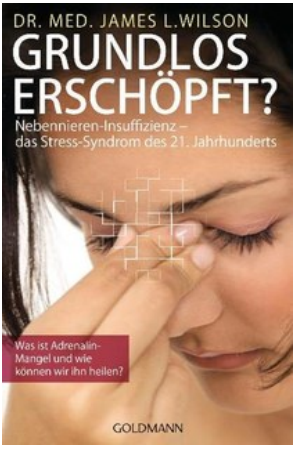
James L. Wilson
Grundlos erschöpft?

Leseprobe

Grundlos erschöpft?
von James L. Wilson
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



http://www.narayana-verlag.de/b18345

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Vorwort von *Dr. med. Jonathan V. Wright* 13
Prolog: Eine traurige Geschichte 17
Einführung: Warum ich dieses Buch geschrieben habe 20
Wie Sie dieses Buch am besten nutzen. 23

Teil 1: Die Bedeutung der Nebennieren für unsere Gesundheit

1. Wie sich die Funktion der Nebennieren auf unser tägliches Leben auswirkt 25
2. Was sind Hypoadrenie und Nebennieren-Insuffizienz? 28
   Die ersten Anzeichen einer geschwächten Nebennierenfunktion 28
   Was ist Hypoadrenie? 30
   Wie äußert sich die Nebennieren-Insuffizienz? 31
   Andere Beschwerden als Folge einer Nebennieren-Insuffizienz 33
   Kann mein Hausarzt eine Nebennieren-Insuffizienz behandeln? 34
3. Die Ursachen der Nebennieren-Insuffizienz 36
4. Wer leidet unter einer Nebennieren-Insuffizienz? 40
   Die Hauptursachen und -betroffenen 41
   Fallbeispiele 48
5. Anzeichen und Symptome der Nebennieren-Insuffizienz 57

6. Der Verlauf einer Nebennieren-Insuffizienz 69
Krankheiten und Beschwerden, die mit der Hypoadrenie in Verbindung stehen 70
7. Warum die offizielle Medizin sich damit schwertut, die Nebennieren-Insuffizienz anzuerkennen. 74

Teil 2: Leiden Sie unter Nebennieren-Insuffizienz?

8. Füllen Sie den Fragebogen aus 81
Anleitung zum Ausfüllen des Fragebogens 82
Fragebogen zur Identifizierung einer Nebennieren-Insuffizienz 84
Punktauswertung und Interpretation des Fragebogens 91
Wie sage ich es meinem Arzt?. 98
9. Wie konnte es so weit kommen?. 100
10. Testen Sie sich selbst auf eine Nebennieren-Insuffizienz 106
Die Kontraktion der Iris 106
(Haltungsbedingter) niedriger Blutdruck 108
Der Hauttest 110
11. Labortest zum Nachweis einer Nebennieren-Insuffizienz 112
Der Speichel-Hormontest 112
Schwierigkeiten bei der Auswertung von Labortests 117
Nützliche Interpretationsmethoden für Labortests 125

Teil 3: Was Sie für Ihre Genesung tun können – Die Behandlung der Nebennieren-Insuffizienz

Gute Nachrichten 129
12. Ihr persönlicher Lebensstil 132
Das Gute vom Schlechten trennen 134
Energieräuber identifizieren 138
Drei Dinge, die Sie tun können 143
Den inneren Stress loswerden – Umdeuten (Reframing) 148
Reframing-Übung Nr. 1: Wasser wird zu Wein – Reframing-Übung Nr. 2: So handeln, als ob das Gewünschte bereits eingetreten wäre – Reframing-Übung Nr. 3: Alles löst sich in heiße Luft auf
Entspannung 159
Übungen zur Freisetzung der Entspannungsreaktion 160
Nichtverplante Zeit 165
Schlaf 167
Lachen 172
Körperliche Bewegung 173
13. Nahrung 179
Nebennieren-Insuffizienz und niedriger Blutzucker 180
Gewichtszunahme und Cortisolspiegel 182
Wann Sie am besten essen 182
Was Sie essen und trinken sollten 184
Nährstoffreiche Nahrung 187
Eiweiße – Kohlenhydrate – Der glykämische Index (Glyx) – Gemüse – Früchte – Fette und Öle – Samen und Nüsse als Quelle essenzieller Fettsäuren
Zusammenfassung: Was Sie essen und trinken sollten 210

Was Sie nicht essen sollten 213
Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten 220
Getränke 223
Milch 229
Was Sie nicht trinken sollten 233
14. Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten 238
Die Wirkung von Allergien auf die Funktion der Nebennieren 238
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten feststellen 240
Labortestverfahren – Tests, die Sie daheim durchführen können – Nahrungsmittelallergien testen und Tagebuch führen
Nahrungsunverträglichkeiten, die keine Allergien sind 255
Nahrungsmittelsüchte und -unverträglichkeiten 258
15. Nahrungsergänzungen 265
Vitamin C 265
Vitamin E 271
B-Vitamine 273
Mineralien 275
Spurenelemente 277
Ballaststoffe 278
Kräuter 279
16. Nebennieren-Zellextrakte 287
Die Geschichte der Nebennieren-Zellextrakte 287
Extrakte aus der Nebennierenrinde 289
Fallbeispiele 293
17. Ersatzhormone 297
Cortisol als Behandlungsoption 297
DHEA (Dehydroepiandrosteron) 299
Pregnenolon und Progesteron 300

18. Planen Sie Ihre Heilung 304
Tagesplan zur Wiederherstellung einer gesunden Funktion der Nebennieren 304
Dos & Dont's 306
Zu empfehlen – Besser nicht
19. Positive Problemlösungen – wenn Sie noch mehr Hilfe brauchen 310
Zwischenbilanz: Wie weit sind Sie bisher gekommen? 310
Körperliche Belastungen eliminieren 312
20. Auf dem Weg zur Genesung 328
21. Fragen und Antworten 335

Teil 4: Die Aufgaben der Nebennieren

22. Anatomie und Physiologie der Nebennieren 350
Die Anatomie der Nebennieren 350
Die Physiologie der Nebennieren 355
Die Regulation von Cortisol – Die Aufgaben des Cortisols – Die Funktion der adrenalen Geschlechtshormone und ihre Vorprodukte – Regulation und Wirkungsweise des Aldosterons
23. Die unterschiedlichen Stadien der Nebennieren-Insuffizienz 390
Die Alarmreaktion: Kampf oder Flucht 391
Die Widerstandsphase 394
Die Erschöpfungsphase 396
Wie wir auf Stress reagieren 398
Reaktionsmuster Nr. 1: Die Nebennierenschwäche tritt nach einer langen Widerstandsphase auf –

Reaktionsmuster Nr. 2: Ein einzelner Stressauslöser führt zur Nebennierenschwäche – Reaktionsmuster Nr. 3: Eine unvollständige Genesung führt immer wieder zur phasenweise auftretenden Nebennieren-Insuffizienz – Reaktionsmuster Nr. 4: Allmähliches Nachlassen der Nebennierenfunktion

Dank 414
Literatur 417
Anhang A: Der glykämische Index 434
Anhang B: Liste der Gemüsesorten 451
Anhang C: Liste der Obstsorten 454
Anhang D: Wie man bei sich selbst Puls und Blutdruck misst 456
Glossar 459
Register 476

Vorwort

Sie sind müde, fühlen sich ausgelaugt und können nicht wieder zu Ihrem normalen Energiezustand zurückfinden, gleich, was Sie tun und wie viele Ärzte Sie auch konsultiert haben? Nun, Sie sind gerade im Begriff, ein wichtiges und dringend benötigtes Buch zu lesen. Denn trotz all der Ratgeberliteratur, die in den letzten zehn, zwanzig Jahren auf den Markt gekommen ist, gab es bisher keins, in dem das weitverbreitete, aber oftmals übersehene Problem einer schwachen Nebennierenfunktion so kenntnisreich und dennoch gut verständlich beschrieben worden ist wie hier.

Die Nebennieren-Insuffizienz (in der Fachterminologie »Hypoadrenie« und »Hypoadrenalismus« genannt) gehörte in den vergangenen fünfzig Jahren zu den vorherrschenden, jedoch nur selten diagnostizierten Krankheitsbildern.

Obwohl sie schon in der medizinischen Fachliteratur des 19. Jahrhunderts beschrieben wird und es seit den 1930er Jahren eine wirkungsvolle Behandlungsmethode gibt, haben sehr viele konventionellen Mediziner keine Vorstellung davon, dass es diese Krankheit überhaupt gibt!

In der Tahoma-Klinik behandeln unsere Ärzte jede Woche mehrere Patienten, die an einer Nebennieren-Insuffizienz leiden. Viele waren bei den unterschiedlichsten Ärzten gewesen und bekamen immer wieder zu hören, dass das Problem so nicht existiere und sie am besten einen Psychiater aufsuchen sollten. Bei anderen lautet die Diagnose chronische Müdigkeit, Weichteilrheumatismus oder ernsthafte Lebensmittel- und/oder Pollenallergien. Wieder anderen wird zu ihrem ungewöhnlich niedrigen Blutdruck gratuliert. Alle Diagnosen haben jedoch eins gemeinsam: eine Erschöpfung, die die Betroffenen einfach nicht loswerden.

Den Worten von Dr. Wilson zufolge besteht jedoch Grund zur Hoffnung! Die Nebennieren-Insuffizienz kann überwunden und der alte Energiezustand wiederhergestellt werden. Wie bei so vielen Gesundheitsproblemen fängt die Genesung damit an, dass die richtige Diagnose gestellt wird und alle Krankheitsursachen gefunden werden. Nur auf dieser Grundlage können wir einen Heilungsplan aufstellen, der uns hilft, wieder gesund zu werden.

Warum ist es so schwierig, Hilfe zu finden, wenn man unter einer Nebennierenschwäche leidet? Manche Leser denken dabei sofort an die »üblichen Verdächtigen« – nämlich Geld und Politik. Was das Geld betrifft: Es gibt bei Nebennieren-Insuffizienz keine patentierbaren Behandlungsmethoden, die die Pharmaindustrie entwickeln könnte. Es lässt sich einfach nicht »das große Geld« damit verdienen. Und was die Politik angeht: Seit den 1970er Jahren »ächtet« zum Beispiel in den USA die Food and Drug Administration (FDA) nicht nur den adrenalen Cortisol-Extrakt, der eine extrem sichere Arznei und das wichtigste natürliche Heilmittel bei einer Nebennieren-Insuffizienz ist, sondern sie versucht auch aktiv, seine Anwendung zu verhindern. (Von 1930 bis in die 1960er Jahre, als die großen Pharmaunternehmen noch selbst Cortisol-Extrakte produzierten, hatte die FDA keine Probleme mit diesem Heilmittel.)

Aber zurück zum Buch. Nur sehr wenige Ärzte haben sich so intensiv mit der medizinischen Fachliteratur zum Thema »Nebennieren-Insuffizienz« (die seit über hundert Jahren existiert) beschäftigt wie Dr. James Wilson. Und was noch wichtiger ist, nur sehr wenige haben das, was in der medizinischen Fachliteratur steht, mehr als zwanzig Jahre lang in der Praxis ausprobiert und dabei vielen Patienten mit ausschließlich natürlichen Heilmitteln geholfen. Und nun geht Dr. Wilson sogar noch einen Schritt weiter und teilt sein Wissen und seine Erfahrung mit einer großen Öffentlichkeit, wodurch er mehr Menschen erreicht, als ein Arzt jemals durch seine praktische Tätigkeit erreichen könnte.

Aber ich möchte auch eine Warnung aussprechen: Wenn Sie beim Lesen feststellen, dass Sie an einer Nebennierenschwäche leiden, müssen Sie selbst die Verantwortung für Ihre Genesung übernehmen. Wie Dr. Wilson ausführt, gilt es, Veränderungen im persönlichen Lebensstil vorzunehmen: die Ernährung (manchmal radikal) umzustellen, Vitamine, Mineralien und Kräuterpräparate zu schlucken, Tests durchzuführen und richtig zu interpretieren – sowie viel Geduld zu haben. Selbst die innere Einstellung und zwischenmenschliche Beziehungen müssen oft neu betrachtet werden. Ein erfahrener Arzt kann uns zwar die Richtung vorgeben und uns beratend zur Seite stehen, aber er kann nicht alles für uns tun! Die Mühe lohnt sich jedoch. Wenn Sie eine Nebennieren-Insuffizienz haben und den Empfehlungen folgen, die Ihnen Dr. Wilson in diesem Buch gibt, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass Sie diese Beeinträchtigung überwinden und wieder völlig genesen. Dieses Buch unterstützt uns dabei. Denn es enthält meines Wissens mehr praktische Informationen darüber, was wir bei einer Nebennieren-Insuffizienz tun können, als jemals zuvor darüber publiziert worden ist.

Und auf noch eines möchte ich Sie hinweisen: Dr. Wilson schreibt, dass Dr. John Tintera und Dr. William Jeffries die Ersten waren, die Forschungsergebnisse zum Thema Nebennieren-Insuffizienz in die Öffentlichkeit brachten. Das Buch von Dr. Jeffries mit dem Titel *Safe Uses of Cortisol* (Jeffries 1996) wird immer noch angeboten und ist in den USA in vielen Bioläden sowie Apotheken mit Naturheilmitteln im Sortiment und übers Internet erhältlich. Dr. Tinteras Buch mit dem Titel *Hypoadrenocorticism* wird schon lange nicht mehr aufgelegt, aber man kann Fotokopien vom Meridian Valley Lab beziehen, einem führenden Hersteller von Hormon- und Allergietests. Wer mehr an fachlichem Hintergrundwissen orientiert ist, findet in diesen beiden Büchern viele interessante Informationen.

Vielen Dank, Dr. James Wilson, dass Sie dieses Buch für uns geschrieben haben. Vor allem auch durch Ihre Arbeit wissen wir jetzt,

dass die Nebennieren-Insuffizienz eine reale und nicht gerade seltene Krankheit und dass sie – und dies ist das Wichtigste – vollständig heilbar ist!

Dr. med. Jonathan V. Wright
Direktor der Tahoma-Klinik
in Kent, Washington

Prolog: Eine traurige Geschichte

Erica war schon immer von Computern begeistert gewesen. Ihr gefielen die zahlreichen Herausforderungen auf einem Gebiet, das sich ständig wandelte. Ihr Ziel war, innerhalb von zehn Jahren ihre eigene Softwarefirma zu leiten, und sie war stolz darauf, wie weit sie es schon gebracht hatte. Sie arbeitete zwölf Stunden am Tag, meistens auch am Wochenende, und lehnte kein neues Projekt ab. Es machte also Sinn, dass es in der Firma, in der sie arbeitete, Duschen gab, kostenloses Frühstück und sogar ein paar Betten, in die man sich gelegentlich erschöpft fallen lassen konnte.

Im Februar zog sich Erica eine Grippe zu und lag über eine Woche lang krank darnieder. Und als sie wieder gesund war, tat sie sich schwer damit, wieder in den gewohnten Arbeitsrhythmus zu finden. In den folgenden Monaten war sie oft erkältet oder hatte einen grippalen Infekt. Sie war während dieser Zeit nicht ernsthaft krank, aber die zunehmenden Beschwerden raubten ihr immer mehr Energie.

Selbst wenn sie vorübergehend gesund war, hatte sie stets das Gefühl, als verlange die Arbeit mehr Anstrengung als sonst. Sie konnte oft nicht klar denken, und ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit ließen nach. Auch wenn sie die ganze Nacht durchgeschlafen hatte, war sie am nächsten Morgen immer noch müde. Anstatt in der Frühe erwartungsvoll aus dem Haus zu stürmen, brauchte sie nun mindestens zwei oder drei Tassen Kaffee, um überhaupt auf die Beine zu kommen. Trotz des vielen Koffeins dauerte es gewöhnlich bis zum Mittag, bevor sie wirklich wach war, und um 15.00 Uhr war sie oft so abgespannt und müde, dass sie sich am liebsten hingelegt hätte. Erica fiel auch auf, dass sie reizbarer war und nicht mehr so viel Geduld für sich selbst und für andere aufbrachte.

Nach 18.00 Uhr fühlte sie sich in der Regel am besten, besonders wenn sie ein leichtes Abendessen zu sich genommen hatte. Dieser Energieanstieg dauerte bis ungefähr 21.00 oder 21.30 Uhr, und von diesem Zeitpunkt an ließ ihre Energie langsam wieder nach. Wenn Sie dann einen Kaffee trank oder sich einen Ruck gab, erwischte sie um 23.00 Uhr noch einmal eine Wachphase, die sie bis 1.00 oder 2.00 Uhr durcharbeiten ließ. Oft hatte sie den Eindruck, in diesen nächtlichen Stunden besonders gute Arbeit zu leisten.

Ihre Ernährungsgewohnheiten hatten sich dementsprechend verändert. Am späten Morgen bekam sie oft einen regelrechten Heißhunger auf süßes Gebäck, das sie zu ihrem Kaffee aß. Am Nachmittag hingegen fühlte sie eher ein Verlangen nach salzigen Sachen. Wenn sie eine Mahlzeit ausließ, was sie in der Vergangenheit oft getan hatte, ließen ihre Aufmerksamkeit und ihre Konzentrationsfähigkeit nach. Regelmäßige Mahlzeiten halfen gegen geistige Verschwommenheit, Müdigkeit und andere störende Symptome, aber sie hatte immer so viel zu tun, dass sie sich nur selten Zeit dafür nahm, ihre Aktivitäten zu unterbrechen und sich auch nur ein paar Minuten ausschließlich ihrem Essen zu widmen.

Manchmal war sie am Ende des Tages richtiggehend erschöpft, auch wenn ihre Arbeit sie gar nicht so sehr gefordert hatte. Sie war auch immer unterschwellig deprimiert. Wo sie einst vor Optimismus und Begeisterung nur so sprühte, war sie nun eher gleichgültig und lustlos. Statt wie früher ambitioniert ihre Ziele zu verfolgen und »die Welt verändern« zu wollen, gab sie sich nunmehr damit zufrieden, wenn sie ihren Arbeitstag bloß einigermaßen unbeschadet überstand.

Da sie sich ernsthaft Sorgen um ihre schwindende körperliche Energie und ihre abnehmende geistige Konzentrationsfähigkeit machte, suchte sie schließlich ihren Hausarzt auf. Dieser untersuchte sie gründlich und führte ein paar Bluttests durch. Die Testergebnisse waren jedoch »normal«, und er konnte nichts finden, was mit

ihr nicht stimmen könnte. So gab er ihr den Rat, sich nicht so viele Gedanken zu machen und das Leben einfach etwas leichter zu nehmen. Erica meinte jedoch, dass sie keineswegs kürzertreten könne, weil sie sonst mit Sicherheit ihren Job verlöre. Daraufhin verschrieb ihr der Arzt Medikamente gegen Stress, die Ericas Zustand jedoch nur noch verschlimmerten. Sie war auch noch bei anderen Ärzten, die ihr ausnahmslos bescheinigten, körperlich wäre »alles in Ordnung« mit ihr. Nachdem sie ihre Hausapotheke mit Beruhigungsmitteln und Antidepressiva gefüllt hatte, schrieb ihr der Arzt eine Überweisung zum Psychiater. Entmutigt und ratlos hörte Erica auf, nach einem Grund für ihren Zustand zu suchen. Sie fand sich damit ab, dass sie sich nur noch durch den Tag schleppte, deprimiert war und immer weniger Energie hatte.

Ericas Situation ist keineswegs ein Einzelfall, sondern typisch für Millionen von Betroffenen, die unter solchen oder ähnlichen Symptomen leiden. Dieses Buch ist für Menschen wie Erica geschrieben, damit sie ihre eigene Nebennieren-Insuffizienz erkennen und in die Lage versetzt werden, sie zu überwinden.

Einführung: Warum ich dieses Buch geschrieben habe

In den letzten zwanzig Jahren konnte ich vielfach beobachten, wie erfolgreich man dabei sein kann, anderen bei der Überwindung ihrer Nebennieren-Insuffizienz zu helfen. Es geht dabei nicht nur um die körperliche Gesundheit, sondern auch um die Fähigkeit, ein zufriedenes und glückliches Leben führen zu können, was sich positiv auswirkt auf den Einzelnen, sein Umfeld und letztlich auf die Gesellschaft als Ganzes.

Es mag wohl stimmen, dass jeder »seines Glückes Schmied ist«, aber es ist schwer, zufrieden und glücklich zu sein, wenn die Nebennieren nicht mehr voll funktionstüchtig sind. In Gesprächen, die ich mit Ärzten in den USA und in anderen Ländern führte, wurde mir klar, dass die Nebennieren-Insuffizienz ein weitverbreitetes Phänomen und zu einem ernsten Problem der modernen Lebensweise geworden ist. Obgleich ich so etwas schon geahnt hatte, bestärkten mich meine Gespräche, Nachforschungen und klinischen Erfahrungen in der Überzeugung, dass dieses Problem verheerende Ausmaße angenommen hat und dennoch von der etablierten Medizin nicht wirklich wahrgenommen wird. Dies hat nicht nur zur Folge, dass die Beschwerden von Millionen von Menschen fehltherapiert oder unbehandelt bleiben und die Betroffenen nicht mehr normal im Alltag funktionieren können, sondern dass sie darüber hinaus auch nicht mehr in der Lage sind, ihr Leben unbeschwert zu genießen. Es lässt sich nur schwer feststellen, wie groß der finanzielle Verlust für Unternehmen ist, weil die Mitarbeiter oft fehlen, falsche Entscheidungen getroffen werden, es Alkoholprobleme und Tablettenabhängigkeiten gibt, häufige »Nervenzusammenbrüche«, Burn-outs, soziale Konflikte am Arbeitsplatz, akute und chronische Krankheiten, Ver-

lust von Mitarbeitern sowie eine große Anzahl anderer kostspieliger Probleme, die ihren Ursprung in einer Nebennieren-Insuffizienz haben, welche durch zu viel Stress verursacht wird. Genauso wenig lässt sich abschätzen, welchen privaten finanziellen Schaden diejenigen haben, die eine schlechter bezahlte Stelle annehmen müssen, um nicht völlig zu kollabieren – ganz zu schweigen von den chronisch Kranken, die nicht die Energie haben, wieder gesund zu werden und leistungsfähig zu sein. Wer unter der Nebennieren-Insuffizienz leidet, ist generell anfälliger für Krankheiten, bei denen Erschöpfungserscheinungen eine wesentliche Rolle spielen.

Viele Ärzte, die mit diesem Syndrom in ihrer Praxis konfrontiert werden, wünschten sich ein Buch über die aktuelle Problematik, aber ich war nicht wirklich bereit, es zu schreiben. Ich wartete und wartete, dass jemand anders diese Aufgabe übernehmen würde, aber niemand machte den dafür notwendigen Schritt. Unmittelbar nach einem Vortrag über die Funktion der Nebenniere (Epinephron), den ich am American College for the Advancement in Medicine (ACAM) hielt, kam schließlich ein befreundeter Arzt auf mich zu und fragte mich: »Wann wirst du denn endlich mal ein Buch über die Nebennieren-Insuffizienz schreiben?« Ich antwortete ihm, dass ich nicht die Zeit dazu hätte, aber wenn er mir sagen könnte, wie ich das Schreiben des Buchs in meinem Terminkalender unterbringen soll, wäre ich an der Sache interessiert. Da er selbst schon mehrere Bücher geschrieben hatte, brachte er mich in den Kontakt mit einem Verleger, der mir versprach, für jemanden zu sorgen, der mir beim Schreiben helfen würde. Nachdem wir uns fünf potenzielle Koautoren angeschaut hatten, war mir klar, was ich schon länger intuitiv wusste: Dieses Buch war mein Buch, und niemand anders sollte es schreiben.

Zuerst wollte ich ein Buch verfassen, das alle Fakten zum Thema enthalten sollte. Es würde sich in erster Linie an Ärzte richten und umfassend über alles informieren, was mit der Nebennieren-Insuffi-

zienz zu tun hatte, die ja zum ersten Mal schon vor etwa hundert Jahren beschrieben worden war. Dieses Ziel vor Augen, beauftragte ich eine Doktorandin von der Universität von Arizona, mit der ich über 2400 wissenschaftliche Verweise auf dieses Thema sammelte. Nachdem ich alle Hinweise gesichtet hatte, fing ich mit dem Schreiben an.

Schon bei den ersten Seiten erkannte ich jedoch, dass mich der medizinische Aspekt zwar sehr interessierte, mir aber eigentlich die vielen Menschen am Herzen lagen, die unter der unsichtbaren Epidemie der Nebennieren-Insuffizienz leiden. Diese Menschen wandern von einem Arzt zum nächsten und klagen über verschiedene Symptome und Beschwerden, die von den Medizinern oft gar nicht wirklich wahrgenommen werden. Und was noch schlimmer, ja fast unfair ist: Oft werden sie fälschlicherweise als Hypochonder, Neurotiker oder Querulanten abgetan, die sich nur immerzu beklagen. Viele geben dann irgendwann auf und akzeptieren, dass sie mit ihrem unerklärlichen Zustand leben müssen. Andere finden einen Weg, ihre Situation zu bewältigen, die Symptome abzuschwächen und sich so irgendwie durch den Alltag zu lavieren. Vielfach ergibt sich ein düsteres Bild für diejenigen, die unter den Symptomen einer Krankheit leiden, die zwar weitverbreitet ist, aber noch nicht als solche erkannt wird: eben die besagte Nebennieren-Insuffizienz.

Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschlossen, das Buch für alle zu schreiben, die unter einer Schwächung der Nebennierenfunktion leiden. Ich hoffe, es gibt Ihnen die Informationen mit auf den Weg, die Sie brauchen, um ein schleichendes, kräftezehrendes Gesundheitsproblem zu überwinden und wieder ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen.

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Die einzelnen Kapitel dieses Buchs bauen aufeinander auf und führen Sie Schritt für Schritt durch das Thema:

- *Teil 1:* Ich gebe Ihnen einführend einen generellen Überblick über die Nebennieren-Insuffizienz: Wie sieht das Krankheitsbild aus? Wer erkrankt daran? Wodurch wird die Krankheit verursacht? Wie entwickelt sie sich und warum wird sie von der etablierten Medizin nicht stärker beachtet? Wenn die hier beschriebenen häufig auftretenden Anzeichen und Symptome der Nebennieren-Insuffizienz teilweise auf Sie zutreffen, sollten Sie auch den zweiten Teil lesen.
- *Teil 2:* Hier finden Sie einen Fragebogen und weitere einfache Verfahren, um zu bestimmen, ob auch Sie unter einer Nebennieren-Insuffizienz leiden und was, wenn dies der Fall sein sollte, die Ursache dafür sein könnte. Wenn sich herausstellt, dass auch Sie eine Nebennierenschwäche haben, sollten Sie im dritten Teil weiterlesen.
- *Teil 3:* In diesem Teil des Buches finden Sie eine umfassende Anleitung, wie Sie Ihre Nebennieren-Insuffizienz überwinden können. Sie erhalten Informationen über spezielle Behandlungsmethoden und was Sie eigenverantwortlich tun können, damit Sie sich wieder wohl und leistungsfähig fühlen. Im dritten Teil werden auch die oftmals versteckten Stressauslöser beschrieben, die die Funktion Ihrer Nebennieren beeinträchtigen und Ihre Vitalität schwächen. Zum Schluss werden häufig gestellte Fragen von Patienten beantwortet, die diesen Heilungsprozess durchlaufen haben.
- *Teil 4:* Hier wird allgemeinverständlich erklärt, wie die Nebennieren arbeiten und warum sie an fast jedem körperlichen und geis-

James L. Wilson

Grundlos erschöpft?

Nebennieren-Insuffizienz - das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts

480 Seiten, Tb
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de