

CHRONICAL FATIGUE SYNDROM

SYNONYM: CFS, HYPOADRENIE, NEBENNIERENSCHWÄCHE

im Leistungstief?

"...mich plagte eine nie da gewesene Müdigkeit, ich hangelte mich von einem Leistungstief zum nächsten. Nach dem Essen war es für kurze Zeit besser und ohne einen starken Kaffee wäre ich morgens sowieso nicht aus dem Bett gekommen."

Diese Symptome können Zeichen einer Nebennierenschwäche sein!

Was sind Nebennieren?

Nebennieren sind kleine Organe die auf den Nierenspitzen aufsitzen.

Sie bilden eine Vielzahl an Hormonen (u. a. Cortisol)

Wie weiß ich, ob ich betroffen bin?

"Eine Hormonanalyse im Speichel gibt Aufschluss darüber, so dass in der Folge die Therapie stufenweise erfolgen kann."

CFS oder Chronical Fatigue Syndrom (auch chronisches Erschöpfungssyndrom)

Ein Fall aus der Praxis:

Eine 47jährige, unverheiratete Lehrerin hatte mich in meiner Praxis aufgesucht. Sie berichtete mir, dass sie kaum aus dem Bett käme. Morgens und über den Tag, versuche sie sich oft mit Kaffee und Schokolade bzw. anderen zuckerhaltigen Nahrungsmitteln Energieschübe zu verschaffen. "Zwischendurch bin ich völlig geschlaucht, aber nach dem Essen geht es mir kurz gut!"

Der Verdacht einer Nebennierenschwäche oder, wie der Mediziner sagt, Hypoadrenie lag nahe.

Um dieses Krankheitsbild zu verstehen, muß man ein weitgehend wenig bekanntes Organ näher betrachten. Das CFS (Chronical Fatigue Syndrom) ist vorwiegend eine Erkrankung der Nebennieren.

Die Nebennieren sind kleine hütchenförmige unscheinbare Aufsätze am oberen Ende der Nieren.

Sie sind maßgeblich an der Bildung von Stresshormonen beteiligt. Immer wenn wir unter Stress geraten, helfen uns die Nebennieren mithilfe spezieller von Ihnen produzierten Hormone, diesen Stress zu bewältigen. Setzen wir die Nebennieren allerdings einem Dauerstress über Jahre oder Jahrzehnte aus, so kann es passieren, dass die Nebennieren schrittweise ihre Dienste verwehren. In manchen Fällen tritt ein vermehrtes Verlangen nach Speisesalz auf. Dieses kommt dadurch zustande, dass das Hormon Aldosteron, welches für die Salzurückresorption in der Niere verantwortlich ist, bei einer Schwächung der Nebenniere nur unzureichend gebildet wird und der Patient somit vermehrt Salz ausscheidet.

Wie kann man die Erkrankung diagnostizieren?
Durch eine Testung der Hormone im Speichel kann die Erkrankung nachgewiesen werden und eine entsprechende Therapie eingeleitet werden. Man erstellt dabei ein Hormontagesprofil mehrerer Hormone.

Der Hormonverlauf über den Tag verteilt, zeigt bei Vorliegen der Erkrankung einen charakteristischen Verlauf.

Wie kann man die Erkrankung behandeln?

Eine erfolgversprechende Therapie umfasst meist eine Umstellung der Lebensweise, der Ernährung, aber auch der Einsatz von Extrakten, Phytotherapeutika und Nahrungsergänzungsmitteln hat sich bewährt.

Die Mitarbeit des Patienten ist gerade bei diesem Krankheitsbild von entscheidender Bedeutung. Dabei ist es ebenso wichtig, weitere Stressoren zu erkennen und in die Behandlung mit einzubeziehen.

Bei der Patientin konnte mit diesen Mitteln sozusagen eine Gewinnung neuer Lebenskraft erreicht werden, was allerdings in diesem Fall bis zur vollständigen Ausheilung knapp zwei Jahre dauerte.