endokrinen oder hormonbildenden Drüsen stattfindet. Bricht die Kommunikation zwischen ihnen zusammen, können Ihre Nebennieren und deren Fähigkeit, wichtige essenzielle Hormone zu bilden, in Gefahr geraten.

Ich weiß, dass alle diese Symptome übermächtig erscheinen mögen und es so aussieht, als sei zu viel zu bewältigen. Doch die gute Nachricht ist, dass diese Bewältigung nicht kompliziert sein muss. Wenn Sie damit beginnen, die Nebennieren zu unterstützen – durch wenige Veränderungen in der Ernährung, durch die Einnahme der richtigen Nahrungsergänzungen – können Sie tiefgreifende Verbesserungen Ihrer Symptome erreichen. Sie brauchen – wenn das möglich ist – nur einige der Teilnehmerinnen am Transformationsprogramm für die Nebennieren zu fragen; das ist das Gruppenprogramm, das ich 2019 konzipiert habe und das die Grundlage dieses Buches bildet (oder das ATP (von engl. Adrenal Transformation Protocol), wie wir es gerne bezeichnen)!

Nach Abschluss dieses Programms berichtete Angie G., sie fühle sich „jetzt so kraftvoll, ich bin bereit, den Tag in Angriff zu nehmen. Meine Ängste sind jetzt so gut wie weg. Mein Alltag überfordert mich nicht und ich kann Aufgaben erledigen, ohne dass ich endlos dafür brauche. Ich möchte mehr Dinge in meinem Leben machen und mich wieder mit Menschen treffen!“

Constance B. fühlte sich auch wieder voller Energie und sagte: „Ich bin nicht müde. Ich fühle mich klarer im Kopf. Ich scheine stressresistenter zu sein und fühle mich viel ruhiger… Das Leben ist generell viel anregender für mich.“

Anastasia V. fühlte sich besser als in den letzten zehn Jahren mit „mehr Energie, um meinen Tag anzugehen. Viele meiner Schmerzen im Körper sind weniger geworden. Ich schlafe jede Nacht und die ganze Nacht über sehr gut!“

Können Ihre Symptome beseitigt werden?

Durch viele Jahre der Forschung, der Befragung von Patienten und die Arbeit mit Tausenden von Klienten habe ich festgestellt, dass die Transformation der Nebennieren wesentlich für eine optimale Gesundheit ist. Während die Ursachen von chronischen Stresssymptomen zahlreich sind, bricht der Körper auf eine sehr vorhersagbare Weise zusammen, und ich habe festgestellt, dass er auf eine sehr vorhersagbare Weise wieder aufgerichtet werden und wachsen kann.

Der Körper reagiert immer gleich, ungeachtet der Stressursache. In Extremfällen müssen wir vielleicht etwas genauer nachforschen, um die Stressursachen zu finden, doch für diesen Zeitraum möchte ich Ihnen eine Methode nennen, wie Sie die Stressbelastung für Ihren Körper verringern können. Ihre chronischen Stresssymptome sind ein Hinweis darauf, dass die wichtigsten Körpersysteme, die uns gesund und bei blühender Gesundheit halten – die Nebennieren, der Darm und die Leber –, beeinträchtigt sind. Diese drei Systeme müssen eventuell ins Gleichgewicht gebracht werden, um die nötige Balance im Körper wiederherzustellen. Da der Körper ein System ist und da sich die Nebennieren auf viele Körperfunktionen auswirken, auch auf seine Fähigkeit, seine Ressourcen zu verschieben, um sich auf die Erhaltung und Genesung zu konzentrieren, gehört die Unterstützung der Nebennieren zu den ersten Maßnahmen, die ich empfehle. In ungefähr 80 Prozent der Fälle kommt es zur vollständigen Beseitigung der chronischen Stresssymptome und dazu, dass die beiden anderen Systeme sich selbst ins Gleichgewicht bringen, wenn wir uns mit den Nebennieren befassen. In den verbleibenden 20 Prozent der Fälle müssen zur Besserung der Symptome eventuell individuelle Ursachen, der Darm und/oder die Leber ebenfalls berücksichtigt werden, um eine Linderung der Symptome zu erzielen.

Meine Methode bezüglich der Transformation der Nebennieren (ATP) hat sich im Laufe der Zeit entwickelt; es geht über die althergebrachten alternativen Programme für die Nebennieren hinaus und ist,

wie ich festgestellt habe, umfassender und wirksamer, doch gleichzeitig für die meisten Menschen leichter zugänglich und nachhaltiger. Das ATP ist so konzipiert, dass es das Nervensystem beruhigt und die Nebennieren nährt und wieder ausgleicht, wodurch gleichzeitig viele frustrierende Symptome verringert oder beseitigt werden und unser Körper so verändert wird, dass er nicht nur überlebt, sondern gedeiht. Innerhalb von Wochen, manchmal Tagen nach Beginn der Ernährungsumstellung und der Einnahme der Ergänzungsmittel sollten Sie einige wirklich erhebliche Verbesserungen feststellen, zu denen die folgenden gehören:

- Weniger Einbrüche des Blutzuckerspiegels und weniger „Hungerärger"
- Das Gefühl, Ihre Emotionen besser unter Kontrolle zu haben
- Weniger Angstzustände, ein Gefühl der Ruhe und weniger Sorgen
- Leichteres Einschlafen und bessere Schlafqualität, sodass Sie erfrischter aufwachen können
- Mehr Freude und Glücksgefühle!
- Größere Fähigkeit, Stress zu handhaben und besser damit umzugehen
- Ein gesunder und stabiler Blutdruck
- Ein verbessertes Hormongleichgewicht
- Klareres, schärferes Denkvermögen … kein vernebeltes Gehirn mehr!
- Jede Menge Energie!
- Die Menschen in Ihrem Leben werden weniger lästig (na ja, nicht wirklich, aber Sie empfinden es sicher so, wenn Ihre Nebennieren ausgeglichen sind).

Zusätzlich beginnt das ATP, Ihren Körper in den Erholungsmodus zu bringen und hilft dabei, Ihre Stressreaktion auszugleichen sowie allmählich Stärke und Widerstandskraft aufzubauen, um in Zukunft zu verhindern, dass übermäßiger Stress Ihre Nebennieren überfordert. Sie werden Ihre individuellen Auslöser für Nebennierenprobleme kennen – und wissen, wie Sie sie vermeiden können – und Sie haben eine viel bessere Basis, um Stress zu widerstehen, wenn er (unvermeidlich) auftritt.

Sie haben vielleicht das Gefühl, als wäre Stress eine Konstante in unserem Leben und dass wir nichts tun können, um die Dinge zu

verändern oder besser zu machen, aber mit der richtigen Sorgfalt und Unterstützung können wir aufblühen, selbst in der modernen Welt. Wenn wir auf Notstrom laufen, ist jeder Tag schwierig und wir haben das Gefühl, als trügen wir die Last der Welt auf unseren Schultern. Aber Sie sollen wissen, dass es einen Ausweg gibt, und ich habe die Ehre, Sie auf diesem Weg anzuleiten. Es mag zwar unheimlich sein, einen neuen Genesungsweg zu beginnen, doch das ist es absolut wert, und ich bin an Ihrer Seite, um Ihnen bei jedem Schritt Hoffnung und Ermutigung zu geben.

Ich tue das, weil ich so vielen Menschen wie möglich helfen will, ihre Gesundheit und ihr Verständnis davon, was in ihrem Leben möglich ist, zu verändern. Ich möchte, dass absolut alles für Sie möglich ist. Ich möchte, dass Sie Ihren Leidenschaften nachgehen und Ihre Träume verwirklichen. Ich möchte, dass Ihr Glas so voll ist, dass Sie davon etwas abgeben können. Ich möchte, dass sich Ihr Leben wie Freude und nicht wie eine Belastung für Sie anfühlt. Ich möchte, dass Sie das tun, was Sie befeuert und Glück in Ihr Leben bringt. Ich möchte, dass Sie wissen – und glaube es von ganzem Herzen –, dass Sie Kraft haben und dass eine wirkliche Genesung möglich ist.

Indem Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, haben Sie den ersten Schritt getan, um Ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen und die Stresssymptome abzubauen, die Sie daran hindern, so zu sein, wie Sie sein sollten. Blättern Sie um und lassen Sie uns den nächsten Schritt gemeinsam machen!

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Für diejenigen unter Ihnen, die das Warum hinter dem Was verstehen möchten, erklärt Teil 1 die Wissenschaft, die hinter dem ATP steckt und bietet inspirierende Geschichten und praktische Strategien, um das Beste aus dem Protokoll zu schöpfen. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die schon loslegen wollen, können Sie gerne gleich zu Teil II übergehen. Doch um die besten Ergebnisse zu erzielen, möchte ich Sie ermutigen, Teil I nicht auszulassen und besser verstehen zu lernen, was in Ihrem Körper vor sich geht und wie Sie ihn auf Ihrem Genesungsweg am besten unterstützen.

TEIL 1

LERNEN SIE IHRE NEBENNIEREN KENNEN UND WIE SIE SIE AM BESTEN UNTERSTÜTZEN

Kapitel 1

Meine Nebennieren-Erfolgsgeschichte – wie Tausende gesund wurden und Sie das auch können

Wenn Menschen mich heute sehen, sagen sie mir, sie können einfach nicht glauben, dass ich jemals krank war, und um ehrlich zu sein, die meisten Menschen wussten gar nicht, dass ich hinter meinem Lächeln an zahlreichen mysteriösen Symptomen litt. Sie begannen während meines ersten Studienjahres und wurden mit jedem Jahr schlimmer. Mehr als zehn Jahre lang ertrug ich eine Reihe von chronischen Symptomen: lähmende Müdigkeit, das Reizdarmsyndrom (RDS), Angstzustände, Panikattacken, Herzrasen, Säurereflux, chronischen Husten, Haarausfall, trockene und stumpfe Haut, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, Allergien, das Karpaltunnelsyndrom in beiden Armen, ein vernebeltes Gehirn, Beeinträchtigungen beim Umgang mit Emotionen sowie Muskel- und Gelenkschmerzen. Natürlich suchte ich Hilfe bei verschiedenen Ärzten, doch ich bekam immer die gleichen Antworten:

„Sie werden einfach älter." Diesen „Geheimtipp" bekam ich, als ich gerade mal in den Zwanzigern war.

„Vielleicht brauchen Sie ja Antidepressiva." Doch ich bin nicht depressiv. Ich habe einfach diese seltsamen Panikattacken, die aus dem Nichts kommen.

„Ihre Laborbefunde sind normal." Aber sie machten nicht die richtigen Untersuchungen, und damals wusste ich es nicht besser.

Im Jahre 2009, nachdem ich schließlich jemanden gefunden hatte, der bereit war, umfassendere Laboruntersuchungen zu machen, bekam ich die Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis. Das heißt, ich hatte eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die Schilddrüse als Fremdkörper wahrnimmt und schließlich soviel Schaden an ihr anrichtet, dass die ordnungsgemäße Funktionsfähigkeit der Schilddrüse nicht mehr gewährleistet ist und sie nicht mehr genügend Schilddrüsenhormone bilden kann.

Schilddrüsenhormone steuern den Stoffwechsel, die Herzfrequenz, die Verdauung, den Blutdruck, den Menstruationszyklus und die Körpertemperatur und haben noch andere wichtige Aufgaben. Jede einzelne Körperzelle ist auf irgendeine Weise von Schilddrüsenhormonen abhängig, sodass wir es überall zu spüren bekommen, wenn die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Als Apothekerin wusste ich ein paar Dinge über die Schilddrüse, aber ganz ehrlich, ich dachte, eine Unterfunktion sei ein ziemlich langweiliger Zustand, für den es nur ein Medikament zur Behandlung gibt (Levothyroxin). Hätten Sie mir gesagt, dass ich eines Tages zur „Schilddrüsen-Apothekerin" werden würde, hätte ich sicher herzlich gelacht! Doch das Universum hatte natürlich seinen eigenen Plan. Nach meiner Diagnose war ich unzufrieden damit, dass die einzige Empfehlung der wohlmeinenden Schulmedizin in der Einnahme von synthetischen Hormonersatzpräparaten für die Schilddrüse bestand. Natürlich unterstütze ich *als Apothekerin* die Einnahme von Medikamenten bei Bedarf voll und ganz, wenn sie zur Verbesserung der Ergebnisse nötig sind, doch im Studium wurde mir auch die Bedeutung von Veränderungen in der Lebensweise beigebracht.

Ich war ganz erpicht darauf, mit den Medikamenten zu beginnen und sie halfen auch, doch es ging mir immer noch nicht hundertprozentig gut. Ich wollte alles in meiner Macht Stehende tun, um mich wieder wie ich selbst zu fühlen, also war mein nächster Schritt ganz klar: Es galt eine Reihe von Maßnahmen in der Lebensweise zu finden, die mir zu einer hundertprozentigen Besserung verhelfen würden.

Ich durchforstete die neueste wissenschaftliche Forschung, die Patientenforen im Internet und verschiedene Gesundheitsbücher.

Ich konsultierte zahlreiche medizinische Fachleute aus verschiedenen Fachbereichen und mit verschiedenen Heilmethoden. Ich machte mich selbst zu einem Versuchskaninchen und wertete die Ergebnisse verschiedener Maßnahmen aus. Nach zahlreichen Erfahrungen mit Versuch und Irrtum konnte ich meine Gesundheit erheblich verbessern und einen Rückgang meiner Krankheit erreichen, da ich mich um die vielen aus dem Gleichgewicht geratenen Faktoren kümmerte, die es bei Hashimoto über einen Mangel an Schilddrüsenhormonen hinaus auch noch gab. Dazu gehören Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Blutzuckerschwankungen, Infektionen, eine Darmdurchlässigkeit, Nährstoffmängel, eine beeinträchtigte Fähigkeit, Toxine auszuschalten und nicht zuletzt eine gestörte Stressreaktion, die bekanntermaßen auch zu einer Nebennierenschwäche gehört. Ich weiß, dass es zu einer tiefgreifenden Gesundung kommen kann, wenn man sich um diese Probleme kümmert, und es war mein Ziel, die Informationen aus der aufkommenden Forschung, den theoretischen Erkenntnissen und den Tests der funktionellen Medizin sowie aus meinen persönlichen Erfahrungen und denen von Klienten zu verfügbaren Selbsthilfe-Empfehlungen für Menschen wie Sie herauszufiltern, die sich selbst helfen wollen.

Heute bin ich in der Lage, anderen bei ihrer Genesung zu helfen, weil ich mich selbst geheilt habe. Doch um das zu erreichen, musste ich etwas von meinem Ego und Skeptizismus aufgeben, die anfangs meine eigene Gesundung verzögerten.

Als mein Arzt für integrative Medizin vorschlug, dass ich mich auf eine Nebennierenschwäche testen lassen solle, war ich skeptisch. Wie die meisten schulmedizinisch ausgebildeten Gesundheitsfachleute kannte ich nur eine Art von Nebennierenproblem, die Addisonsche Krankheit, eine lebensbedrohliche Autoimmunerkrankung, die eine lebenslange Einnahme von Medikamenten erfordert.

Als ich bei „Dr. Google“ recherchierte, las ich, dass die „Nebennierenschwäche“ als erfunden galt, als „Quacksalber“-Diagnose. Ich dachte, ich wüsste es besser und wollte nicht ausgetrickst werden, daher schob ich die Testung meiner Nebennieren lange Zeit auf. Erst als ich mit einem anderen Apotheker, Carter Black, einem approbierten Kollegen (der später ein wunderbarer Freund und Mitarbeiter werden sollte), über meine anhaltenden Symptome sprach und er einen Test der

Nebennieren vorschlug, beschloss ich, das auszuprobieren. Vielleicht war ich offener dafür, weil wir eine ähnliche Ausbildung genossen hatten und er nicht versuchte, mir etwas zu verkaufen oder vielleicht war es einfach der richtige Zeitpunkt. Ich stelle mir gerne vor, dass es Schicksal war. Der entsprechende integrativmedizinische Test ergab tatsächlich, dass ich eine Nebennierenschwäche im fortgeschrittenen Stadium hatte. Ich richtete mich nach den empfohlenen Maßnahmen und erlebte, dass sich mein Energiespiegel, mein emotionaler Zustand, die Blutzuckerprobleme und das hormonelle Gleichgewicht unglaublich besserten – und zwar schnell! Mir ging ein Licht auf: Das funktioniert und hilft tatsächlich!

Der Ansatz der funktionellen Medizin

Ich wollte mehr über das „Wie und Warum" hinter diesen Strategien wissen, also beschäftigte ich mich eingehender mit der Physiologie der Stressreaktion des Körpers, las jedes Buch, das ich zum Thema finden konnte und belegte jeden Kurs, der sich damit beschäftigte. Ich schrieb mich für ein sechsmonatiges Mentoren-Trainingsprogramm bei Dr. Dan Kalish ein, einem der führenden Fachleute auf dem Gebiet der Stressreaktionen, und befasste mich eingehend mit den Schriften von Dr. James L. Wilson, der den Begriff „Nebennierenschwäche" geprägt hatte sowie von Dr. Thomas Guilliams, einem Experten für Stress und die HPA-Achse sowie der Autor von *The Role of Stress and the HPA Axis in Chronic Disease Management* (zu Deutsch etwa: Die Rolle von Stress und der HPA-Achse beim Umgang mit chronischen Erkrankungen; nur in englischer Sprache) und mit dem verstorbenen William G. Timmins, einem Arzt für Naturheilverfahren, dem Gründer von BioHealth Diagnostic und Autor von *The Chronic Stress Crisis* (zu Deutsch etwa: Die chronische Stress-Krise; nur in englischer Sprache).

Laut Dr. Timmins ist die chronische Stressreaktion die Art des Körpers, sich an jede Art von Stress anzupassen. In den frühen Phasen von chronischem Stress schütten Gehirn und Hormonsystem große Mengen Kortisol aus. Im Laufe der Zeit beginnen sie jedoch, die Kortisolbildung herunterzuregulieren (das heißt, zu minimieren), um sich selbst zu schützen, was zu einem niedrigen Kortisolspiegel im Blut

führt. Die Nebennieren führen eine Notfallreaktion auf Stress durch, werden aber schließlich desensibilisiert, sodass die Kortisolbildung niedrig bleibt.

Ich lernte, wie die Nebennieren mit dem Hypothalamus und der Hypophyse zusammenwirken, was als Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse oder HPA-Achse bezeichnet wird. Kommt es zu einem Versagen im Zusammenspiel zwischen diesen Dreien, oft aufgrund von chronischem Stress, kann das die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen, in gesunder Weise auf Stress zu reagieren und dadurch mehrere in den Nebennieren gebildete Hormone wie etwa Kortisol, Progesteron und Östrogen aus dem Gleichgewicht bringen. Dieses Hormonungleichgewicht kann zu den Symptomen führen, die ich gehabt habe, obwohl die Nebennieren selbst tatsächlich nicht geschwächt waren.

Je mehr ich recherchierte und mich damit befasste, desto mehr lernte ich den Ansatz der funktionellen Medizin bezüglich der Nebennierenunterstützung zu schätzen, der sehr stark auf bestimmten Veränderungen in der Lebensweise beruht, wie etwa, Koffein zu meiden, so zu essen, dass der Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht bleibt und sehr viel zu schlafen (10 bis 12 Stunden!).

Bei dieser Methode kommen auch gezielte Nahrungsergänzungen zum Einsatz, insbesondere das sogenannte „ABC“ der Nebennierenunterstützung: Adaptogene (Kräuter, die die körperliche Widerstandskraft gegenüber verschiedenen Arten von Stress erhöhen), B-Vitamine und Vitamin C. Zusätzlich kann mithilfe von Ergänzungsmitteln der jeweilige Spiegel der beiden wichtigsten Nebennierenhormone, Dehydroepiandrosteron (DHEA) und Kortisol, verändert werden. Der Hormonspiegel wird entweder direkt durch hormonelle Ergänzungsmittel wie das eben genannte DHEA sowie Pregnenolon und/oder Hydrocortison verändert und/oder indirekt mit Magnesium, um DHEA zu verstärken, mit Süßholz, um Kortisol zu erhöhen und/oder Phosphatidylserin, um Kortisol zu senken.

Dieser Ansatz hat bei mir und bei vielen meiner Klienten mit Hashimoto wirklich gut funktioniert. Als Apothekerin, die anderen leidenschaftlich gerne dabei hilft, wieder gesund zu werden, dachte ich, dass ich mehr Menschen diese Informationen über Heilmöglichkeiten zugänglich machen muss, also gab ich die Anleitung zu den Programmen,

die auf diesen Grundlagen beruhen, in meinen Büchern *Hashimoto im Griff* (2013) und *Das Hashimoto-Programm: Gesund in 90 Tagen* (2017) weiter. Es erfüllte mich mit Demut, wie aus meinem eigenen Genesungsweg die Heilungsgeschichte unzähliger Menschen auf der ganzen Welt wurde, die durch meine Anleitungen ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen konnten.

In meinen Büchern habe ich mich sehr auf die Lebensweise und Nahrungsergänzungsmittel konzentriert, da ich nur in begrenztem Maße spezielle Ratschläge bezüglich der hormonellen Ergänzungsmittel DHEA, Pregnenolon und Hydrocortison geben konnte. Im Zuge meiner Fortbildung lernte ich, dass diese Hormone viele Kontraindikationen haben können und die richtige Anwendung und Dosierung eine entsprechende Testung erfordert; daher sollte eine Hormontherapie nur unter der Leitung von speziell dafür ausgebildeten Fachleuten vorgenommen werden. Glücklicherweise führten die Strategien zur Lebensweise und Selbstfürsorge, die ich weitergeben konnte, unter den richtigen Bedingungen trotzdem zu großartigen Ergebnissen.

Seit der Entwicklung meiner ersten Programme habe ich mich als Behandlerin enorm weiterentwickelt. Ich lerne gerne in jeder Richtung und von allen anderen Menschen etwas dazu. Ich finde immer neue Forschungsarbeiten, arbeite mit Klienten, die mich vor unvergleichliche Herausforderungen stellen, besuche Kurse, probiere neue Maßnahmen an mir selbst aus und denke darüber nach, wie ich noch mehr Menschen dazu verhelfen kann, dass es ihnen so gut wie möglich geht. In gleicher Weise wichtig ist, dass ich Mutter geworden bin, und ich muss sagen, mein Sohn ist wirklich zu meinem größten Lehrer geworden. Die Mutterschaft, die Mütter auf der ganzen Welt und die Belastbarkeit des menschlichen Geistes haben mich mit tiefer Demut erfüllt. Ich habe eine Menge über das Überleben und Gedeihen sowie die Kraft von Oxytocin (das „Hormon der Liebe“) gelernt und über die einfachen Freuden, anderen zu Gesundheit zu verhelfen. Mir ist auch klar geworden, dass manche Menschen ihre Lebensweise sehr tiefgreifend umstellen können, andere jedoch zusätzliche Heilmaßnahmen und sanfte Alternativen brauchen, um gesund zu werden.

Infolgedessen hat sich mein Ansatz, mit den Nebennieren umzugehen, ebenfalls weiterentwickelt, so wie ich. Was mir im Laufe der Zeit

klar wurde, ist, dass die ursprünglichen Programme der funktionellen Medizin unter den richtigen Bedingungen wirklich sehr gut funktionieren, doch dass sie nicht immer möglich, realisierbar oder zu jeder Zeit für jedermann sicher sind. Daher habe ich zusätzliche Programme entwickelt, die unterschiedliche Wege nutzen, um positive Ergebnisse zu erzielen (und war begeistert, als ich feststellte, dass diese neuen Programme oft sogar besser funktionierten).

Meine ursprünglichen Empfehlungen für die Nebennieren aus: *Das Hashimoto-Programm*

Als ich das Programm zur Erholung der Nebennieren ursprünglich entwickelte, waren das meine wichtigsten Säulen:

- Ruhe: Mindestens zwei Wochen lang unbedingt zehn bis zwölf Stunden Nachtschlaf und das Meiden von Koffein, um den erholsamen Schlaf zu fördern.
- Stressabbau: Stressmindernde Techniken wie ein sanftes Bewegungstraining und positives Denken, um den Körper in einen Entspannungszustand zu versetzen.
- Entzündungen eindämmen: Einhaltung einer ursachenbekämpfenden Paläo-Diät, um die Zufuhr von entzündungsfördernden Nahrungsmitteln zu verringern und mehr entzündungshemmende Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.
- Ausgleichen des Blutzuckerspiegels: Die Begrenzung von Kohlenhydraten und die Konzentration auf die Zufuhr von Fetten, Proteinen und Gemüse, um einen stabilen Blutzuckerspiegel zu erhalten.
- Ergänzen von Nährstoffen und Zugabe von Adaptogenen: Adaptogene Kräuter, Vitamine aus dem B-Komplex und Vitamin C (das „ABC“ des Nebennierenausgleichs) sowie Selen und Magnesium.

Unter den richtigen Bedingungen kann dieser Ansatz ausgezeichnete Ergebnisse liefern, doch als ich mich immer mehr in die Richtung einer Heilkundlerin entwickelte, habe ich festgestellt, dass es zusätzliche Heilmethoden gibt, die für die realen Herausforderungen des modernen Lebens besser geeignet sind und bei noch mehr Menschen zu besseren Ergebnissen führen. Das Transformationsprogramm für die Nebennieren enthält alles, was ich gelernt habe, seit ich begann, meine anfänglichen Empfehlungen für die Nebennieren weiterzuentwickeln, um Ihnen zu Gesundheit und Weiterentwicklung zu verhelfen.