



Zeit für mich

Workshop

*Nebennierenaufbau
Programm*



Zeit für mich

Workshop

Nebennierenaufbau Programm & mentale Stärke:

- Stressoren, emotionale Blockaden erkennen und auflösen
- Selbstvertrauen und Selbstwert stärken
- Nebennieren aufbauen und stärken
- Stresshormone ausbalancieren.
- Den Weg zurück zur Powerfrau finden.

Stresshormon Cortisol

Was ist Cortisol?

Cortisol (oder: Hydrocortison) wird in der Nebennierenrinde produziert und ist neben Adrenalin das bekannteste Stresshormon. Es aktiviert katabole Stoffwechselfvorgänge, also Abbauprozesse im Körper, die Energie bereitstellen.

Cortisol genießt keinen allzu guten Ruf – zu Unrecht: Das Hormon ist sogar lebensnotwendig. Kurzfristig dient es dem Körper als wichtiges Schutzschild gegen Belastungen und Entzündungen. Wird das Hormon dauerhaft ausgeschüttet, etwa bei chronischem Stress, kann Cortisol allerdings negative Effekte haben. Ein Überschuss kann schnell der Gesundheit schaden und auch in eine Nebennierenschwäche führen.

In akuten Belastungssituationen, zum Beispiel wenn eine Prüfung ansteht oder du hart trainierst, schüttet die Nebenniere Cortisol aus. Zusammen mit den Botenstoffen Noradrenalin und Adrenalin signalisiert es dem Gehirn, Glukose als Energiequelle bereitzustellen. Der Blutdruck steigt, das Herz pumpt schneller, der Fettstoffwechsel wird aktiviert und Entzündungsreaktionen im Körper gehemmt. Du bist infolge "kampfbereit", hast eine gesteigerte Konzentration und fühlst dich leistungsfähiger.

Ist die Belastung allerdings nicht akut, sondern ein Dauerzustand – zum Beispiel, weil du seit Wochen unter körperlicher oder emotionaler Anspannung stehst – kann die gesteigerte Cortisolausschüttung zum Problem werden. Wird das Stresshormon kontinuierlich freigesetzt, können physische und psychische Beschwerden die Folge sein.

Grundsätzlich schwankt der Cortisolspiegel im Tagesverlauf. Am Morgen sind wir leistungsbereiter, der Körper schüttet vermehrt Cortisol aus. Gegen Abend stellt er sich auf Regeneration ein und fährt die Produktion herunter.

Ursachen für einen Cortisolüberschuss:

Deine Cortisolwerte sind zu hoch? Daran könnte es u. a. liegen:

- körperlicher Stress, z. B. durch hohe Arbeitsüberlastung oder Übertraining
- emotionaler Stress
- Unterzuckerung
- hormonelle Umstellung, z. B. durch eine Schwangerschaft
- Überfunktion der Nebennierenrinde
- Alkoholismus
- Depression
- starkes Übergewicht

Was passiert, wenn der Cortisolspiegel zu hoch ist?

Besonders häufig wird ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel mit Herzerkrankungen und Bluthochdruck in Zusammenhang gebracht. Problematisch ist ein Überschuss des Botenstoffs zudem für das Gehirn: Studien haben belegt, dass ein Zuviel an Cortisol die Nervenzellen im Hippocampus – jenes Areal, das für deine Lernfähigkeit und das Gedächtnis zuständig ist – schädigt. Dein Erinnerungsvermögen kann darunter leiden und du hast womöglich Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren.

Weit verbreitet ist außerdem eine verminderte Schlafqualität. Normalerweise nimmt die Produktion von Cortisol gegen Abend ab und der natürliche Gegenspieler, das Schlafhormon Melatonin, übernimmt das Kommando. Lässt die Ausschüttung des Stresshormons allerdings nicht nach, bleibt dein Körper in Alarmbereitschaft. Betroffene haben oft Schwierigkeiten einzuschlafen und brauchen länger, um zu regenerieren – was wiederum deine Trainingsfortschritte negativ beeinflussen kann.

Studien bringen zudem Stress, Schlafmangel und Übergewicht in Verbindung. Ein konstanter Cortisolüberschuss schaltet deinen Organismus in eine Art "Überlebensmodus". Alle anderen Körperfunktionen haben erst einmal das Nachsehen. Nicht nur Schlafstörungen, auch das Anlegen von Fettdepots und Wassereinlagerungen können die Folge sein.

Mögliche Effekte eines erhöhten Cortisolspiegels im Überblick:

- Herzerkrankungen
- Bluthochdruck
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gedächtnisverlust
- Schlafstörungen
- Übergewicht und Probleme beim Abnehmen
- gestörte Regeneration
- Leistungsabfall
- geschwächtes Immunsystem



Was passiert, wenn der Cortisolspiegel zu niedrig ist?

Es gibt auch den umgekehrten Fall, dass deine Cortisolwerte zu niedrig sind. Ebenso wie ein Überschuss, kann ein Mangel an Cortisol gesundheitsschädlich sein. Häufig ist eine Erkrankung der Nebenniere Grund dafür. Von Nebennieren Schwäche über eine Nebennieren Erschöpfung bis hin zu einem Morbus Addison ist alles möglich

Mögliche Symptome von Cortisolmangel im Überblick:

- Erschöpfung und Kraftlosigkeit
- Niedriger Blutdruck
- Schwindel
- Gereiztheit, Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmung
- Hohe Anfälligkeit für Stress
- Gewichtsverlust und Untergewicht
- Verdauungsbeschwerden
- Heißhunger auf Salzige

Ursachen für einen Cortisolmangel:

Dauerhaft niedrige Cortisolwerte können u. a. folgende Gründe haben:

- Erkrankung der Nebennierenrinde, z. B. Nebenniereninschwäche oder NNErschöpfung oder Adrenogenitales Syndrom
- Fehlfunktion der Hypophyse

Die optimale Höhe von Cortisol schwankt am Tag. Morgens nach dem Aufwachen ist der Cortisol Spiegel am Höchsten und fällt dann zum Abend wieder ab.

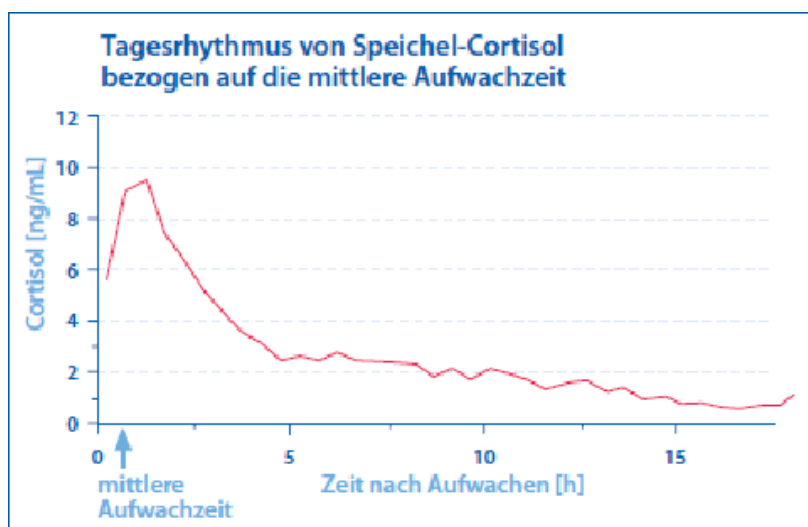


Abb. 1: Zirkadianer Verlauf der Cortisol-Konzentrationen im Speichel eines gesunden Erwachsenen bezogen auf die mittlere Aufwachzeit.

Anti-Stresshormon dhea

Was ist DHEA?

DHEA ist das Gegenstück zu Cortisol. Wenn man Cortisol als das Gaspedal bezeichnen will, dann ist DHEA die Bremse. Beide werden in der Nebennierenrinde produziert.

Das Hormon DHEA spielt in der Stressabwehr eine wichtige Rolle. Gute Studien belegen unter anderem die antidepressive und angstlösende, neuroprotektive Wirkung von DHEA.

Es übertrifft in der Menge bei weitem andere wichtige Hormone wie Testosteron, Östradiol oder Cortison.

Sein Wirkungsspektrum ist umfangreich:

DHEA fördert das Immunsystem, beeinflusst unsere Libido, fördert die Durchblutung, wirkt entzündungshemmend, baut Zucker ab, hemmt Knochenabbau (Osteoporose), und fördert selbst die Produktion anderer Hormone (Testosteron und Östradiol). Außerdem spielt DHEA in der Stressabwehr eine zentrale Rolle.

Zunehmende Belastungen fordern uns heute vermehrt in Beruf und Familie.

Abgeschlagenheit, Gereiztheit, Müdigkeit und Erschöpfung können die Folge sein. Unser Stresshormon Cortisol wird alarmiert und eingesetzt, bis der Cortisol-Vorrat im Körper schließlich sogar leer sein kann. DHEA kann als Körperabwehrschild in diesen Mechanismus eingreifen und uns vor weiteren Stressschäden schützen.

DHEA ist in der Lage, das klassische Stresshormon in Schach zu halten: das Cortisol.

DHEA ist ein wichtiger Vorläufer der weiblichen und männlichen Geschlechtshormone.

DHEA fördert den Muskelaufbau und greift in den Fettstoffwechsel ein. Weiter wirkt DHEA Entzündungen entgegen. Im Gegensatz zu Cortisol wirkt es für das Immunsystem aktivierend. Darüber hinaus wirkt es auf den Menschen motivierend, hat antidepressive Eigenschaften und steigert die Wahrnehmungsfähigkeit.

Ein DHEA-Mangel hat zur Folge, dass der Körper nur unter erschwerten Bedingungen Cortisol, Testosteron und weitere wichtige Hormone produzieren kann.

Dadurch wird ganz offensichtlich die körperliche Leistungsfähigkeit und weitere wichtige Funktionen wie zum Beispiel das Immunsystem geschwächt.

Anti-Stresshormon dhea

Symptome, die auf einen DHEA-Mangel hindeuten:

- Müdigkeit,
- Antriebslosigkeit,
- Libidomangel,
- depressive Verstimmung,
- Ängstlichkeit,
- Verlust der Knochenmasse,
- nachlassende Muskelkraft und Ausdauer,
- Verschlechterung der Blutfettwerte,
- Kreislaufbeschwerden,
- Schlaflosigkeit und
- zunehmende Hautrockenheit

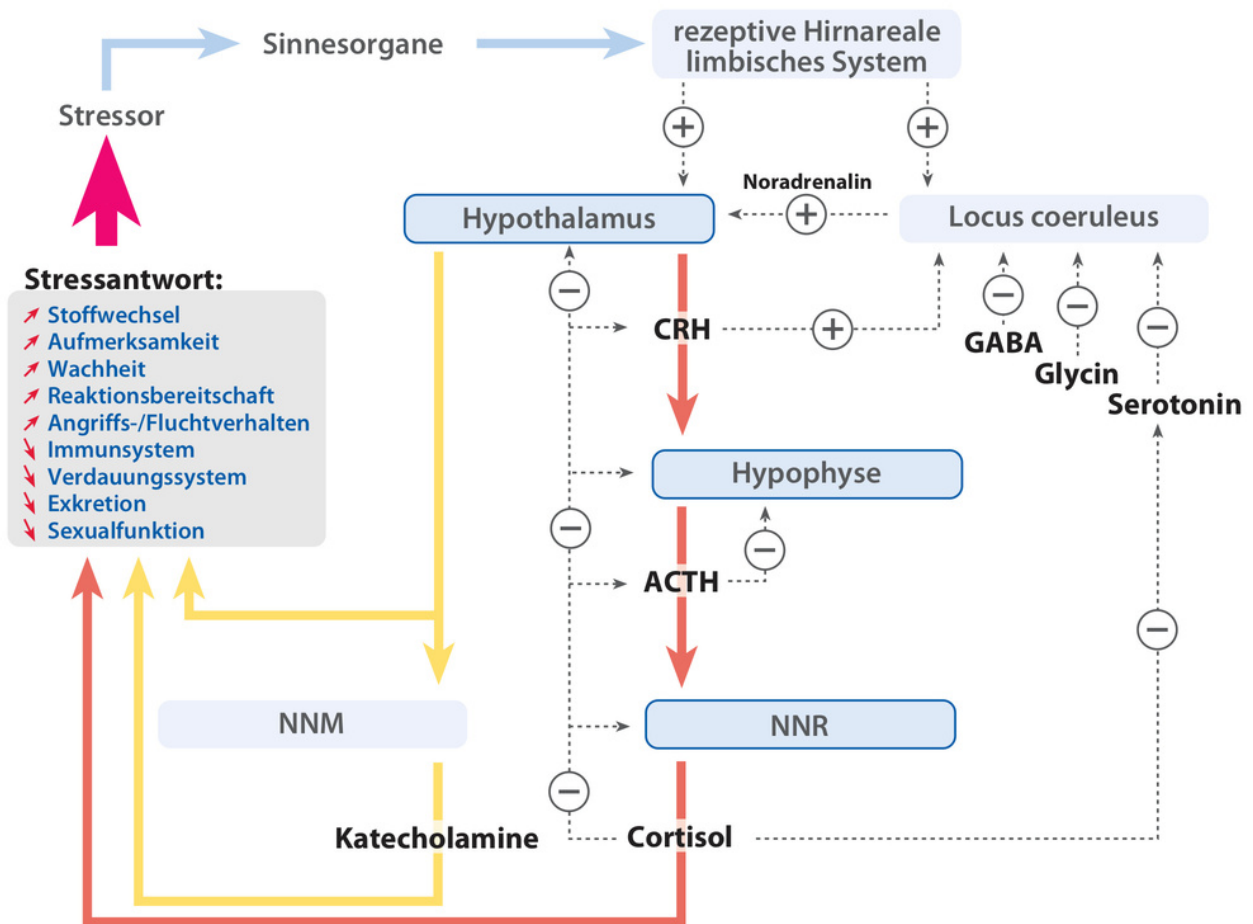
Folgende Wirkung werden dem DHEA zugeschrieben – es soll:

- die Verbrennung von Körperfett unterstützen,
- Osteoporose vorbeugen,
- Krebs- und Herzerkrankungen minimieren,
- das Immunsystem stärken,
- die Aktivität der natürlichen Killerzellen des Immunsystems erhöhen,
- positiv auf das sexuelle Erleben wirken,
- den Alterungsprozess des Körpers aufhalten und
- Gedächtnisleistungen positiv beeinflussen (Alzheimersche Erkrankung vorbeugen).
- das körperliche und psychische Wohlbefinden verbessern

DHEA greift direkt an den Energiekraftwerken unseres Körpers ein, an den Mitochondrien. Mitochondrien sind intrazelluläre Organe (Zellorganellen) und versorgen unseren Körper mit Energie, welche für Voraussetzung dafür ist, dass sämtliche wichtigen biologischen Funktionen wie zum Beispiel Muskelarbeit, Nervenfunktion, Stoffwechselproduktion reibungslos funktionieren.

Bei der Energieerzeugung innerhalb der Mitochondrien wird ein Schritt in der Elektronenübertragung wird durch das DHEA unterbunden. Es blockiert die sogenannte »NADH-Reduktase« und stellt damit den Stoffwechsel unserer Zelle auf eine energiesparsame Gangart.

Feedback Schleife Stress



neuroendokrine Stressachse

Legende: → Stressachse → Sympatikus ...+→ aktiviert ...-→ hemmt

ACTH: Adrenocorticotropes Hormon CRH: Corticotropin Releasing Hormone NNM: Nebennierenmark NNR: Nebennierenrinde

Stresshormone und die Nebennieren

Die Hauptaufgabe der Nebennieren besteht darin, unser Überleben zu sichern. Das machen sie, indem sie Prioritäten setzen: In Gefahrensituation, wie z.B. einem Überfall, signalisieren sie dem Körper mittels Ausschüttung der Stresshormone, dass er sich gerade in einem Notstand befindet. In dem Moment wird all unsere Körperenergie in die wichtigsten Organe wie Herz und Lunge gepumpt, die für das Überleben benötigt werden. Nicht lebensnotwendige Funktionen des Körpers werden vernachlässigt. So sind beispielsweise Schilddrüse, Verdauung, Haut und Haare gerade nicht so wichtig. Dieser Vorgang wird auch als „fight-or-flight-response“ (Kampf-oder-Flucht-Reaktion) bezeichnet. Eigentlich ein cleverer Effekt unseres Körpers. Leider ist es das aber nur dann, wenn die Gefahr auch wieder vorüber geht und die Nebenniere Zeit hat, sich zu regenerieren. Im Alltag ist das leider oft nicht der Fall, so dass die Energie und Kraft des Organs irgendwann am Ende ist.

In den Nebennieren werden unter anderem die so genannten Stresshormone Adrenalin und Cortisol produziert. Stehen wir unter Stress, dann produzieren die Nebennieren grosse Mengen dieser Stresshormone. Das ist auch sinnvoll, denn in einer Stresssituation muss unser Körper auf Hochtouren gebracht werden. Zuviel Stresshormone sind jedoch schädlich. Hält der Stress zu lange an, können wir Krankheiten und Probleme wie Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Hitzewallungen und vieles mehr entwickeln. Durch chronischen Stress, also ohne wirkliche Erholungsphasen, können die Nebennieren ausbrennen. Es entsteht eine sogenannte Nebennierenschwäche.

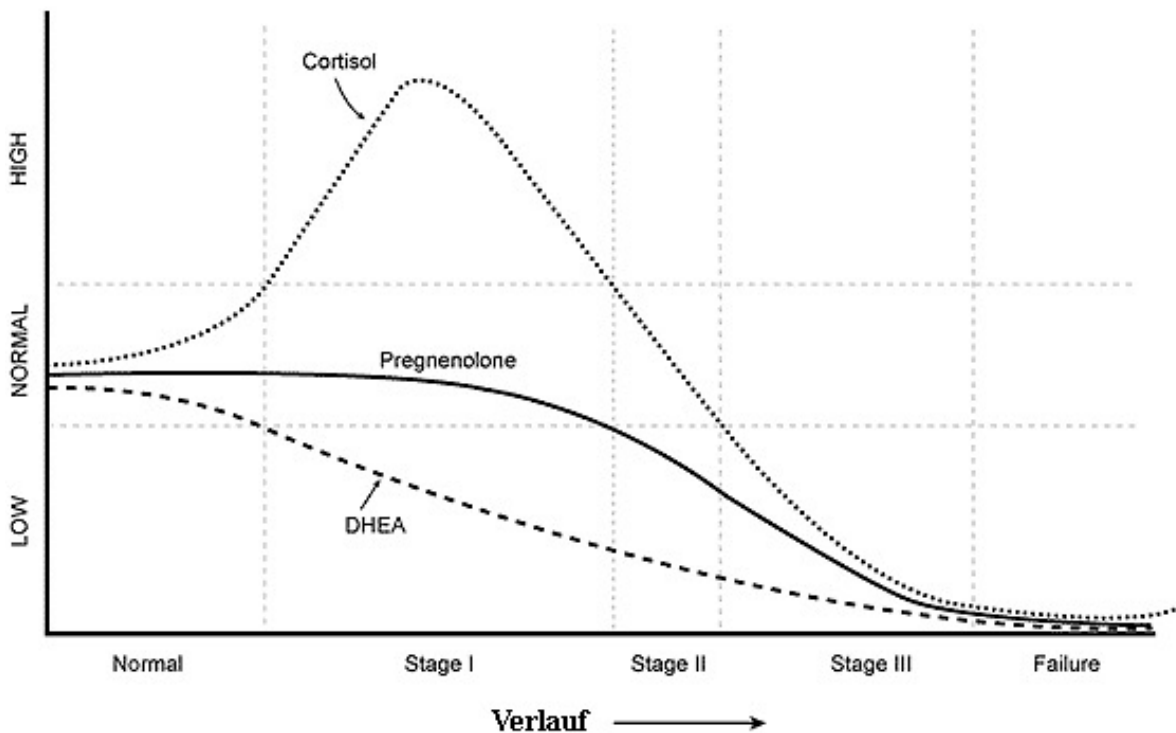
Die Nebennieren schaffen es dann nicht mehr unter anderem genügend Adrenalin und Cortisol zu produzieren. Nun sinkt trotz anhaltendem Stress der Cortisolspiegel weiter ab. Zu wenig Stresshormone sind noch viel weniger gut für den Körper als zuviel Stresshormone.

Die Folge: Gefühle der Erschöpfung und ständiger Müdigkeit beginnen und erste Krankheiten können auftauchen. Und zwar nicht unbedingt während der Stressphase, sondern danach oder den Ruhephasen zum Beispiel im Urlaub. Es beginnt eine Nebennierenerschöpfung. Chronische Müdigkeit und ständige Gewichtszunahme trotz normalem Essen sind dann nur der Anfang. Allergien, chronische Schmerzen, Depressionen, Burnout, Frauen- und Blasenleiden, Darmkrankheiten können die Folge von einem Cortisolmangel sein. Ein Cortisolspiegel im Speichel messen zu lassen wäre hier mehr als nur sinnvoll, wird nur leider meist von den Ärzten nicht gemacht, da diese auf Nebennierenschwäche nicht geschult sind.

Im unteren Schaubild ist gut ersichtlich wie eine Nebennierenschwäche zu einer Erschöpfung in verschiedenen Stufen voranschreitet und wie das Cortisol bei Stress in der ersten Stufe erst steigt und dann rasant abfällt sobald die Nebennieren ausbrennen und weitere Hormone wie das Pregnenolon und DHEA nicht mehr ausreichend produziert werden kann.

Die Nebennierenschwäche ist eine verminderte Fähigkeit der Nebennierendrüsen, ihre normale Funktion aufrecht zu erhalten. Die Hauptsymptome sind Müdigkeit/ Erschöpfung, Reizbarkeit oder Depression. Die Nebennierenschwäche wird häufig durch chronischen Stress verursacht, egal welcher Ursache (einschließlich emotionalem, körperlichem, geistigem oder umweltbedingtem Stress), der die Kapazitäten des Körpers, mit den Anforderungen angemessen fertig zu werden, übersteigt. Sie ist ein Zustand, der sowohl Kinder als auch Erwachsene betrifft.

Fortschreiten der Stufen zur Nebennierenerschöpfung



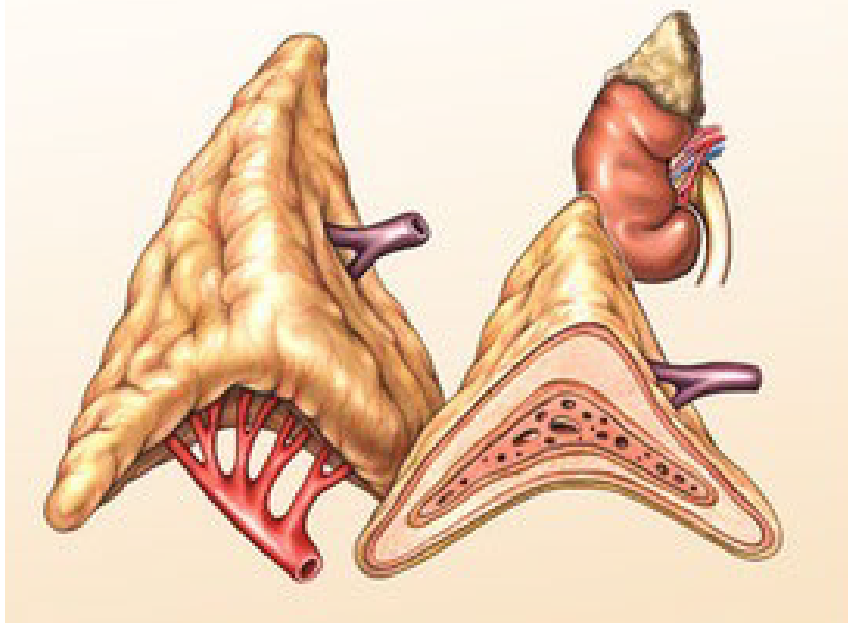
Zeitverlauf der einzelnen Stufen extrem variabel

Quelle: www.drlam.com

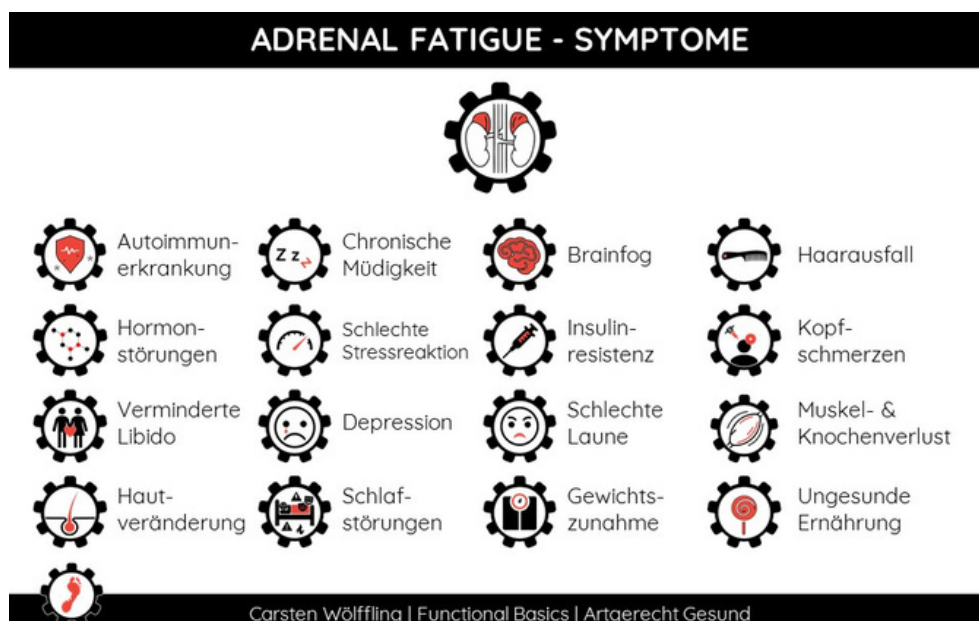
Eine der Hauptaufgaben von Cortisol ist es, den Blutdruck aufrechtzuerhalten. Über diesen Mechanismus sorgt es dafür, dass immer genug Blut für Gehirn, Herz und andere Organe zur Verfügung steht. So ist also Cortisol ein Hormon, das Dich buchstäblich am Leben hält. Ein völliges Versagen der Nebennieren führt tatsächlich zum Tode. Ein sogenannter Morbus Addison kommt zwar selten vor, muss jedoch dringend ärztlich behandelt werden. So schnell fällt die Nebenniere jedoch nicht komplett aus. Keine Sorge.

Auch bei Allergien wie Heuschnupfen und erhöhtes Schmerzempfinden steckt meist ein Cortisolmangel dahinter, denn Cortisol ist eine natürliche entzündungshemmende antiallergische Substanz in unserem Körper die eben von den Nebennieren produziert wird. Die Nebennieren, kleine Dreiecke die wie eine Krone auf unseren Nieren sitzen, sind der Akku unseres Körpers und die Stresshormone Adrenalin und Cortisol sind der Strom. Nachts und in Ruhepausen lädt sich dieser Akku wieder auf. Deshalb ist Schlaf und Erholung so wichtig. So kann unsere Körper mit genügend Strom (Cortisol und Adrenalin) tagsüber voller Energie arbeiten und ebbt am Ende des Tages ab. Wenn wir also nicht oder nur unzureichend schlafen, wird unser Akku auch nur unzureichend aufgeladen. Wir ermüden viel schneller. Der Strom reicht nicht aus für den ganzen Tag.

Nebenniere - Nebennierenrinde

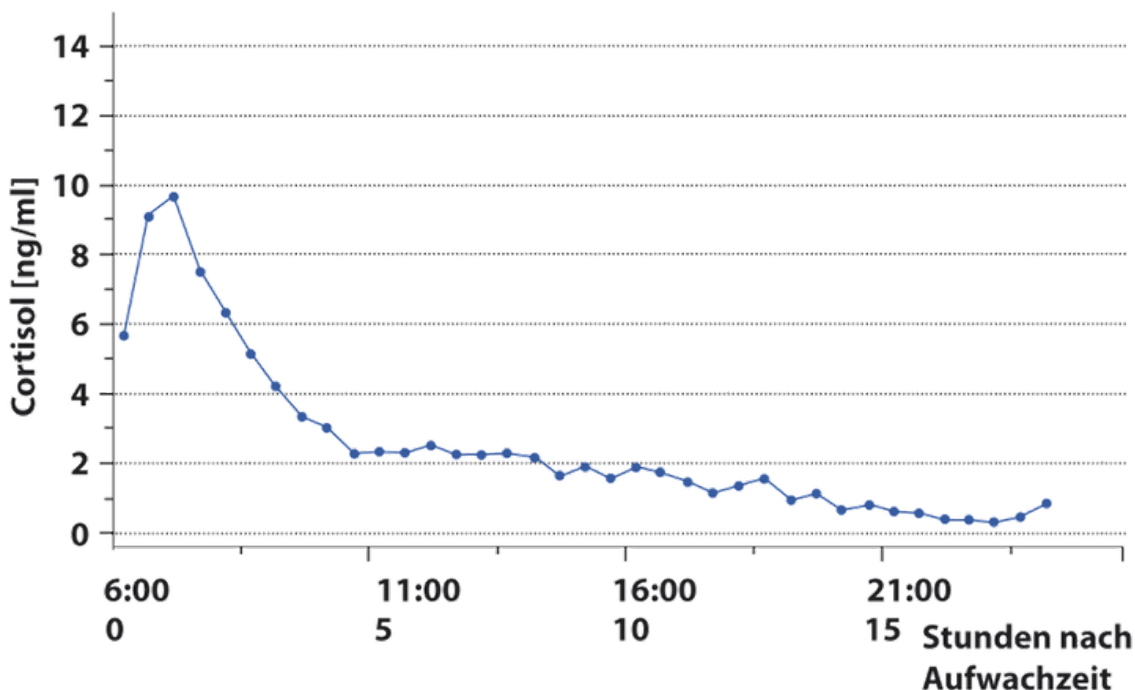


Die Aufgabe der Nebennieren ist es, dem Körper bei der Stressbewältigung zu helfen und sein Überleben zu sichern. Jede Nebenniere hat zwei Bereiche. Der innere Bereich, das Mark (Modulla), steuert das vegetative (unwillkürliche) Nervensystem durch Sekretion und Regulierung zweier Hormone, des Adrenalins und des Noradrenalins. Sie sind für die „fight or flight“- Reaktion verantwortlich (= „Kampf oder Flucht“). Der äußere Bereich, die Nebennierenrinde, macht ungefähr 80 Prozent der Nebenniere aus und ist für die Produktion von über 50 verschiedenen Hormonen verantwortlich. Vielleicht haben Sie aber auch erblich bedingt kleine Nebennieren oder diese wurden schon einmal sehr in Anspruch genommen und haben nun eher ein vernarbt Gewebe (zum Beispiel durch einen Burnout), dann entspricht das einem kleinen Akku. Hier muss mit der Energie besser gehaushaltet werden und mit Cortisol womöglich substituiert werden. Tatsache ist, dass die Substitution von fehlenden Hormonen allein, ohne die Gesundheit der Nebennieren insgesamt zu berücksichtigen, nur eine notdürftige Symptombekämpfung und auf Dauer oft wirkungslos ist. Die Nebennieren können auf natürliche Weise vollständig geheilt werden, wenn man eine gesunde Lebensweise genau einhält. Die richtige Erholung zusammen mit speziellen Ernährungsplänen und dem Beseitigen von Stressfaktoren sind sie Schlüsselfaktoren. Das folgende Nebennieren Aufbauprogramm hilft Ihnen die Nebennieren zu stärken und den Stresslevel wieder in Balance zu bringen. Es dient auch zur Prävention von Burnout und Erschöpfungssyndromen.



Woher weiss ich ob ich vielleicht schon zuviel Cortisol oder zu wenig Cortisol habe?

Am leichtesten lässt sich die im Körper vorhandene Menge an Cortisol im Speichel erkennen. Blutuntersuchungen auf Cortisol sind zwar möglich, sind jedoch zu ungenau. Im Speichel lässt sich die Menge an freiem Cortisol, also im Körper aktivem Cortisol messen, während im Blut nur die Reserven gemessen werden können, sprich das Cortisol, das sich an Eiweiss gebunden hat und zum Zeitpunkt der Messung gar nicht aktiv und zur Verfügung steht. Der Tagesspiegel des Cortisols ist auch sehr unterschiedlich wie das untere Schaubild zeigt. Fröhlich morgens produzieren unsere Nebennieren die größte Menge an Cortisol, welches dann im Tagesverlauf beständig abnimmt. Cortisol hat die Funktion eines inneren Weckers, der uns weckt, wenn der Tag angebrochen ist. Nachts vor 24 Uhr ist hingegen der Tiefpunkt der Cortisolmenge im Körper erreicht. Wir sind maximal müde unseren von unserem Organismus in den Schlaf gezwungen um wieder Energie zu laden. Eine einzelne Messung ist hier zu ungenau. Für eine gute Aussage benötigt man mindestens 3 Messungen um ein Tagesprofil erstellen zu können. Denn es kann durchaus sein, dass Sie morgens zu wenig haben und deshalb kaum aus dem Bett kommen oder Antriebsschwäche haben, mittags jedoch ohne Probleme arbeiten können. Andersherum kann es sein, dass Sie morgens ohne Probleme aus dem Bett kommen, aber am Tag dann in ein Cortisolloch fallen.



Hoher Cortisolspiegel?

- Das Gefühl, unentwegt von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen?
- Das Gefühl, aufgedreht und trotzdem müde zu sein?
- Mühe, vor dem Einschlafen zu Ruhe zu kommen oder neuen Auftrieb, die Sie lange wach hält?
- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme?
- Ein Gefühl der Angst oder Nervosität - nicht zu bremsende, unkontrollierte Sorgen?
- Rasch auftretende Gefühle von Ärger oder Wut, begleitet von häufigem Anschreien?
- Gedächtnislücken oder das Gefühl mangelnder Konzentration, insbesondere unter Druck?
- Heißhunger auf Süßes (Sie brauchen eine Kleinigkeit nach jeder Mahlzeit)?
- Eine Zunahme des Bauchumfangs auf mehr als 90 cm?
- Hautkrankheiten wie Ekzeme oder eine dünne Haut?
- Knochenschwund?
- Bluthochdruck oder Herzrasen ohne äusseren Anlass?
- Einen hohen Blutzuckerspiegel? Sittlichkeit zwischen den Mahlzeiten.
- Verdauungsstörungen, Geschwüre?
- Grössere Schwierigkeiten als früher, sich nach einer körperlichen Verletzung zu erholen?
- Unerklärliche rosa oder rote Dehnungsstreifen am Bauch oder Rücken?
- Unregelmässige Monatszyklen?
- Eine verminderte Fruchtbarkeit?

Niedriger Cortisolspiegel?

- Probleme morgens aus dem Bett zu kommen?
- Müdigkeit. Sie halten Ihre Energie mit Koffein künstlich hoch oder schlafen beim Lesen oder Fernsehschauen ein?
- Energieverlust, insbesondere am Nachmittag zwischen 14.00 Und 17.00 Uhr?
- Das Gefühl, das das Glas immer eher „halb leer“ als „halb voll“ ist.
- Situationen mit unstillbarem Weinen ohne ersichtlichen Grund?
- Eine verminderte Fähigkeit Probleme zu lösen?
- Das Gefühl, die meiste Zeit unter Stress zu stehen?
- Schlaflosigkeit insbesondere zwischen 1 Uhr und 4 Uhr Nachts?
- Einen niedrigen Blutdruck?
- Schwindelgefühle?
- Schwierigkeiten mit Infektionen?
- Schwierigkeiten sich zu Erholen oder mit Stress umzugehen?
- Häufiger Asthma? Bronchitis? Husten? Allergien?
- Einen niedrigen Blutzuckerspiegel oder Blutzuckerschwankunge
- Verlangen nach Salzigem?
- Lebensfreude gleich Null?
- Konzentrationsschwäche und Gedächtnisverlust?
- Produktivität und Antriebsschwäche?
- Verminderte sexuelle Lust?

Wenn Du bei einer dieser Checklisten mehr als 5 angekreuzt hast, dann sieht es sehr nach einem Cortisol Hoch oder einem Cortisol Mangel aus. Ein Cortisol Tagesprofil (Speicheltest um die 75 Euro bei [censa.de](https://www.censa.de)) kann hier Klarheit schaffen.



Was ist also nun zu tun bei einem Mangel oder einem Hoch? Es ist bei beidem das gleiche Programm, denn es sind jeweils Stufen einer Nebennierenschwäche. Nach Meinung der Schulmedizin, gibt es so etwas wie Nebennierenschwäche gar nicht. Die Nebennieren funktionieren oder sie funktionieren nicht, alles was dazwischen liegt, wird oft als Unsinn abgetan. Die Wahrscheinlichkeit ist dann auch recht hoch, dass die zugehörigen Symptome als Depressionen eingestuft werden und man einfach Antidepressiva verschrieben bekommt. In Amerika ist die NNS zum Glück bereits anerkannt als Adrenalin fatigue. In Deutschland wird es wohl noch einige Jahre dauern. Das wichtigste bei einer Nebennierenschwäche ist, die Nebennieren zu schonen, um sie wieder auf Vordermann zu bringen.

Hier die wichtigsten Punkte des SR Nebennieren Aufbauprogramms:

Bevor man mit einem Aufbau der Nebennieren beginnt, ist ersteinmal die **Ursachenforschung** wichtig, denn wird der Auslöser, die Stressoren nicht gefunden, können wir auch keine erfolgreiche Änderung erzielen.

Hier die wichtigsten Punkte des SR Nebennieren Aufbauprogramms:

- 1) Adaptogene & Vitalstoffe
- 2) angepasste Schlafhygiene
- 3) persönliches Stressmanagement /Me.Time
- 4) NN Ernährung
- 5) angepasste Bewegung
- 6) Nierenenergie / Reflexzonen
- 7) Aromaöle
- 8) Was du unbedingt vermeiden solltest

Wir gehen Punkt für Punkt auf den nächsten Seiten durch.

Ein Nebennierenaufbau Programm ist nicht einfach in ein paar Tagen durchgemacht. Es benötigt einer kompletten Lifestyle Änderung. Gesunde Nebennieren sind jedoch dein Garant für Energie und Lebensfreude und es ist daher absolut Wert ihnen mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung zu schenken. Ein zu hoher oder zu niedriger Cortisolspiegel ist Stress bedingt. Stress kann auf verschiedenen Ebenen statt finden.

Wichtig ist auf jeden Fall, dass du deine Nebennieren sehr ernst nimmst. Denn eine Schwäche, kann sehr schnell zu einer Erschöpfung werden bis hin zu einem Organ defekt, solltest du an den oberen 10 Punkten nichts ändern.

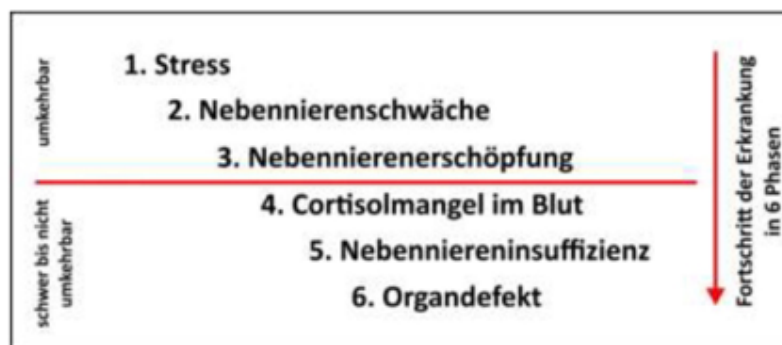


Abbildung 1: Stadien der Nebennierenschwäche

Dies sind jedoch die ersten natürlichen Mittel bei Stress, emotionale Belastungen und einer Nebennierenschwäche, die dir helfen können:

Phytocortal N (Steierl) 3 x 10-50 Tr.

Phytocortal C (Steierl) um die Hypophyse zu mobilisieren

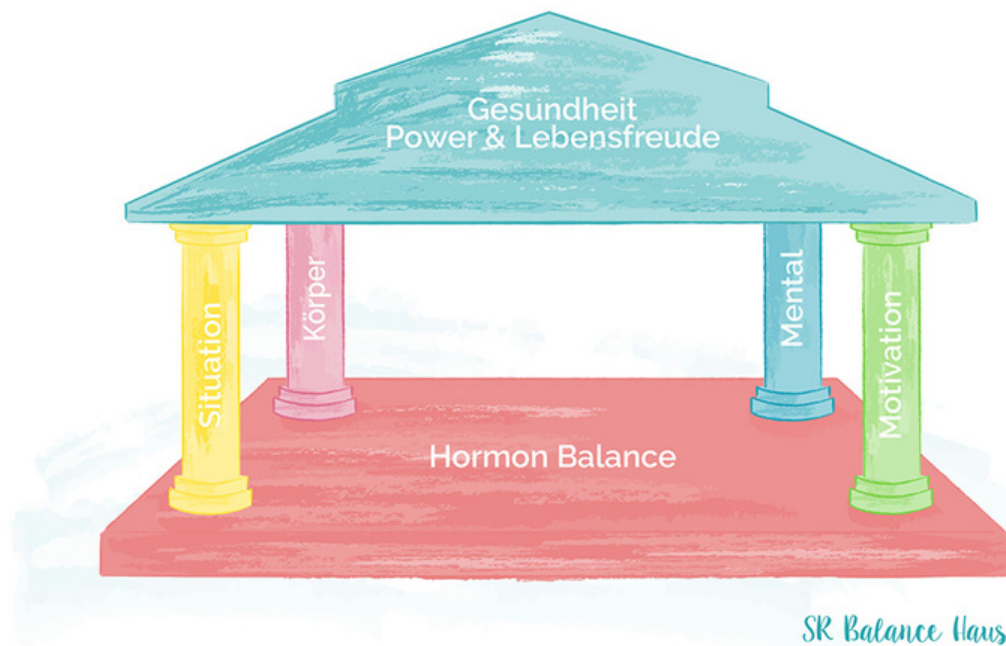
Adrenal Intercell

Glandula suprarenales comp. Globuli (Wala)

Adrenal Kps (Deltastar Nutrients)

Ester C

Ursachenforschung



Ursachenforschung Stressoren

Die Ursachenforschung bei einer Nebennierenschwäche ist extrem wichtig. Denn sie hat auch Auswirkungen auf unser gesamtes Hormonsystem. Ich schaue bei den Stressoren meist auf 4 Ebenen bzw. nenne ich sie in meinem Konzept 4 Säulen.

Situation

- Job
- Projekt
- Pflege
- Kind
- Familie
- Finanzen
- Covid

Körper

- Medikamente
- Ernährung
- Wasser
- Bewegung
- OPs
- Xeno-Hormone
- Umweltgifte
- Cafe
- Alkohol
- Zucker
- Vitalstoffmangel

Mentale Saboteure

- Perfektionist
- Kleinmacher
- Antreiber
- Kontrolleur
- Vermeider
- Pessimist
- Opfer

Motivation

My. way

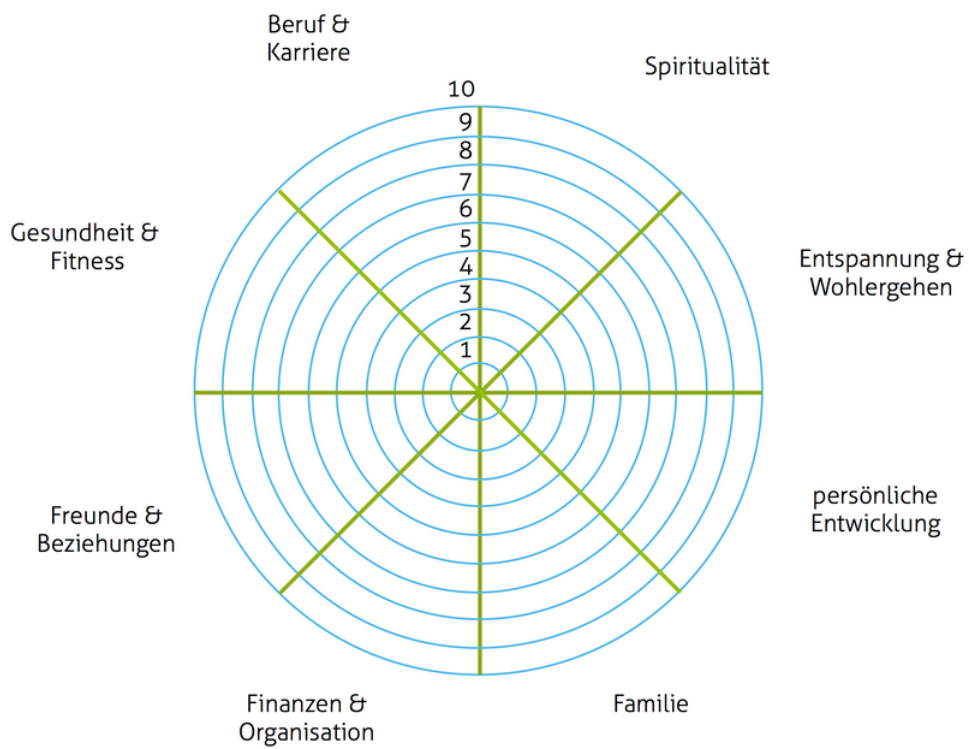
- Beziehung
- Berufung
- Selbstverwirklichung
- Leben
- Umfeld / Gesellschaft

An erster Stelle steht natürlich das Aufspüren der Stressoren. Was stresst Dich? Warum mussten deine Nebenbuhler in den letzten Jahren so beansprucht werden? Schreibe alles einmal alles auf, was dich in den letzten 2 Jahren genervt und gestresst hat. Was müsstest du ändern? Was könntest du ändern? Wo bräuchtest du vielleicht Hilfe, um es zu ändern?

Übung 2

Gehen deine Lebensbereiche durch. In welchen Bereich bist du völlig entspannt und glücklich? Fülle den Bereich komplett bis zur 10 aus. Gibt es jedoch in einem Bereich etwas, dass dich stresst, dann fülle eben ganz nach deinem Empfinden nur bis zur 5 oder 7 aus und schreibe daneben die genauen Stressoren auf. Es können Personen, Situationen, Dinge oder Gegebenheiten sein. Ein Beispiel bei persönlicher Entwicklung. Hier könnte es sein, dass du schon sehr lange innerlich den Wunsch hegst eine Heilpraktiker-Ausbildung zu machen, du aber weiterhin brav dem Bürojob nachgehst.

Dies führt zu einem innerlichen Stress und macht unglücklich. Sei auch wirklich ehrlich und objektiv. Zum Beispiel wenn du rauchst, dann dürfte bei Gesundheit & Fitness keine 10 ausgefüllt sein ;-). Es stresst dich vielleicht nicht persönlich, aber deinen Körper und deine Gesundheit sehr wohl.



In welchen Bereichen hast du nicht so viel Energie bzw. gibt es Stressoren. Welche sind das?

1) Adaptogene & Vitalstoffe

Sogenannte Adaptogene unterstützen die Kommunikation zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Nebennieren und regulieren den Cortisol Level. Sie sind ausserdem Immunsystem stärkend, nervenberuhigend, Leistungsfähigkeit steigernd und stimmungsverbessernd.

Gelangt man in Stressituationen oder auch emotionale Belastungen, schüttet der Körper vermehrt Cortisol aus, welches wiederum Einfluss auf die Sexualhormone hat. Hier eine Liste von Adaptogene, die besonders bei Stress helfen.

Dazu gehört in erster Linie:

Rhodiola rosea - Rosenwurz, Sibirischer Gingseng, Ashwaganda, Shiitake Pilze, Reishi-Pilze, Maca und Tulsi.

Rhodiola rosea / Rosenwurz

Unterstützt den Stressabbau und hilft gegen Müdigkeit, Erschöpfungszustände oder sogar einen drohenden Burnout. Eine schwedische Studie bestätigte, dass bei Einnahme von Rosenwurz die Ausschüttung von Cortisol minimiert wird.

Gingseng

Zählt zu den bekanntesten Heilpflanzen in Sachen Stress. Gingseng unterstützt nicht nur den Stressabbau sondern beeinflusst auch die Glücks- und Wohlfühlhormone. Adaptogene Mittel, die Gingseng enthalten sorgen auch für einen erholsamen Schlaf und verbreiten eine allgemeine positive Stimmung.

Ashwaganda / Schlafbeere

Die Wirkung von Ashwaganda ist ähnlich wie bei Gingseng und Rosenwurz. Zusätzlich haben Studien belegt, dass die Schlafbeere auch eine antidepressive und zugleich angstlösende Wirkung mit sich bringt. Auch das Gedächtnis wird gefördert und hat entzündungshemmende Wirkung.

Shiitake Pilze

Es sind Speisepilze, welche vorrangig in der chinesischen Küche ihre Anwendung finden aber auch als Heilpflanze eingesetzt werden. Sie wirken stressmildernd und beeinflussen positiv das Immunsystem. Auch die Darmflora und der Blutfettwert wird positiv beeinflusst.

Reishi-Pilz

Er ist kein Speisepilz sondern wirklich nur Heilpflanze. Seine Adaptogene liefern Anti-ging Effekte, sind hilfreich bei Schlafstörungen und helfen auch bei der Entgiftung. Der Reishi Pilz wirkt Stress und Alterungsprozessen entgegen sowie Entzündungen und einem Cortisol Überschuss. (Beachte, dass Adaptogene ausgleichende Wirkung hat. Sprich bei einer Nebennierenschwäche mit niedrigem Cortisol, kann ein Reishi Pilz genauso helfen.)

Maca

Diese Wurzelknolle gibt dem Körper Widerstandsfähigkeit und Ausdauer, Energie. Sie ist ausgleichend für das gesamte Hormonsystem und kann auch im Speziellen Testosteron steigern.

Tulsi

Wird auch oft als indisches Basilikum bezeichnet oder heilendes Königskraut. Es kann den Blutzucker senken, bewahrt vor Stress, ist entzündungshemmend und kommt auch bei Brustkrebs zum Einsatz.

Adaptogene werden in unterschiedlicher Weise hergestellt. Sie können in Form von Tinkturen, Tabletten, Pulverform oder auch als Tee eingenommen werden.

Ich persönlich finde Adaptogene gerade bei Kindern super als Anwendung. Jedes 3. Kind leidet bereits unter dem Schulstress, kann sich aber nicht wirklich ausdrücken und dies als emotionale Belastung oder Stress deuten. Deshalb ist es für uns Mütter wichtig, unsere Kinder vor einer Nebennierenschwäche zu schützen. Denn auch Kinder können unter eine NNS sehr früh schon "erkranken".

Folgende Vitalstoffe sind bei Stress und für eine Hormon Balance zusätzlich von grösster Wichtigkeit:

Vitamin D

ist gar kein Vitamin sondern es ist ein Prohormon, eine Substanz, die in ein Hormon umgewandelt wird. Es hilft auf 26 verschiedenen Arten Krebs zu verhindern, darunter Brustkrebs, Dickdarmkrebs, Prostatakrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Es verhindert nicht nur die Entstehung von Krebs, sondern vernichtet sogar Krebszellen. Es ist ironisch, wenn man bedenkt, dass Ärzte ihren Patienten davon abraten, sich der Sonne auszusetzen, um Hautkrebs zu verhindern, da das die Krebsform ist, die sich am einfachsten behandeln lässt. Jedoch ist Sonne die Hauptquelle von Vitamin D. Es hat noch viel mehr günstige Eigenschaften, es senkt den Blutdruck, verhindert an Grippe zu erkranken, verhindert Multiple Sklerose, lindert Winterdepression und beugt Alzheimer vor. Auch was die Knochengesundheit betrifft, ist Vitamin D unübertroffen. Bei Stress wird gerade Vitamin D von den Nebennieren sehr stark gebraucht, um das stressbekämpfende Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren. Aber nicht nur die Nebennieren benötigen das Vitamin D. Es reguliert auch die Schilddrüse und das Calcium.

Vitamin C

ist ein sehr bedeutsames Vitamin und zählt zu den wichtigsten Antioxidantien. Es wirkt gegen freie Radikale, beschleunigt die Wundheilung, wirkt entzündungshemmend, schützt vor Umweltschäden, Zellschäden, körpereigenen Giftstoffen, Krebs und fördert die Bildung von Abwehrzellen! Vitamin C stärkt das Immunsystem, ist an der Produktion von Hormonen und Neurotransmittern beteiligt und fördert die Kollagenbildung, dies vermindert Falten und schlaffe Haut. Es kann aber auch bei Krampfadern und Hämorrhoiden hilfreich sein. Weiter schützt es das Zahnfleisch (allerdings nur zusammen mit Bioflavonoiden) und hat Einfluss auf den Cholesterinspiegel und Blutdruck. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Zink, Eisen und Folsäure. Zusammen mit Vitamin E wirkt es stark antioxidativ. Zudem senkt Vitamin C den Histaminspiegel! Vitamin C-Mangel kann zu Immunschwäche, Histaminunverträglichkeit, Zahnfleischproblemen, Müdigkeit, Blutergüssen, hohen Cholesterinwerten, Eisenmangel und Bindegewebsschwäche führen. Vitamin C kann bei Migräne hilfreich sein!

An allen Hormonproduktionen bei denen die Nebennieren beteiligt sind, ist Vitamin C der wichtigste Wirkstoff. Je mehr Cortisol produziert wird, desto mehr Vitamin C wird gebraucht. Vitamin C ist so essenziell für die Ausschüttung der Nebennierenhormone und die Herstellung der Steroide, dass in der Zeit, in der es noch keine Nachweismöglichkeit für die Steroide gab, im Tierversuch die Menge von Vitamin C im Blut als bester Indikator für den Grad der Nebennierenfunktion galt. Vitamin C wird in jeder Phase der Nebennierenproduktion gebraucht und wirkt hier als Antioxidans. In der Natur tritt Vitamin C immer als Verbindung von Ascorbinsäure mit Bioflavonoiden auf. Ohne die Bioflavonoide kann die Ascorbinsäure nicht vollständig verstoffwechselt und vom Körper auch aufgenommen werden.

Deshalb ist ein natürlicher Wirkstoff viel wirksamer und besser für den Körper als synthetische Ascorbinsäure. Vitamin C ist das erste Vitamin nach meiner Nebennierenschwäche, welches hochdosiert wieder meine Lebensgeister geweckt hatte. (500 - 3000 mg täglich)

GUTE QUELLEN - per 100 g ca. in mg

Acerola, getrocknet als Pulver 18000

Brokkoli, gekocht 80

Camu Camu, getrocknet als Pulver 20000

Hagebutten, getrocknet als Pulver 1600

Karfiol, gekocht 50

Kiwi 40

Paprika, roh 130

Sanddornbeeren, roh 400

Schwarze Johannisbeeren 180

Zitronen 50

Du siehst hier, dass die Zitrone im Glas Wasser morgens lange nicht den Vitamin C Bedarf deckt, denn du bei einer NNS haben solltest.

Vitamin B - Komplex

Insgesamt gibt es 8 verschiedenen Wirkstoffe aus der B-Familie. Die wichtigsten daraus ist das Vitamin B6 und B12. Das Besondere jedoch bei ihnen ist, dass alle B-Vitamine eng zusammen arbeiten. Von Ihnen hängt es ab, wie gut du dich fühlst, denn sie halten deine Zellen in Topform.

Vitamin B5

Für eine optimale Funktion der Nebennieren ist allerdings B5 notwendig, da die Nebennierenhormone Vitamin B5 als Cofaktor benötigen. Fehlt es, werden nicht ausreichend Nebennierenhormone gebildet.

Bei Stress und einer NNS sind die Vitamin-B-Speicher meist geleert. Wenn den Nebennieren nicht genügend B-Vitamine zur Verfügung stehen, funktionieren sie nicht mehr so gut.

Vitamin B6-Mangel kann zu Hautproblemen, wie Hautjucken, aber auch PMS, Nervosität, Depressionen, Gereiztheit, Immunschwäche, schlechter Trauerinnerung, Schlaflosigkeit und Müdigkeit führen. Vitamin B6-Mangel kann durch schlechte Ernährung, zu viel Alkohol, Zigaretten, Schwangerschaft, eiweißreiche Ernährung und Östrogene (Anti-Baby-Pille) begünstigt werden. .

GUTE QUELLEN:

Avocado 0,50
Bananen 0,40
Bierhefe – Achtung reich an Purinen!
Buchweizen, roh gewogen 0,60
Cashewnüsse 0,50
Hefeflocken - Achtung reich an Purinen!
Hirseflocken 0,60
Linsen, roh gewogen 0,60
Pistazien 1,70
Sonnenblumenkerne
Walnüsse 0,60



Vitamin B12 wird zur Bildung roter Blutkörperchen, für die Zellfunktion, Enzyymbildung, Verwertung von Eisen und für das Nervensystem (inkl. Gehirn) benötigt. Vitamin B12 kann zusammen mit Folsäure und Vitamin B6 helfen den Homocysteinspiegel zu senken und damit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall vermindern. Vitamin B12 gilt als Stickstoffmonoxid-Fänger (NO) und beugt so nitrosativen Stress vor!

Vitamin B12-Mangel kann allgemein schlechten Gesundheitszustand, Anämie, Kribbeln in Armen und Beinen, Durchfall, Müdigkeit, Nervosität, Depressionen, Schlaflosigkeit, dunkle Augenringe und Zungenentzündung auslösen. Ein Mangel an Vitamin B12 kann kurioserweise durch eine Ernährung mit zu viel Eiweiß (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier), aber auch durch vegane Ernährung ausgelöst werden. Weiter wird Vitamin B12-Mangel durch fehlenden Intrinsic Faktor im Magen, Einnahme von Medikamenten, wie z.B. gegen Gicht, Blutverdünner und Schlafmittel, durch Magen- oder Darmkrankheiten, schlechte Darmflora, Schwangerschaft, zu viel Alkohol und durch Einnahme der Anti-Baby-Pille begünstigt. Vitamin B12 ist in ausreichender Menge ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten, wie z.B. in Leber, Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eier!

Vitamin B12 wird im Körper gespeichert, ein Mangel entwickelt sich daher bei fehlender Aufnahme, wie z.B. bei Veganer, meistens schleichend über viele Jahre hinweg!

Tagesbedarf für Erwachsene: 2,4 - 3 μg

GUTE QUELLEN - per 100 g ca. in μg Bierhefe – Achtung reich an Purinen! 20 Ei, gekocht 1,5 Hefeflocken - Achtung reich an Purinen! 0 Huhn, gegart 0,4 Kalbsleber, gebraten 50 Lachs, gebraten 4 Miso 0,2 Schafkäse, 20 % Fett 0,4 Wie man sieht kann man mit pflanzlicher Ernährung seinen B12 Mangel nur eher schwer decken!

Coenzym Q10

Dieser Wirkstoff ist ganz entscheidend daran beteiligt bei der Energiegewinnung. Unsere Mitochondrien sind bei dieser Energiegewinnung von grösster Wichtigkeit. Sie sind die Kraftwerke der Zellen. Die Mitochondrien brauchen Coenzym Q10 damit die Mitochondrien ihre Arbeit leisten können.

Magnesium

Magnesium ist das Stress Mineral schlechthin, denn es wirkt beruhigend auf das Nervensystem, deshalb wird es häufig benutzt, um gesunden Schlaf zu fördern. Es macht dich widerstandsfähiger als jeder andere Vitalstoff und wirkt schneller als jede Entspannungsübung. Man kann es auch verwenden, um gereizte und überreizte Nerven zu beruhigen.

Bei geringem Magnesiumspiegel können die Nerven die Muskelaktivitäten, die Atmung und mentale Prozesse nicht mehr steuern. Nervlich bedingte Erschöpfungszustände, Ticks und Zuckungen, Tremor, Gereiztheit, Überempfindlichkeit, Muskelkrämpfe, Unruhe- und Angstzustände, Verwirrung, Desorientiertheit und Herzrhythmusstörungen reagieren auf eine erhöhte Magnesiumaufnahme. Es ist ausserdem in fast allen Zellen, aber auch in Knochen und Zähnen enthalten. Es ist zusammen mit Kalzium am Knochenaufbau beteiligt.

Magnesium wird für die Energiegewinnung, Hormonproduktion, Entgiftung, Muskel- und Nervenfunktion und Enzymtätigkeiten benötigt.

Magnesiummangel kann Krämpfe, z.B. Wadenkrampf, Herzjagen, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckprobleme, Schlaflosigkeit, Nervosität, Angstzustände, Verstopfung, Depressionen, Kopfschmerzneigung bis hin zu Migräne, Müdigkeit und PMS hervorrufen. Magnesium kann bei Diabetes und Kalzium-Oxalat-Nierensteinen hilfreich sein und sogar das Schlaganfall-Risiko vermindern. Mundtrockenheit (Xerostomie) kann durch Magnesiummangel verursacht werden. Da Magnesium durch die orale Aufnahme im Magen nicht 100% an der Zelle ankommt, ist eine transdermale Aufnahme über die Haut eine gute Alternative. Entweder durch ein Magnesium Ölbad oder partielles Einreiben von Beinen mit Magnesium Öl. Gut ist auch Magnesium Pulver, das über die Mundschleimhaut besser aufgenommen wird als über den Magen/Darm Trakt. Gerade vor der Hormonumstellung vor den Tagen / Periode verbrauchen wir mehr Magnesium und sollte hier für eine gute Stimmung supplementiert werden.

Selen

Selen ist ein wichtiges Antioxidans, schützt vor freien Radikalen, entgiftet, verbessert die Ausscheidung von Schwermetallen, stärkt das Immunsystem, repariert die DNS und schützt vor Krebs. Selen ist nicht nur unentbehrlich für eine gesunde Schilddrüsenfunktion, denn es ist ein wichtiger Grundstoff zur Bildung von Schilddrüsenhormonen. Selen beflügelt auch die Seele, die bei emotionalen Belastungen meist etwas Unterstützung braucht. Selen wirkt zusammen mit Vitamin E stark antioxidativ. 99% der Deutschen haben einen Selenmangel. Bei Selenmangel sind wir ängstlich und leicht depressiv. Selenmangel kann z.B. Herzkrankheiten, Haarprobleme wie frühzeitiges Ergrauen und Schuppen, Fruchtbarkeitsstörungen, Immunschwäche und Altersflecken hervorrufen. Ein Mangel kann durch selenarme Ernährung, schlechte Ernährung und Schwangerschaft entstehen. Bedarfsdeckung: Tagesbedarf für Erwachsene: 200 µg für eine optimale Deckung (Chinesen haben eine tägliche Aufnahme von Selen von ca. 750)

Auf der sicheren Seite im Hinblick auf eine ausreichende Versorgung mit Selen ist man nur bei einer Ernährung, die sehr reich an Seefisch und Meeresfrüchten ist. In unseren Böden ist recht wenig Selen enthalten. Deutschland gehört zu den selenarmen Gegenden der Erde. In kontrollierten Studien reduzierte eine Dauertafte vorbeugende Selensubstitution das Auftreten von Lungen- und Darmkrebs, ganz besonders aber auch das Risiko für Prostatakrebs. Es erwies sich allerdings auch als einer der wichtigsten Schutzfaktoren gegen eine Reihe degenerativer Prozesse, unter anderem im Bereich der Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Durch zusätzliche Selengaben fühlen sich Menschen schwungvoller und energiereicher. Es fördert zudem die Konzentrationfähigkeit. Schon bei 100- 200 µg täglich verminderte in einer Doppeltblind Studie depressive Stimmungen, diffuse Angstzustände und Müßigkeit. Patienten fühlten sich selbstbewusster, konzentrierter, heiterer, angstfrei und energiegeladener.

Paranüsse sind gute Selen Lieferanten.

Zink

Neben der Schilddrüse braucht auch die Nebenniere ausreichend Selen und Zink, um funktionsfähig zu sein. Das enge Zusammenspiel von Cortisol, Nebennieren und Schilddrüsenhormonen ist für Hashimoto-Patienten von besonderer Bedeutung. Nicht ohne Grund ist bei einer Nebennierenschwäche häufig auch die Schilddrüse in ihrer Funktion beeinträchtigt. Zink hat aber viele weitere wichtige Aufgaben.

Zink ist an sehr vielen wichtigen Abläufen im Körper beteiligt, wie z.B. am Eiweiß-, Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel und an der Enzyymbildung. Weiter sorgt Zink für ein gesundes Hormonsystem. Dazu stabilisiert Zink den Blutzuckerspiegel, wirkt immunstärkend, schützt vor freien Radikalen und steigert die Entgiftung von Schwermetallen.

Zink hilft dem Körper auch beim Ammoniakabbau und erfüllt wichtige Funktionen im Säure-Basen-Haushalt. Da wir bei Stress meistens übersäuert sind, kann Zink sowie natürlich auch eine Basen-Therapie wirklich helfen!

Die ausreichende Aufnahme von Zink ist vor allem für die Fruchtbarkeit des Mannes unerlässlich. Zinkmangel kommt häufig vor und kann viele Gesichter haben, beispielsweise allgemein schlechtes Immunsystem, schlechter Geruchs- und Geschmackssinn, Blutzuckerschwankungen, unruhige Beine, Hyperaktivität, aber auch Müdigkeit. Weiter kann Zinkmangel zu Haarausfall, frühzeitigen Ergrauen, Keimdrüsenchwäche, sexueller Lustlosigkeit, Testosteronmangel, schlechter Spermaqualität, langsamer Wundheilung, Neigung zu Fieberblasen (Herpes), Pilzinfektionen, Depressionen, Schilddrüsenchwäche, Konzentrationsproblemen

Zink ist ein natürliches Element, das als lebenswichtiger Mineralstoff in allen Zellen des menschlichen Körpers vorhanden ist. Wir sind also lebenslang auf eine ausreichende Menge Zink angewiesen. Unser Körper hat jedoch keinen Zinkspeicher und verbraucht täglich – je nach Lebensumständen – ca. 8-25mg Zink. Deshalb kann schon leichter Zinkmangel Beschwerden auslösen, die sich durch eine wieder ausreichende Versorgung mit Zink bessern können. Die empfohlene Tagesmenge für die Zinkzufuhr liegt bei 10-25mg. Die untere Tagesmenge (10mg) erreicht man mit ca. 10g Austern, 200g Rinderleber, 200g Sonnenblumenkernen, 250g Cashewkernen, 250g Kakao, 300g Rinderfilet, 300g Erdnüssen oder 400g Mais. Im Körper wird Zink unter anderem für die optimale Funktion von über 200 Enzymen benötigt.

2) angepasste Schlafhygiene

Cortisol beeinflusst das Schlafhormon Melatonin. Letzteres kann nicht produziert werden, solange der Cortisolspiegel abends nicht fällt. Bist du gestresst, denkst über vieles nach oder arbeitest abends, verhindert Cortisol, dass du gut einschlafen kannst. Das führt auf lange Sicht zu Schlafstörungen. Das Cortisol ist zu hoch und somit haben die Schlafhormone Serotonin und Melatonin keine Chance.

Deshalb hier ein paar Tipps, die bei einer NNS wichtig sind:

- Schlafen mindestens 8 Stunden und versuche vor 23.00 Uhr ins Bett zu gehen, damit dein Körper genügend Ruhepausen hat und sich erholen kann. Tatsächlich hat sich auch bewährt bereits um 21.00 Uhr ins Bett zu gehen. Es ist ein für uns Menschen vorgesehener Tag-Nacht-Rhythmus. Mit der Sonne aufstehen und bei Dämmerung ins Bett.
- Einschlafrituale können helfen.
Bei Ein- und Durchschlafproblemen kann Meditation, Magnesium Öl-Bäder oder eine Akkupressurmatte dienlich sein.
- Melatonin, das Schlafhormon kann im Mangel sein, welches man transdermal zuführen kann. Bitte nur in D4 Dosierung.
- Der Schlafraum sollte von störenden Gegenständen befreit sein. Handys, PC und helle, leuchtende Gegenstände sind Gift für unsere Schlafhygiene. Leider auch schnarchende Partner. Hier muss eine Lösung gefunden werden. Der Schlafraum sollte abgedunkelt und geräuscharm sein.
- Lange Arbeit am PC oder TV sehen reduziert die Melatoninproduktion. Lieber ein Buch lesen oder Journaling betreiben.
- Wenn beim nächtliche Klo-Gang eine Lichtquelle für nur alleine 1 sec angemacht wird, reduziert das die Melatoninproduktion im Körper für 30 Minuten.
- Elektro-Smog. Handy, AppleWatch und alles was Elektro Smog verursachen könnte hat im Schlafzimmer nichts verloren. Es erhöht deinen Cortisol Pegel und stört somit deine Schlafqualität.
- Aromaöle, wie das Lavendel Öl können dich beim Einschlafen unterstützen. Sie dazu auch in die Rubrik der Aroma Öle.

3) persönliches Stressmanagement

Das Tempo, mit dem das moderne Leben einhergeht, ist manchmal überwältigend. Für eine gewisse Zeit kannst du dieses Tempo mit Hilfe von Koffein und Ausschlafen am Wochenende aufrechterhalten. Du bist am funktionieren. Doch wenn sich dein Leben nur noch so gestaltet und du nicht genügend Pausen einbaust, wird dich das einholen früher oder später.

Die wirksamste Methode zur Behandlung einer Nebennierenschwäche ist effektives Stressmanagement und genügend Zeit zur Entspannung. Bevor ich dir eine lange Liste mit Vorschlägen präsentiere, zeige ich dir zwei Methoden, die sich als äußerst wirksam erwiesen haben. Du brauchst dafür nur ein paar Minuten und kannst sie sofort durchführen.

Progressive Entspannung

- Lege dich auf einer Yogamatte oder dem Bett auf den Rücken.
- Spanne eine Muskelgruppe ein, zwei Sekunden lang an und entspannen sie wieder.
- Spanne systematisch sämtliche Muskelgruppen an (also Gesicht, Nacken, Schulter, Arme usw. - von oben nach unten).
- Wiederhole das Ganze zwei bis drei Mal.

Tiefes Atmen / Meditation

- Suche dir ein bequemes und ruhiges Plätzchen und setze dich.
- Stelle die Füße ein wenig auseinander. Lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust.
- Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- Atmen, während du bis vier zählst, ein - halte den Atem und zähle bis zwei - und atme aus, während du bis sechs zählst. (Im praktischen Teil machen wir noch ein paar andere Atemübungen)
- Fühle, wie sich dein Bauch hebt und senkt.
- Wiederhole das, so oft wie nötig. (Du kannst dies auch mit Aromaölen kombinieren - siehe dazu das Kapitel für Aromaöle)

Ein schönes Abendritual, um den stressigen Tag in Rauch aufgehen zu lassen, ist auch die Kerzen Meditation. Setze dich 30 Minuten an einen ruhigen Platz, zünde eine Kerze an und beobachte die Flamme. Schicke alle Sorgen und Gedanken in die Kerze bzw. die Flamme und lass sie in Rauch aufgehen.

Weitere Ideen zum Stressabbau

- Gehe in Pausen spazieren oder mache einen ausgiebigen Abend- oder Morgenspaziergang. Hauptsache raus in die Natur
- Meditieren oder Joga (Wenn du dich ausgelaugt fühlst, mache liebe Yin-Yoga im Gegensatz zu Power-Joga.)
- Journaling. Schreibe jeden Tag für mind. fünf Minuten Tagebuch.
- Nehme dir jede Woche ein paar Stunden Zeit für ein Hobby oder etwas, was dich interessiert und Energie gibt.
- Fange an Bilder auszumalen. Mandalas sind tolle Stressmanagement Tools
- Arbeite im Garten.
- Gönn dir eine monatliche Massage.
- Nehme ein Bad mit ätherischen Ölen, Bittersalzen oder Badebomben.
- Verliere dich in einem Roman.
- Tanzen, singen lachen können wahre Wunder wirken.
- Tue einfach mal nichts (Klingt verrückt, oder?)
- Verwende ätherische Öle:
 - Geruchsrezeptoren im Körper sind mit dem limbischen System in deinem Kopf verbunden und können innerhalb von Sekunden wirken. Aus diesem Grund werden Aromatherapien zur Entspannung eingesetzt.
 - Die folgenden Düfte eignen sich wunderbar zum Stressabbau: Lavendel, Vanille, Ylang-Ylang, Rose, Kamille und Melisse, Zitronenmelisse.
 - Gebe ein paar Tropfen in einen Zerstäuber, ins Badewasser, auf das Kissen oder rieche den Duft direkt aus der Flasche.

Mache dir eine Liste mit Dingen für deine regelmäßige Me.Time

Sie ist sooooo wichtig!!! Du solltest mindestens alle 90 Minuten eine kleine Atempause machen, um den Parasympathikus zu aktivieren (der den Pausenknopf drückt und Stress minimiert) In der Woche solltest du mindestens 2-3 Dinge in deinen Kalender fest notieren, damit deine Zeit für dich nicht untergeht im Alltag. *Me.Time Liste im Fahrplan eBook.

4) Balancierte Ernährung

In stressigen Phasen und unter Druck achten wir kaum auf unsere Ernährung. Wenn Sie ständig unter Strom stehen, stehen Junkfood, Fastfood und das schnelle Brötchen hoch im Kurs. Gerade jetzt braucht aber Ihr Körper Energie durch eine gesunde und wertvolle Ernährung.

Wichtige Punkte hier:

- Zeit nehmen fürs Essen. Nicht im Stehen oder Gehen essen.
- frisch und ausgewogene Lebensmittel
- Vermeidung von (schnellen) Kohlenhydraten wie Nudeln und Weissmehlprodukte
- keine Mahlzeit auslassen, auch nicht das Frühstück auch wenn es Überwindung kostet.
- Essen Sie 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten um nicht in ein Hungerloch zu fallen. Wichtig dabei auf Qualität und Quantität achten. (Nach 3 bis 4 Stunden etwas essen)
- Keine Belohnung nach einem stressigen Abend mit einem Glas Wein oder Schokolade. Lieber ein Entspannungsbad oder ein Saunagang, Spaziergang etc.
- Wählen Sie eine gute Proteinquelle für Ihre Nahrung aus. (Keine Zusatzstoffe,
- Konservierungsstoffe, Hormone, Antibiotika und was sich sonst noch in billigem Fleisch versteckt)
- Verwenden Sie gesunde Fette für Ihr Essen zum Beispiel Olivenöl und Kokosöl.
- Obst sollte nur in Maßen und als Beilage zu den Hauptspeisen gegessen werden.
- Bananen, Datteln, Feigen, Rosinen und Grapefruit enthalten viel Kalium und sollten eingeschränkt verzehrt werden.
- Vermeide Zucker und Kohlenhydrate, um unnötige Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Der Körper benötigt nämlich Cortisol, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

In dem extra Ebook NN Ernährung findest du noch viel mehr Details und exakte Anwendungstipps.

5) angepasste Bewegung

Sport führt dazu, dass die Nebennieren aktiviert werden und das Hormon Cortisol ausgeschüttet wird. Deshalb sollte man bei einer Nebennierenschwäche auf allen Ausdauersport verzichten. Bewegung dagegen ist gut, da es zu hohes Cortisol abbauen kann. Die vereinfachte Grundregel, die man sich merken kann ist, dass ab ca. 30 Minuten Belastung der Cortisol-Spiegel steigt. Ausdauersport wie Joggen aktiviert eine starke Leistung und somit den Kampf- und Fluchtmodus, sprich: das System wird gestress.

Ab einer Trainingszeit von ca. 30 Minuten steigt der Cortisol Spiegel in jedem Fall. Ein starkes, lang anhaltendes Leistungsniveau aktiviert das Stresshormon automatisch.

Tausche deshalb Joggen und allen Ausdauersport gegen langsame Sportbetätigungen und etwas Kraftsport aus. Damit zu hohes Cortisol abgebaut werden kann es aber nicht die weitere Produktion von Cortisol anregt, und somit die Nebennieren nicht extrem herausfordert. Achte auf deine Grenzen auch beim Sport. Für ca. 3 bis 6 Monate sollte es bei einer Nebennierenschwäche heissen: Bewegung JA - Ausdauersport NEIN!

Sportarten die bei einer Nebennierenschwäche

gemässigt Schwimmen

Walking

Ying Yoga

QiGong

TaiChi

gemässigt Radfahren

gemässigt Tanzen

Muskelaufbau Training



6) Nierenenergie

Es ist wichtig über verschiedenen Wege den Nieren sowie den Nebennieren Energie zukommen zu lassen. Das geht einmal über bestimmte Lebensmittel oder Kräuter. Auch Mental kann man den Nebennieren einiges an Energie zuführen. Im praktischen Teil machen wir hierfür eine Übung.

Aus dem TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) heraus gibt es eine Liste mit Lebensmitteln, die deine Nieren stärken:

Die besten Nahrungsmittel für dein Nieren-Yin:

- 1 Algen (besonders Wakame)
- 2 Amaranth
- 3 Bohnen (schwarz oder dunkel)
- 4 Brombeeren
- 5 Fisolen (grüne Bohnen)
- 6 Heidelbeeren (Blaubeeren)
- 7 Himbeeren
- 8 Hirse
- 9 Johannisbeeren
- 10 Kokosnussfleisch und -milch
- 11 Linsen
- 12 Maulbeerfrüchte
- 13 Olivenöl
- 14 Rosinen
- 15 Sesam (schwarz)
- 16 Sesamöl
- 17 Shiitake (Pilze)
- 18 Sojasauce (Tamari oder Shoyu)
- 19 Sonnenblumenkerne
- 20 Tofu
- 21 Weintrauben (dunkle)



Nierenwickel mit Ingwer

Therapiemaßnahme lange Zeit in Vergessenheit geraten.

Der Nierenwickel ist eine dieser einfachen Methoden, um bei bester Gesundheit zu

- bleiben. Die Anwendung ist ganz einfach und zeigt den besten Erfolg als Kur über 7 Tage.
- gemahlener Ingwer bio mit wenig heißem Wasser übergießen
- es muss ein dünnflüssiger Brei aus Ingwer entstehen
 1. in diesem wird ein Baumwolltuch getränkt und anschließend ausgewrungen
 2. das Tuch so warm wie erträglich auflegen
 3. bei empfindlicher Haut ganz besonders darauf achten, dass der Ingwer aus biologischem Anbau ist
 4. Auf das feuchte Tuch kommt möglichst ein gleich großes Moltontuch und anschließend eine warme Wolldecke. Es ist sinnvoll, sich Wärmflaschen an die Seiten zu legen und den Nierenbereich mit einem Kissen auszupolstern

-ca 20 bis 30 Minuten wirken lassen

Einwirkzeit

- In Rückenlage ruhen. Wichtig ist, vor der Anwendung die Blase zu entleeren, da die
- Behandlung ausleitend wirkt. Zudem sollten kalte Füße vorher entweder durch ein Wasserbad gewärmt oder ebenfalls mit einer Wärmflasche bedacht werden. Ein leichtes Kribbeln oder Reizgefühl verschwindet meist sofort, wenn der Wickel entfernt wird und kann dann durch Einreiben mit Lavendelöl bio ganz behoben werden. Anschliessend für weitere 30 Minuten unter warmen Decken ruhen. Danach viel Wasser trinken (min 750 ml).

Dieser Wickel verbessert

1. die Durchblutung des Nierenbereichs wie auch der Nebennieren
2. Entsäuerung des Blutes Entgiftung des Körpers, anschließend erfolgt das Ausleiten der Schadstoffe mit dem Urin.

Reflexzonentherapie für die Nebennieren.

Wenn du den chinesischen Akupunktur Punkt oder die Reflexzonen für die Nebennieren massierst, wird das heilende Qi (Lebensenergie) zu den Nebennieren gebracht und aktiviert somit die Selbstheilungskräfte.

Die Reflexzonentherapie (wie auch die Akkupunktur) geht davon aus, dass es zwischen bestimmten Körperzonen auf der Haut und inneren Organen oder Körperbereichen Zusammenhänge gibt, die sich reflektorisch beeinflussen lassen. Massiere jede Stelle ca. 2-5 Minuten. Die Hautzonen werden mit leichtem Druck auf der angegebenen Stelle massiert. Setze dabei die ganze Hand, bei kleineren Zonen ein oder zwei Finger ein. Massiert werden beide Körperseiten, da die Drüsen meist paarig angeordnet sind.

1 - Ellenbogen

Die Zonen für die Nebennieren befinden sich direkt am Ellenbogen, auf dem Ellenbogengelenk aussen und darum herum.

2 - Ohr

Im Ohr werden die Nebennieren auf dem äusseren Ohrrand mittig stimuliert

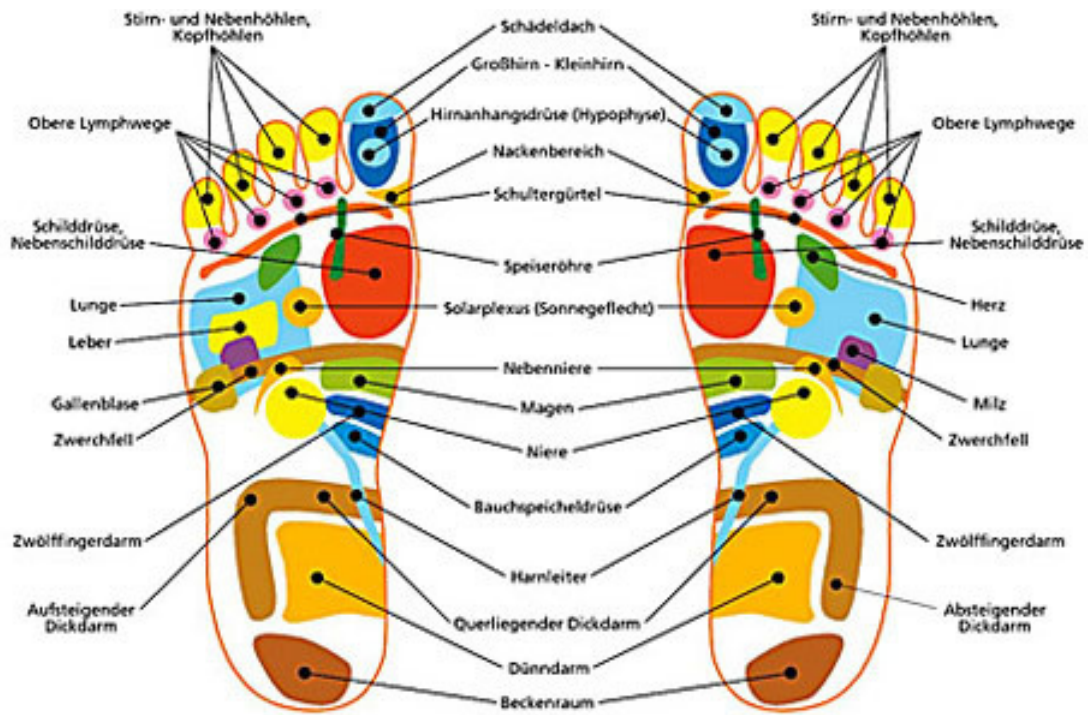
3 - Hand

In den Handinnenflächen ist es die Zone des Mittelfingers sowie des äusseren Daumens. Der gesamte Handrücken sind ebenso Nebennieren Zonen die man stimulieren kann.

Akupunktur Punkt für die Nebennieren

Der Punkt liegt auf der Fussohle oberhalb der Nieren ziemlich mittig im Fuss. Drücke in den Punkt und drehe dein Handgelenk vor und zurück in einer Drehbewegung. Massiere ihn ca. 2 Minuten täglich.

Auf der Handinnenfläche liegt der Punkt auch ziemlich mittig. Siehe zur genauen Lokalisierung die nächsten Schaubilder an.



Reflexzonen



7) Aroma Öle

Aromaöle können bei der Regeneration einer Nebennierenschwäche extrem unterstützen. Nicht nur für die Nebennieren selbst, sondern auch in anderen Bereichen, die zur Stärkung wichtig sind, wie zum Beispiel erholsamer Schlaf oder in den Me.Times. Sie dringen in Sekunden über den Geruch in das limbische System und wirken auf unsere Hypophyse ein oder kommen auch sehr schnell direkt ins Blut, wenn wir diese Duftmedizin, wie ich sie nenne, auf die Haut auftragen. Es gibt einen separaten Workshop zum Thema Duftmedizin - Balance für deine Hormone und Emotionen, wenn dir die Arbeit mit den Aroma Ölen gefällt schau auf jeden Fall in diesen Workshop rein. Hier stelle ich dir die Aroma Öle vor, die du bei einer Nebennierenschwäche anwenden kannst.

Einschlafrituale

Für einen erholsamen Schlaf können Einschlafrituale mit den folgenden Aromaölen helfen: 20 Min vor dem Schlafen gehen::

- Lavendel
- Serenity
- Yarrow Pom

Aroma Öle auf

- Fußsohle
- in die Badewanne
- Diffusor
- Sprühflasche und auf Kopfkissen verteilen

Me.Time

Für deine Me.Times kannst du zum Beispiel bei Atemübungen, Meditation, Tee trinken oder oder oder folgenden Aromaölen anwenden:

- Balance
- Melisse
- röm. Kamille
- Bergamotte
- Ylang-Ylang
- Neroli
- Grapefruit
- Clary Sage

Aroma Öle auf

- in den Händen
- Diffusor
- auf den Fußsohlen

Detox

Der Darm und die Leber bauen zu hohe Cortisolwerte ab. Um diese zu unterstützen kannst du folgenden Aromaölen anwenden:

- Lemon
- Oregano
- Cilantro
- Zendocrine

Aroma Öle auf

- Oregano, Cilantro wie auch Zendocrine in Kapseln
- Lemon im Wasser

Nebennieren

Du kannst auch die Nebennieren direkt unterstützen:

- Basilikum
- Magnolie
- Peace
- Cheers
- Clary Sage
- röm Kamille
- Serenity
- Lavendel
- Melisse
- Geranium

Aroma Öle auf

- auf die NN / Hände direkt mit der Energieübung oder auf die Akupunktur Punkte

8) Was du vermeiden solltest

Nicht genügend Wasserzufuhr

Bei dem Thema Nebennierenschwäche ist es extrem wichtig, dass du genügend Wasser trinkst. Der Körper besteht bis zu 60% aus Wasser das täglich ersetzt werden muss. Wie bei einem Fluss können Schlacke links und rechts am Ufer entstehen, wenn nicht genügend Regenwasser oder von den Bergen der Fluss mit Wasser gespeist wird. Genügend Wasser unterstützt den ganzen Entgiftungsprozess wie auch deine Mitochondrien, um Energie zu bekommen. Aldosteron, welches auch in den NN produziert wird, ist verantwortlich für den Wasser- und Elektrolythaushalt. Wenn die NN geschwächt sind, ist meist Aldosteron im Mangel. Das kann dazu führen, dass deine Zellen und Mitochondrien regelrecht vertrocknen, wenn wir nicht genügend Wasser trinken. Trinke deshalb **mindesten** acht volle Gläser Wasser (1,5 Liter) am Tag. 2 - 3 Liter wären noch besser. Kein Mineralwasser, sondern stilles Wasser, da wir sonst übersäuern. Heilwasser geht noch. Tees aus. Trinke keine Fruchtsäfte (gerade Orangensaft ist für eine Nebennierenschwäche Gift) oder künstlich gesüsste Getränke.

Kein Alkohol / Koffein / Gluten / Transfette

Warum Koffein meiden, wenn es doch gerade fit macht und man somit durch den Tag kommt? Das Stresshormon Adrenalin erhöht bekanntlich den Herzschlag, steigert die Muskelfunktion und versetzt unseren Körper in die Lage, Gefahrensituationen besser zu meistern. Adrenalin half bereits unseren Vorfahren dabei, vor Raubtieren zu fliehen oder gegen sie anzukämpfen. Auch wenn wir Menschen heute eher selten gegen Raubtiere kämpfen müssen, schüttet unsere Nebenniere in Stresssituationen Adrenalin aus. Aber auch Kaffee regt die Adrenalinproduktion an und versetzt uns dadurch in eine Stresssituation. Die Nebennieren werden unnötig belastet anstatt sie zu entlasten. Ein Kaffee oder Espresso wird häufig gegen Müdigkeit, zur Verdauungsförderung oder einfach in netter Gesellschaft getrunken. Aber Kaffee - paradoxerweise - fördert erst recht Müdigkeit und Erschöpfung.

Koffein täuscht Stress vor

Koffein wirkt, indem es ein Hormon imitiert, das den Nebennieren signalisiert mehr Adrenalin auszustossen. Die Nebennieren denken dann, dass eine stressauslösende Situation vorliegt und von ihnen erwartet wird, zusätzliche adrenale Hormone zu produzieren.

Mit jeder Tasse Kaffee bereitet sich dein Körper auf einen Kampf vor.

Koffein im Kaffee reduziert ausserdem auch den Serotoninspiegel

Koffein erhöht den Noradrenalinsspiegel – ein das Nervensystem stimulierendes Hormon – und reduziert den beruhigend wirkenden Neurotransmitter Serotonin den wir so dringend brauchen um glücklich zu sein und Lebensfreude und Energie zu haben.

Chronische Vergiftung durch Koffein

Wer seinen Körper konstant auf einem hohen Koffeinlevel hält, verweilt also permanent in einer körperlichen Stresssituation. "Koffeinismus" ist ein Zustand von chronischer Vergiftung, der aus einem exzessiven Konsum von Koffein entsteht. Koffeinismus verbindet eine körperliche Abhängigkeit mit einer grossen Bandbreite sich auf die Psyche auswirkender Effekte, so vor allem Angstzustände, Reizbarkeit,

Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Depression und Erschöpfung.

Spätestens jetzt solltest du erkennen, welche enormen negativen Auswirkungen der Koffein in deinem täglichen Kaffee auf deine Lebensqualität hat.

Als Folge eines lang anhaltenden "Koffeinismus" tritt der Körper in einen Zustand ein, der als "adrenale Erschöpfung" (Erschöpfung der Nebennieren) bezeichnet werden kann. Der Koffeinkonsum hat die Nebennieren also so sehr auf Trab gehalten und geschadet, dass sie nun vollkommen ausgezehrt sind.

Denn Kaffee zwingt deine Nebennieren dazu, den Stoff Cortisol auszuschütten, selbst dann, wenn sie kaum noch etwas ausschütten können. Daher müssen sie tiefer und tiefer "graben", was dich wiederum zunehmend erschöpft. Über die Jahre benötigst du also immer mehr Koffein, um den gleichen Effekt erzielen zu können. Einige Menschen erreichen den Punkt, an dem sie ein halbes Dutzend oder mehr Tassen Kaffee am Tag trinken, und sie dadurch trotzdem nicht mehr wach gehalten werden. Das ist bereits eine schwerwiegende Nebennierenerschöpfung.



Alkohol

Alkohol steht auch ganz oben auf der Liste der Dinge, die man bei einer Nebennierenschwäche meiden sollte, um diese nicht noch mehr zu schwächen.

Wenn du eine Nebennierenschwäche hast, merkst du es vielleicht schon selber. Du verträgst das Glas Wein nicht mehr und bist schon ziemlich schnell beschwipst. Das liegt daran, dass die Leber überlastet ist. Nicht mit Alkohol, sondern mit einem vorhergehenden zu hohen Adrenalin und Cortisol Level. Umwelteinflüsse und Xeno-Hormone kommen auch noch hinzu. Unsere Leber hat ausserdem ab 40 nur noch eine 60% Leistungskraft. Deshalb ist ein Leber Detox Programm (extra Workshop) auch von grösster Wichtigkeit, um nicht nur deine Nebennieren sondern auch deine ganze natürliche Hormon Balance zu unterstützen.

Gluten

Verzehrst du Gluten und Kuhmilchprodukte, benötigt dein Körper viel Energie für den Verdauungsvorgang. Auch wenn du nicht allergisch auf Gluten oder Kuhmilch bist, solltest du trotzdem versuchen mindestens 4 Wochen darauf zu verzichten. In dieser Zeit kann sich dein Darm erholen und heilen. Eventuelle Verklebungen der Darmzotten können sich lösen. Des Weiteren kann Gluten einen Leaky-Gut auslösen, einen löchrigen Darm. Wir benötigen jedoch einen gut funktionierenden Darm, um zu hohe Adrenalin und Cortisolspitzen auszuleiten und die Nebennieren zu unterstützen.

Transfette und Süsstoffe vermeiden

Transfette verursachen einen Anstieg der Entzündungswerte, der Insulinresistenz, des Bauchfetts und des Cholesterins, kurzum: sie stellen eine Quelle des Stresses für den Körper dar. Transfette stecken häufig in Margarine, Back- und Bratfetten, Gebäck, Kaffee-Creamer und Fertigmahlzeiten, wie auch in Chips und Pommes. Auf der Verpackung erkennt man sie an Begriffen wie **pflanzliches Fett – teilweise gehärtet, gehärtetes Fett** oder **hydriertes Fett**. Wähle lieber gesundes Fett wie z.B. Kokosöl, natives Olivenöl extra oder Ghee.

Transfette wie auch Süsstoffe stehen im Verdacht die Synthese der Nebennierenhormone Cortisol und DHEA zu reduzieren.

Wichtigster Tipp bei einer Nebennierenschwäche:

Auf Grenzen achten

Achte auf dich und deine Grenzen! Es hilft nichts, wenn du verbissen und mit aller Kraft versuchen, Ziele zu erreichen. Du bist nicht mehr so leistungsfähig, wie du warst, vielleicht denkst bzw. sein möchtest. Deshalb ist es wichtig, dass du auf dich und deine Grenzen achtest.



Zeit für mich

Schlusswort:

Allerhand, was man für so ein kleines Krönchen auf den Nieren oben drauf tun kann und was vor allen Dingen diese kleinen Krönchen mit uns anstellen.

Was einem wirklich gut tut von diesem ganzen Programm muss man selber testen und ausprobieren. Jeder Mensch ist anders.

Wichtig ist, dass DU nun auf dich achten musst und dein LifeStyle ändern solltest, damit du wieder zu Kraft und Energie kommst und ja vielleicht auch wieder zur Powerfrau werden kannst.

Es hilft einem auf jeden Fall bewusster auf seinen Körper zu hören und zu achten. Wenn du weitere Hilfestellung benötigst, bin ich gerne für dich da.

Ich wünsche viel Erfolg dabei.

Stephanie Rueb

HORMON COACH &
LIFE CHANGER

