

Dr. Michael E. Platt

Adrenalindominanz erfolgreich behandeln

Wenn das Stresshormon den Körper regiert



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Adrenaline Dominance. A Revolutionary Approach to Wellness

© Michael. E. Platt, M.D., Clancy Lane Publishing, 2014

ISBN 978-0-9776683-1-1

All rights reserved under International and Pan American copyright conventions.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt;
alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige beider Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

VAK Verlags GmbH

Eschbachstr. 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2015

Übersetzung: Rotraud Oechsler

Lektorat: Nadine Britsch

Layout: Karl-Heinz Munding

Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg

Satz & Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-167-0

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser!	9
Einführung.	11
<i>Kapitel 1</i> Was versteht man unter einer Adrenalindominanz? .	17
<i>Kapitel 2</i> Wie Adrenalin wirkt	23
<i>Kapitel 3</i> Die Behandlung der Adrenalindominanz.	29
<i>Kapitel 4</i> Adrenalinüberschuss: Die positive Seite	37
<i>Kapitel 5</i> Adrenalinüberschuss: Die negative Seite	49
<i>Kapitel 6</i> Adrenalinüberschuss: Die hässliche Seite	81
<i>Kapitel 7</i> Fen-Phen: Die andere Seite der Medaille	115
<i>Kapitel 8</i> Nebennierenererschöpfung – oder doch nicht?	121
<i>Kapitel 9</i> Der Umgang mit dem Adrenalinüberschuss	125
<i>Nachwort</i> Überlegungen zum derzeitigen Therapiestandard . .	145
<i>Anhang A</i> Speiseplan zur Senkung des Adrenalinspiegels	153
<i>Anhang B</i> Der glykämische Index.	165
Über den Autor	173

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen. Die vorgestellten Rezepte sind genau zu befolgen. Autor und Verlag übernehmen keine Verantwortung für besondere gesundheitliche oder allergiebedingte Bedürfnisse, die ärztlich überwacht werden müssen.

Ich widme dieses Buch meiner Frau Victoria,
die nie an mir gezweifelt hat,
insbesondere in den Zeiten,
in denen ich selbst an mir zweifelte.

*Der Arzt der Zukunft
wird keine Medizin mehr verabreichen,
sondern seine Patienten vielmehr dazu anregen,
sich für den menschlichen Körper, für Ernährung
und für die Ursache und Prävention
von Krankheiten zu interessieren.*

THOMAS A. EDISON

Liebe Leserin, lieber Leser!

Dieses Buch enthält meine eigenen Ansichten über verschiedene Krankheiten bei Männern, Frauen und Kindern sowie über die Behandlungsmethoden. Es beruht auf vielen Jahren der klinischen Beobachtung sowie den Rückmeldungen von Patienten und stellt eine Mischung aus Intuition und Logik dar.

Es kann aber eine von Ihrem Arzt verordnete Behandlung nicht ersetzen. Sie sollten alle meine Empfehlungen mit Ihrem Arzt besprechen, der die nötigen Laboruntersuchungen in Auftrag geben, Ihre Fortschritte verfolgen und gegebenenfalls Therapieanpassungen vornehmen kann.

Dieses Buch ist nicht als medizinisches Lehrbuch gedacht. Die darin enthaltenen Informationen sollen Ihnen helfen, fundierte Entscheidungen bezüglich Ihrer Gesundheit zu treffen. Ich hoffe, es liefert Ihnen genügend Informationen, damit Sie mithilfe Ihres Arztes zu Wohlbefinden gelangen.

Dr. Michael E. Platt

Einführung

Dieses Buch stellt eine revolutionäre Methode zur Behandlung vieler Krankheiten vor, die traditionell als unheilbar gelten. Sie besteht darin, dass sie sich einfach mit der diesen Krankheiten zugrunde liegenden Ursache befasst. Seit zwei Jahrzehnten helfe ich meinen Patienten, auf diese Weise gesund zu werden. Das war jedoch nicht immer so. Wie bei den meisten Ärzten beruhte das meiste dessen, was ich während meiner medizinischen Ausbildung gelernt habe, auf der Forschung der Pharmakonzerne. Am Ende meiner Facharztausbildung zum Internisten war ich überzeugt davon, dass jedes Problem mit einem Medikament behandelt werden müsse. Doch das änderte sich, als ich die Welt der bioidentischen Hormone entdeckte.

Die Molekularstruktur bioidentischer Hormone ist identisch mit der Struktur der vom menschlichen Körper selbst gebildeten Hormone. Hergestellt von großen Pharmakonzernen und von der US-Arzneimittelbehörde FDA vorbehaltlos zugelassen, werden sie dann von sogenannten „Compounding Pharmacies“ (Apotheken, die Medikamente nach ärztlichem Rezept individuell zubereiten; das ist USA-spezifisch, in Deutschland gibt es aber inzwischen auch Apotheken mit diesem Service; Anm. d. Übers.) zu Cremes, Pillen, Tabletten oder Suppositorien (Zäpfchen) verarbeitet. Da sie natürlichen Ursprungs sind, sind sie nicht patentfähig, weshalb sich die Begeisterung vonseiten der Pharmaindustrie sehr in Grenzen hält.

Da jedes Körpersystem von Hormonen gesteuert wird, haben diese einen erheblichen Einfluss darauf, wie der Organismus funktioniert. Hormonschwankungen können für viele Krankheiten verantwortlich sein. Bioidentische Hormone als Therapieform bieten daher einen wirksamen alternativen Ansatz für das Wohlbefinden. Hierbei handelt es sich nicht um „alternative Medizin“. Das ist Schulmedizin, die

sich der seit über 70 Jahren existierenden bioidentischen Hormone bedient.

Im Laufe der Jahre, in denen ich Patienten erfolgreich mithilfe dieser Methode behandelt habe, stellte ich irgendwann fest, dass bei vielen unterschiedlichen Krankheiten bestimmte ähnliche Symptome auftraten. Sie hingen alle damit zusammen, dass ein spezielles Hormon, nämlich Adrenalin, im Übermaß vorlag, und ich erkannte darin ein Beschwerdebild, das ich als „Adrenalin Dominanz“ bezeichne. Gleichzeitig entdeckte ich, dass bioidentisches Progesteron dazu beiträgt, das überschüssige Adrenalin auf natürliche, gesunde und wirksame Weise zu senken und dabei auch seine Auswirkungen zu blockieren. Richtet man sein Augenmerk auf die Ursache (also auf den hohen Adrenalin Spiegel), statt auf die Symptome, lassen sich oft viele Beschwerden beseitigen, und die Medikamente, mit denen sie behandelt wurden, werden dann auch nicht mehr benötigt. Möglich wird das durch die Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts, durch eine Ernährungsumstellung und den Einsatz bestimmter Nahrungsergänzungen.

Dieses Buch verfolgt zwei Ziele: Erstens möchte ich den Patienten, die mit scheinbar nicht zu bessernden Gesundheitsproblemen geschlagen sind, die Botschaft übermitteln, dass es einen anderen, vernünftigeren Ansatz gibt, um wieder gesund zu werden. Zweitens möchte ich gerne weitergeben, was ich zusammen mit anderen Behandlern gelernt habe auf der Suche nach einer effektiveren Behandlungsmöglichkeit für Patienten, und vielleicht kann ich dadurch Stück für Stück erreichen, dass Ärzte Medizin künftig in anderer Weise praktizieren. Ich hege die Hoffnung, dass dieses Buch wieder an die ursprünglichen Ziele anknüpfen kann, die viele von uns hatten, als wir mit dem Studium begannen – nämlich kranken Menschen zu helfen, gesund zu werden und gesund zu bleiben. Ich hoffe auch, dass es den Glauben an die Medizin wiederherstellen kann, den Patienten einmal hatten, als der Beruf des Arztes noch hoch angesehen war.

Heute haben sowohl Ärzte als auch Patienten kein Vertrauen mehr zum amerikanischen Gesundheitswesen, das zu einer nationalen Schande geworden ist.

Obwohl die Pro-Kopf Ausgaben für die Gesundheitsfürsorge in den Vereinigten Staaten höher sind als in jedem anderen industrialisierten Land, stehen wir, was das Aufkommen an Diabetes, Fettleibigkeit, Herzinfarkten, Krebs und Kindersterblichkeit betrifft, immer noch an erster Stelle aller Industrienationen. Das Medizinsystem der USA ist eine viele Billionen Dollar schwere Industrie und floriert hauptsächlich aufgrund von Krankheit – nicht aufgrund von Gesundheit. Davon profitieren die Pharmakonzerne, die Krankenhäuser und die Hersteller von medizinischen Geräten. All diese Hilfs- und Nebengeschäfte, die mit der Gesundheitsfürsorge zu tun haben, sorgen für Millionen von Arbeitsplätzen, und der Verkauf von medizinischen Bedarfsartikeln spült Milliarden von Dollar an Steuern in die Kassen des Staates und der Bundesstaaten. Nimmt es da wunder, dass nur ein sehr begrenzter Anreiz zur Veränderung dieses Systems besteht? Weniger publik ist die Tatsache, dass das Gesundheitswesen in den meisten Bundesstaaten der höchste Posten im Haushalt ist. Dazu kommen noch die Kosten von Medicare (die öffentliche und bundesstaatliche Krankenversicherung innerhalb des Gesundheitssystems der USA für ältere oder behinderte Bürger; Anm. d. Übers.), das für die Regierung fortlaufend zu einer nicht mehr zu schulternden finanziellen Belastung wird.

Die Pharmakonzerne nehmen großen Einfluss auf die Arbeit der Ärzte. Die von ihnen betriebene Forschung bildet die Grundlage für Vieles, was an den medizinischen Fakultäten gelehrt wird, und viele Ärzte fühlen sich erst dann mit medizinischen Entscheidungen wohl, wenn ein Pharmakonzern die Richtung vorgibt. Dazu ein einfaches Beispiel: Viele Ärzte empfehlen kein Coenzym Q10 (CoQ10) als Nahrungsergänzung, wenn ihre Patienten Statine (Cholesterinsenker) nehmen, weil das von der Pharmaindustrie nicht empfohlen wird, möglicherweise um Haftungsprobleme zu vermeiden. Die Statine verhindern jedoch, dass der Körper CoQ10 bildet, das für die Muskelfunktion, auch die des Herzmuskels, unerlässlich ist. Steht kein oder zu wenig CoQ10 zur Verfügung, kann es zu Muskelschmerzen und sogar zum Sekudentod kommen.

Traditionell waren die Hausärzte die tragende Säule des Gesundheitswesens. Eine neuere Umfrage unter ihnen ergab jedoch, dass sich

80 Prozent nicht mehr für ein Medizinstudium entscheiden würden, wenn sie noch einmal die Wahl hätten. Jahr für Jahr wollen weniger Studenten als Hausärzte tätig werden. Die Gründe sind vielfältig: Die langen Arbeitszeiten, die Belastung, sehr viele Patienten in kürzester Zeit behandeln zu müssen, und die Unzufriedenheit mit der Vergütung im Vergleich zu anderen Fachgebieten. Zum Zeitpunkt der Entstehung dieses Buches ist es recht unwahrscheinlich, dass sich diese Parameter durch die Verabschiedung des sogenannten „Affordable Care Act“ (auch „ObamaCare“ genannt, die gesetzliche Versicherungspflicht; Anm. d. Übers.) bessern werden.

Ein weiterer Faktor, der zum Rückgang der Allgemeinmedizin beiträgt, ist wohl der Mangel an den richtigen Methoden, damit die Patienten wirklich gesund werden. Könnten die Hausärzte die Probleme ihrer Patienten tatsächlich lösen, würde ihnen eine Welle des positiven Zuspruchs von zahlreichen dankbaren Patienten entgegenschlagen. Stattdessen lernen sie, Medikamente zur Senkung des Blutdrucks, des Blutzuckers sowie Antidepressiva, Schlafmittel, Schmerzmittel und anderes mehr zu verschreiben. Wie Sie in diesem Buch lesen werden, kann ein Adrenalinüberschuss ein erheblicher Faktor bei vielen Problemen sein, für die Medikamente verschrieben werden. Tatsächlich heilen können nur Antibiotika – alle anderen Verordnungen helfen den Patienten lediglich, mit ihren Krankheiten zurechtzukommen.

Dieses Buch stellt viele medizinische Methoden infrage. Es steht für einen Ansatz, der sich eher an den Ursachen als an den Symptomen orientiert. Es weist darauf hin, dass viele als unheilbar geltende Krankheiten ohne den Einsatz von oft toxischen Arzneimitteln behoben werden können. Und es rät eher zu einer Behandlung mit bioidentischen Hormonen und richtiger Ernährung als mit Medikamenten.

Allerdings ist es kein Buch, das sich gegen die Pharmaindustrie richtet. Es richtet sich genau genommen gegen gar nichts. Es spricht sich lediglich für einen anderen medizinischen Ansatz aus, mit dem sowohl der Patient als auch der Arzt zufriedener ist. Ärzte, die bequem darauf vertrauen, dass in erster Linie die Pharmakonzerne die Führung übernehmen, müssen akzeptieren, dass ihre Patienten nur selten, wenn überhaupt, geheilt werden. Dagegen wird der in diesem

Buch vorgestellte Ansatz unter anderem dadurch belohnt, wie häufig Patienten sagen: „Herr Doktor, es ist mir in meinem ganzen Leben noch nie so gut gegangen.“

Viele der Ideen stoßen wahrscheinlich auf Widerstand, weil sie nicht den in der modernen Medizin inzwischen als Forschungsstandard geltenden Doppelblind-Studien unterzogen wurden. Diese Studien können zwar ein großartiges Forschungsinstrument sein, perfekt sind sie jedoch nicht. Es ist weithin bekannt, dass ihre Ergebnisse den Erwartungen der Forscher oder den Bedürfnissen des Pharmaunternehmens, das die Kosten übernimmt, „angepasst“ werden können.

Die Ideen in diesem Buch beruhen auf einer Kombination von Beobachtung und evidenzbasierter Medizin. So wurden in der Geschichte der Medizin die meisten Fortschritte erzielt: durch Beobachtung, gefolgt von Nachweisen zur Stützung der Beobachtung. Alexander Flemings ursprüngliche Entdeckung des Penizillins, zum Beispiel, beruhte auf bloßer Beobachtung. Es dauerte Jahre, bis die Forschung das Geheimnis lüftete, wie und warum Penizillin wirkt. Dass Patienten geheilt werden, sollte das entscheidende Kriterium dafür sein, ob es Artikel in Fachzeitschriften gibt, die das Programm unterstützen oder nicht. Der Fortschritt in der Medizin wurde möglicherweise um 50 Jahre zurückgeworfen, weil „Experten“ die auf Beobachtung beruhende Medizin zur Kategorie „Hörensagen“, das heißt, als unglaubwürdig, abgewertet haben.

Zu Beginn des Buches wird die Adrenalindominanz erklärt, die Rolle und Funktion des Hormons im Körper diskutiert und ein Überblick über die Grundlagen der Behandlung einer Adrenalindominanz gegeben. Die folgenden Kapitel befassen sich mit den „positiven“, den „negativen“ und den „hässlichen“ Auswirkungen von Hyperadrenalismus, der Überaktivität der Nebennieren. In meinen Augen ist ADHS der „positive“ Aspekt des Adrenalinüberschusses, denn es geht mit hoher Intelligenz, Kreativität und Erfolg einher. Viele Leistungsträger und Berühmtheiten haben ADHS. Zu den „negativen“ Formen gehören mehr oder weniger gut handhabbare Krankheiten. In die Kategorie der „hässlichen“ Erscheinungsbilder habe ich Krankheiten eingeordnet, die die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Diese

Unterteilungen sollen nicht nahelegen, dass ein Adrenalinüberschuss nur positiv, nur negativ oder nur hässlich ist. Es ist eher so, dass jemand mit einem Adrenalinüberschuss oft Symptome und Krankheiten hat, die nicht nur unter eine dieser Kategorien fallen. Senkt man den Überschuss, kann bei einem Menschen hauptsächlich der „positive“ Aspekt des Adrenalins zutage treten, das heißt, die höhere Intelligenz und die vermehrte Energie.

Ein ausführliches Kapitel befasst sich mit den Besonderheiten der Behandlung, unter anderem mit der Anwendung und Dosierung von Progesteron, einer Adrenalin-Diät und Nahrungsergänzungen für das Gehirn. Im gesamten Buch sind immer wieder Zuschriften eingestreut, die ich von Patienten bekommen habe, in denen sie mit ihren eigenen Worten schildern, wie diese relativ einfachen Umstellungen zu einer lebensverändernden Verbesserung ihrer Gesundheit geführt haben.

Ich habe auch ein Kapitel über Fen-Phen (Kombination aus Fenfluramin und Phentermin) als interessantes Detail aufgenommen, denn diese Kombination wirkte sich, was die meisten Ärzte nicht wissen, deutlich auf die Senkung des Adrenalinspiegels aus. Ich mache mir auch einige Gedanken zum „Therapiestandard“, den die (amerikanischen) Medizinischen Dienste von den Ärzten fordern. Viele Experten dieser Dienste sind leider kein Aushängeschild für die Medizin – und wenn wir auf sie angewiesen wären, gäbe es überhaupt keinen Fortschritt auf diesem Gebiet, da sie nicht-schulmedizinische Methoden nicht berücksichtigen.

Dieses Buch wurde für Sie geschrieben – ganz gleich, ob Sie Patient, potenzieller Patient oder ein mit dem gegenwärtigen (amerikanischen) Gesundheitssystem unzufriedener Behandler sind.

Was versteht man unter einer Adrenalindominanz?

Sehen Sie sich bitte die folgenden drei Fallberichte kurz an:

Fallbericht 1: Ein 58-jähriger Mann, Chef einer Softwarefirma, sucht seinen Arzt auf und klagt über Einschlafprobleme. Die ganze Nacht wälzt er sich von einer Seite zur anderen. Wenn er schließlich einschläft, knirscht er mit den Zähnen. Er nimmt ein Medikament gegen Bluthochdruck und ein Antidepressivum. Er neigt dazu, mehr Alkohol zu trinken, als er eigentlich sollte. Im Sitzen wippt er oft unwillkürlich mit einem Knie. Von seiner Frau weiß er, dass sich seine Beine die ganze Nacht über bewegen. Bei der Arbeit kann er sich schlecht konzentrieren und ist oft vergesslich. Als Schüler schaute er immer erst am Abend vor einer Prüfung in ein Lehrbuch. Später entwickelte er sich zu einem Persönlichkeitstyp A (Laut Dorsch, *Lexikon der Psychologie*, ist dieser Typ charakterisiert durch Ungeduld und Ruhelosigkeit, Ehrgeiz, Wettbewerbsstreben sowie Ärger und Feindseligkeit, die auch unterdrückt sein können; Anm. d. Übers.).

Fallbericht 2: Eine 42 Jahre alte Frau erhofft sich von ihrem Arzt Hilfe wegen der starken Stimmungsschwankungen und Wutausbrüche, mit denen sie an zehn Tagen im Monat zu kämpfen hat. Sie wacht oft gegen 2:30 oder 3 Uhr nachts auf und liegt dann bis zum Morgen wach. Sie berichtet von Blasenschmerzen und Brennen beim Wasserlassen. Wenn sie über einen längeren Zeitraum nichts isst, wird sie zittrig und reizbar. Da sie nicht außer Haus berufstätig ist, unterrichtet sie ihre beiden Kinder zu Hause; bei ihnen wurde ADHS diagnostiziert und sie sind mit acht beziehungsweise zehn Jahren noch

immer Bettnässer. Während ihrer zweiten Schwangerschaft litt sie die ganzen neun Monate über an Erbrechen.

Fallbericht 3: Eine 50-jährige Frau, zur Zeit arbeitsunfähig, klagt über ständige Müdigkeit. Sie wacht morgens mit Schmerzen im Kreuz und an den Hüften auf. Gelegentlich neigt sie zu aggressivem Fahrverhalten im Straßenverkehr. Ihre knapp 20 Kilogramm Übergewicht kann sie nicht loswerden, sie leidet unter chronischer Verstopfung, chronischen Kopfschmerzen, und bei ihr wurde eine mit Depressionen kombinierte Angststörung diagnostiziert. Ihr 30 Jahre alter Sohn leidet unter einer diagnostizierten bipolaren Störung (früher als manisch-depressiv bezeichnet; Anm. d. Übers.). Sie nimmt neun verschiedene Medikamente ein, darunter eines gegen Diabetes.

Interessanterweise ist der gemeinsame Nenner all dieser Krankheiten der Überschuss eines einzigen Hormons, nämlich des Adrenalins.

Die Beschwerden und Probleme dieser Patienten sind „das tägliche Brot“ des Arztes. Zusammengenommen zeigen die drei Patienten Symptome folgender Krankheiten, von denen einige als unheilbar gelten:

- ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung)
- Fibromyalgie
- Depressionen kombiniert mit einer Angststörung
- PMDS (prämenstruelle dysphorische Störung; dysphorisch bezeichnet das Gegenteil von euphorisch, also eine bedrückte bzw. traurige oder missmutige Grundstimmung; Anm. d. Übers.),
- Reizdarmsyndrom
- Chronische interstitielle Zystitis (chronische, abakterielle Blasenentzündung)
- Alkoholkrankheit
- Restless-Legs-Syndrom (RLS)
- Schlaflosigkeit
- Hyperemesis gravidarum (schweres Schwangerschaftserbrechen)

Ich bezeichne einen Adrenalinüberschuss oder Hyperadrenalinismus als „Adrenalindominanz“. In gewisser Weise ist sie mit der „Östrogendominanz“ vergleichbar; dieser Begriff wurde von dem Arzt Dr. John Lee geprägt. Bei der Östrogendominanz führen die Anzeichen und Symptome eines Östrogenüberschusses aufgrund eines gestörten Gleichgewichts zwischen Östrogen und Progesteron zu einer Vielzahl medizinisch definierbarer Krankheiten wie PMS, Fibrome (Fasergeschwülsten) und sogar Krebs. (Über Östrogendominanz schreibe ich in meinen beiden anderen Büchern *Die Hormonrevolution*, ebenfalls erschienen bei VAK, und *The Platt Protocol for Hormone Balancing*, zu Deutsch etwa: „Das Platt-Programm gegen Hormonschwankungen“; nur in englischer Sprache erhältlich). Die Adrenalindominanz ist insofern ähnlich, als sie ebenfalls zu einer Vielzahl von medizinisch definierbaren Krankheiten führt. Und Progesteron scheint das Hormon zu sein, dass sowohl einen Adrenalin- oder auch einen Östrogenüberschuss ausgleichen kann.

Es fällt auf, dass die meisten Erkrankungen infolge einer Adrenalindominanz diejenigen sind, für die die moderne Medizin keine Ursache finden kann. Doch die vielen Jahre meiner praktischen Tätigkeit als Arzt haben mich gelehrt, wenn man die Ursache dieser Krankheiten in einem Adrenalinüberschuss sieht und die Behandlung direkt auf die Senkung des Adrenalinspiegels ausrichtet, können viele Menschen – wie bei einem hohen Prozentsatz meiner Patienten geschehen –, von ihren Symptomen befreit und wieder ganz gesund werden.

Die meisten Erkrankungen infolge einer Adrenalindominanz sind diejenigen, für die die moderne Medizin keine Ursache finden kann.

Adrenalin, vor allem im englischen Sprachraum auch als Epinephrin bezeichnet, gilt als „Überlebenshormon“. Es wird in großen Mengen freigesetzt, wenn der Körper mit einer wie immer gearteten Bedrohung konfrontiert wird. Adrenalin löst die sogenannte Kampf-oder-Flucht-Reaktion aus, durch die die Reserven des Körpers für sein sofortiges Handeln mobilisiert werden. Adrenalin erhöht den Blutzuckerspiegel und lenkt das mit Energie angereicherte Blut zu den Muskeln, sodass ein härterer Kampf oder eine schnellere Flucht

möglich wird, sowie zum Gehirn, das in höchste Alarmbereitschaft versetzt wird. Gleichzeitig verengt Adrenalin die Blutgefäße, die jene Organe versorgen, welche in Zeiten von Gefahr nicht gebraucht werden, zum Beispiel den Darm. Außerdem sorgt es für die Erweiterung der Pupillen und die Erhöhung der Herzfrequenz.

In der Natur ist die Kampf- oder Flucht-Reaktion nur für eine gewisse Dauer angelegt und wird abrupt beendet, sobald die Gefahr vorüber ist. Denken Sie zum Beispiel an eine Katze, die von einem Hund bedroht wird. Ihr Körper schüttet sofort Adrenalin aus und das mit energiereichem Zucker beladene Blut wird zu den Muskeln und zum Gehirn geleitet. Nachdem die Katze wieder in Sicherheit ist und sich beruhigt hat, sinkt der hohe Adrenalin Spiegel auf den Normalwert ab. Das Tier ist wieder ganz entspannt, frisst vielleicht oder schläft ein wenig.

Der Körper des Menschen ist in seiner natürlichen Umgebung für ein ähnliches Verhalten konzipiert, für ein Leben also, wie es die Menschen seit ihrer Existenz Jahrtausende lang überwiegend geführt haben. Ein erhöhter Adrenalin Spiegel bereitete die urzeitlichen Menschen auf den Umgang mit den natürlichen Gefahren vor, denen sie ausgesetzt waren. Nachdem die Gefahr vorüber war, konnte der Adrenalin Spiegel wie bei der Katze wieder auf den Normalwert absinken.

Über Jahrhunderte brachte das Adrenalin den Menschen Vorteile, um Kriege zu führen und um mit anderen Gefahren – realen oder eingebildeten – fertig zu werden. Doch nun leben wir im 21. Jahrhundert und immer weniger Menschen sind regelmäßig mit lebensbedrohlichen Gefahren konfrontiert. Bei manchen Aktivitäten, zum Beispiel im militärischen Rahmen, bei der Vollstreckung von Gesetzen und im Sport ist aber offensichtlich noch immer ein hoher Adrenalin Spiegel erforderlich. Doch bei vielen Menschen werden den ganzen Tag über große Adrenalinmengen ausgeschüttet, selbst wenn sie nicht in Situationen sind, die zu Recht ein körperliches Kampf- oder Fluchtverhalten erfordern würden.

In unserem heutigen modernen Leben wirken erstmals in der Geschichte der Menschheit permanent niederschwellige Stressfaktoren

wie ein Trommelfeuer auf uns ein: Lärm, zu lange Anfahrtswege zur Arbeit, familiäre Probleme, Burn-out durch die Arbeit, Schlafmangel, finanzielle Sorgen, keine Zeit für Entspannung, Sorgen um die Eltern im fortgeschrittenen Alter, die vielleicht krank sind, Probleme mit den Kindern, Umzüge, ein Arbeitsplatzwechsel, der Verlust eines nahestehenden Menschen und andere Probleme. Obwohl keiner dieser Stressoren lebensbedrohlich ist, reagiert der Körper darauf häufig mit der Bildung von Adrenalin. Und da dieser Stress oft gar nicht mehr abebbt, bleibt der Adrenalin­spiegel hoch, führt zu einer Adrenalin­dominanz und den daraus resultierenden gesundheitlichen Problemen.

Ein Adrenalin­überschuss macht tendenziell zornig und aggressiv. Es ist leicht zu verstehen, warum diese ursprüngliche Emotion angesichts einer Gefahr aufwallt – zum Beispiel Auge in Auge mit einem wilden Tier oder einem feindlichen Kämpfer. Heutzutage tritt diese durch Adrenalin verursachte Aggression jedoch häufig in Situationen auf, die gar nicht lebensgefährlich sind. Handelt man aus dieser Aggression heraus, kann sich das in einer Reihe von Problemen niederschlagen, wie zum Beispiel in aggressivem Fahrverhalten im Straßenverkehr oder in Gewalttätigkeit, die fast täglich in den Zeitungen präsent ist. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen ihren Zorn verinnerlichen, was zu einer Reihe von Krankheiten führt, von denen später in diesem Buch die Rede sein wird.