

Nebennierenschwäche im Vergleich zur Schilddrüsen-Unterfunktion

www.kit-online.org

Eine **Unterfunktion der Nebennieren** kann verschiedene Ursachen haben. Es gibt die primäre, sekundäre und tertiäre Nebennieren-Insuffizienz¹ (seltene Erkrankungen), aber auch die **Nebennierenschwäche**² (aus dem Englischen: „adrenal fatigue“). Dies ist eine **Ermüdung der Nebennieren** aufgrund deren akuter oder anhaltender Belastung (Stress jeglicher Form: körperlicher, seelischer, umwelt- oder krankheitsbedingter) und ein heutzutage weitgehend unbekannter Krankheitszustand. Dennoch ist sie nach Erfahrung von Anti-Aging-Medizinern weit verbreitet. Bei schwachen Nebennieren werden zu wenig Nebennierenrinden-Hormone ausgeschüttet, besonders das **Stresshormon Cortisol**. Da das Cortisol bei anhaltendem Stress in hoher Menge benötigt wird, werden auch die Vorstufen des Cortisol, das Pregnenolon und das Progesteron vermehrt für die Cortisolproduktion abgezweigt. Diese haben jedoch eigene, wichtige Aufgaben im Körper, die dann vernachlässigt werden. So kann zum Beispiel eine NN-Schwäche einen **Progesteronmangel** zur

Folge haben und bei Frauen daraus folgend wiederum eine sogenannte **Östrogen-Dominanz** entstehen. Typisches Beschwerdebild hierbei ist das **prämenstruelle Syndrom (PMS)**. Für Hashimoto-Patienten mit anhaltenden Beschwerden trotz ausreichender SD-Hormonsubstitution können die nachstehenden Informationen sehr hilfreich sein, da es ebenfalls zu einer Kombination aus diesen beiden Krankheiten kommen kann. Cortisolmangel kann Betroffene anfällig für Autoimmunerkrankungen machen und auch die Wirksamkeit der SD-Hormone beeinträchtigen.

Urheber der untenstehenden Tabelle inklusive Fußnoten ist **Dr. med. Bruce Rind**, Washington D.C./USA: <http://www.drrind.com/scorecardmatrix.asp>. Die deutsche Übersetzung wurde vom KIT-Team erstellt und steht mit **freundlicher Genehmigung** von Dr. Rind zum Download auf der KIT-Website zur Verfügung. Bitte beachten Sie den Disclaimer auf der letzten Seite.

Zeichen und Symptome	Nebennieren	Mischform (1)	Schilddrüse
Figur	Dünn. Bei milder bis mäßiger Form: Gewichtsabnahme sehr schwierig, bei schwerer Form: Gewichtszunahme unmöglich*	Man nimmt leicht zu. Gewichtszunahme vor allem an Bauch/Hüften, Gewichtsabnahme schwierig	Gewichtszunahme, allgemein verteilt, Gewichtsabnahme extrem schwierig
Gesichtsform	Bei schweren Fällen sind Augen und Wangen eingefallen	Normal	Voll, um die Augen geschwollen
Augenbrauen	eher voll	normal bis spärlich	Sehr spärlich vom äußeren Drittel bis zur Hälfte
Augen	Wirken eingesunken, dunkle Ringe möglich	Normal oder manchmal „Säcke“ unterhalb der Augen	Angeschwollen, oft „Säcke“ unterhalb der Augen
Gesichtsfarbe (2)	Neigung zur Blässe, speziell um den Mund herum. Bei dunkler Hautfarbe wirkt der Bereich um Mund, Stirn und Seiten dunkler	Blässe um den Mund herum, bei heller Hautfarbe stärker sichtbar	Rötliche oder rosige Gesichtsfarbe, inkl. Bereich um den Mund
Haare	Dünn und strählig, Haare können strohig oder glatter werden. Trocken, fallen leicht aus. Haare auf Oberarm und Unterschenkeln spärlich	Neigen dazu, spärlich zu werden.	Neigen dazu, grob und spärlich zu werden, Haare können wellig oder lockig (selten) werden oder Farbe verändern
Nägel	Dünn, spröde.	Brechen leicht.	Können dick sein.
Haut	Trocken, dünn. Fingerabdrücke sind oft geglättet oder flach/ glänzend. Fingerkuppen können Längs- und Querfalten** aufweisen (möglicher Grund: niedriger Kollagen-Spiegel)	Kann dünn, trocken sein und schnell blaue Flecken bekommen, schlechte Wundheilung	Schlechte Wundheilung, kann leicht blaue Flecken bekommen, Haut ist normal dick (nicht dünn).
Pigment Verteilung	Vitiligo (weiße Tupfen oder Stellen) im späten Stadium. Kann zu leicht bräunen. Bei dunkler Haut ist die Stirn, die Seiten und der Bereich am Mund und Kinn/Kiefer dunkler.	Mildere Form der Vitiligo (kleine weiße Tupfen an Armen und/oder Beinen und dunkle Stellen bei dunkler Haut.	Bei reiner SD-Unterfunktion sind Vitiligo und Hyperpigmentierung sehr selten.

Zeichenerklärung: – gewöhnlich nicht vorhanden; + möglicherweise vorhanden; ++ oft vorhanden; +++ immer oder fast immer vorhanden

Zeichen und Symptome	Nebennieren	Mischform	Schilddrüse
Bindegewebe (Bänder, Sehnen, Haut, Haare und Nägel)	schlaife oder bewegliche Bänder (z.B. Senk-/Plattfüße, sehr gelenkig). Glenkzerrungen/-dehnungen sind häufig.	gemischt	Schwache Dehnbarkeit.
Sekretion	Trockene Haut, wenig Sekretion, kann keine Feuchtigkeit speichern	Gemischt, z.B. trockener Körper und fettiges Gesicht	Gute Sekretion. Haut kann fettig sein. Neigung zu Wassereinlagerung.
Lichtempfindlichkeit oder Nachtblindheit	++	+	–
Nachbilder (z.B. das Bild einer Glühbirne oder eines vorbeiziehenden hellen Lichtes länger sehen als Andere)	++	+	+/-
Typische Schmerzen	Kopfschmerzen, Migräne, Muskelschmerzen, Karpaltunnelschmerzen	Muskel-, Karpaltunnelschmerzen	Gelegentliche Gelenk-, Muskel- und Fuß-/Unterschenkelschmerzen
Temperatur-Bild	„Wärme-Chameleon“ (heiß, bei warmem und kalt bei kaltem Wetter). Schlechter Wärmehaushalt. Neigt zu niedriger Körpertemperatur um ca. 36,5 °C oder darunter. Schwankendes Bild	Schwankendes Bild, normalerweise im Durchschnitt 36,5 °C, kann aber niedriger sein	Stabil, kein schwankendes Bild, Durchschnitt kann zwischen 32 und 37 °C liegen
Kälte-Intoleranz	+++	++	+/-
Hitze-Intoleranz	+	++	+++
Kalte Hände/Füße	+++	kommt oft vor	–
Warme Hände/Füße (abgesehen von der niedrigen Körpertemperatur)	–	kommt hin und wieder vor	++
Schwitzen	Kann in der frühen Phase extrem sein. Kaum in der späteren Phase	kann normal erscheinen	normal bis vermehrt, mehr ölig als feucht
Allgemeine Reaktionsfähigkeit (emotional, körperlich, etc.)	Hyperreaktiv (überreagierend)	mäßig	Hyporeaktiv (geringe Reaktion)
Immunfunktion	Neigung zur Überreaktion, Folge: Allergien, Überempfindlichkeiten, Autoimmun-Probleme	gemischt	Neigung zur geringen Reaktion, Folge: Infektionen (Nebenhöhlen, Blase, Darm, Haut etc.)
Ebstein-Barr-Virus oder Pfeifferschem Drüsenfieber	+++	++	+/-

Zeichenerklärung: – gewöhnlich nicht vorhanden; + möglicherweise vorhanden; ++ oft vorhanden; +++ immer oder fast immer vorhanden

Zeichen und Symptome	Nebennieren	Mischform	Schilddrüsen
Empfindlichkeit gegenüber Medikamenten, NEMs etc., braucht kleine Dosierungen	++	+	-
Einfühlungsvermögen (3) Nimmt Gefühle anderer Menschen auf (z.B. im Einkaufszentrum, auf Parties)	++	+	+/-
Persönlichkeits-Veranlagung: Humor	+/-	+	++
Persönlichkeits-Veranlagung: Ernst	++/+++	++	+/-
Depression	+	++	+++
Ängste, Panik-Attacken, Sorgen, Furcht, Unsicherheit, Gefühle von drohendem Unheil (jede Kombination). „Ich dachte, ich muss sterben.“	+++	++	+
Zwangsneurotisch	++	+	+/-
Schreckhaftigkeit	++	+	-
Toleranzfähigkeit gegenüber Stress/Veränderungen	schlecht	schlecht bis mäßig	mäßig
Schlafmuster	Neigung zu einem oder mehreren: Schlaflosigkeit, leichter Schlaf, Aufwachen zwischen 2 und 4 Uhr nachts, unerholbarer Schlaf	kann Schlafstörungen haben oder nicht	Neigung zu einem oder mehreren: Schläfrigkeit, Narkolepsie, Schlafapnoe, unerholbarer Schlaf
geistige Fähigkeiten	schlechte Konzentration/Kurzzeitgedächtnis, keine Klarheit, „vernebeltes“ Denken	schlechte Konzentration/Kurzzeitgedächtnis, keine Klarheit	schlechte Konzentration/Kurzzeitgedächtnis, keine Klarheit, verlangsamtes Denken
Energiemuster	Beschwerden über Müdigkeit oder Erschöpfung, „ausgelaugt sein“, keine Ausdauer, wenig Antrieb	Unterschiedlich viel Energie, kann gut oder schlecht sein	Beschwerden über Müdigkeit, Trägheit, wenig Antrieb
Sport-Verträglichkeit	Verursacht Müdigkeit. Keine Ausdauer. Bei schweren Fällen fällt die Körpertemperatur nach dem Sport ab	gemischt	Kann nicht viel Sport treiben. Ermüdet leicht.
Ödeme (Schwellung), an den Unterschenkeln nicht eindrückbar	-	+/-	+
Auf der Stelle stehen fällt schwer oder macht Beschwerden	+	+/-	-

Zeichenerklärung: - gewöhnlich nicht vorhanden; + möglicherweise vorhanden; ++ oft vorhanden; +++ immer oder fast immer vorhanden

Zeichen und Symptome	Nebennieren	Mischform	Schilddrüsen
Fibromyalgie/chronische Erschöpfung	++	++	++
Orthostatischer Schwindel (Verwirrtheit nach dem Aufstehen aus dem Liegen oder manchmal sogar aus Sitzen)	++	+/-	-
Blutdruck	Tendenz zu niedrigem Blutdruck, z.B. zwischen 80/50 und 110/70	Kann niedrig, normal oder hoch sein	reicht von normal bis sehr hoch und lässt sich schwer durch Medikamente regulieren
Herzklopfen („fühlt sich an, als ob mein Herz aus der Brust springt“)	++	+/-	-
Mitralklappengeräusch oder -syndrom (4)	++	+	+/-
Ernährungsgewohnheiten	neigt oft zu Vegetarismus oder Ablehnung bestimmter Lebensmittel	neigt zu weniger Ernährungseinschränkungen als der pure NN-Typ	neigt dazu, alles zu essen
Verdauung	oft Schwierigkeiten, Fleisch oder andere Proteine zu verdauen. Manche Lebensmittel verursachen Beschwerden (5)	Kann normal oder mit manchen Lebensmitteln schwierig sein	schlecht, aber man selbst denkt oft sie sei in Ordnung
Darmfunktion	Veranlagung zum Reizdarm oder zur Überaktivität, Transportzeit kann zu schnell sein (Nahrung verlässt den Magen zu schnell und verursacht somit schlechte [enzymatische] Verdauung)	schlecht/gemischt	Neigung zu Verstopfung, Trägheit, langsame Transportzeit (Nahrung verlässt Magen zu langsam) und schlechte mechanische Verdauung
Malabsorption (verminderte Aufnahme der aufgespaltenen Nahrungsbestandteile im Darm)	+++	++	+
Heißhunger auf / Verlangen nach...	Süßigkeiten, Kohlenhydrate, Salz (jede Kombination), Lakritz	gemischt	Fette
Blutzucker (Hypoglykämie = niedriger Blutzucker, Hyperglykämie = erhöhter Blutzucker)	Neigung zur Hypoglykämie, kann viele kleine Mahlzeiten benötigen oder „bricht zusammen“	kann von milder Hypoglykämie bis zur Hyperglykämie reichen	normal bis Hyperglykämie
Probleme mit Menstruation und/oder Fruchtbarkeit (Frauen)	++	+	+/-

Zeichenerklärung: – gewöhnlich nicht vorhanden; + möglicherweise vorhanden; ++ oft vorhanden; +++ immer oder fast immer vorhanden

Typische Bluttest-Befunde

Bluttests	Nebennieren	Mischform	Schilddrüsen
Chem.: Gesamt Cholesterin (6)	Normalerweise niedrig bis niedrig normal (z.B. unter 160)	gemischt: kann niedrig, mittig oder hoch sein	üblicherweise hoch, schwer zu reduzieren
Chem: HDL (6)	neigt dazu, relativ hoch zu sein	gemischt: kann hoch, niedrig oder mittig liegen	neigt dazu, relativ niedrig zu sein
Chem: Cholesterol/HDL-Verhältnis	üblicherweise 3.0 oder weniger	kann hoch, niedrig oder mittig liegen	üblicherweise 3,5 oder mehr
Chem.: Kalium im Serum	tendiert zu hohen bis normalen Werten (typischerweise 4.0 oder höher)		tendiert zu Werten unter 4.0
Chem.: Natrium im Serum	tendiert zu niedrigen bis normalen Werten (typischerweise 140 oder niedriger)		tendiert zu Werten über 140
Chem: DHEAS	niedrig bis normal		
Chem.: Testosteron	tendiert zu niedrig-normalen bis niedrigen Werten		
Blutstatus: Leukozyten (7)	tendiert zu niedrigen bis normalen Werten	normal bis niedrig normal	oft im mittleren-normalen Bereich
Blutstatus: Thrombozyten (7)	tendiert zu niedrig normalen Werten	normal bis niedrig normal	normal bis hoch normal
Blutstatus: MCV (8) (mittleres Zellvolumen der Erythrozyten)	oft 93 oder höher, regelmäßige Vitamin B12-Einnahme kann zu normalen Werten führen	tendiert zu hohen bis hoch normalen Werten. Regelmäßige Vitamin B12-Einnahme kann zu normalen Werten führen	üblicherweise nicht erhöht
Blutstatus: RDW (9) (Verteilungsbreite der Erythrozyten)	normal bis hoch normal	normal bis hoch normal	normal bis hoch normal
Blutgruppe	meistens Blutgruppe A		oft Blutgruppe 0
Thrombozyten	typischerweise unter 200	typischerweise unter 300	typischerweise über 300

Fußnoten:

1) Während meiner Arbeit mit Schilddrüsen- und Nebennierendysfunktionen habe ich festgestellt, dass die meisten Patienten mit niedrigen Körpertemperaturen unter einer Kombination aus Schilddrüsen- und Nebennieren-Unterfunktionssymptomen leiden (auch Wilsons Syndrom oder Morbus Wilson genannt).

2) Gesichtsfarbe: blasse Farbe, besonders um den Mund herum. Dies kann man am besten bei hellhäutigen Personen beobachten, während es bei „oliv“farbenen Hauttypen sehr viel schwerer zu erkennen ist. Bei Menschen afrikanischer Abstammung neigt die Haut zu einer dunklen Pigmentierung um den Mund herum, sowie zu symmetrischer Pigmentierung am seitlichen Gesichts- oder Nackenbereich und auf der Stirn. Da sich Falten bevorzugt in den blassen Hautbereichen bilden, kann man die blassen Bereiche erkennen, indem man die Lippen kräuselt und so für einen Moment Falten erzeugt. Diese Technik ist besonders für dunkelhäutige Personen hilfreich. Frauen können diesen Bereich leichter erkennen als Männer, da das Barthaar störend bei der Erkennung der Hautfärbung ist, zudem ist die Haut in diesem Bereich dicker und somit widerstandsfähiger gegen Falten.

3) Das Einfühlungsvermögen ist eine interessante Eigenschaft der Nebennierenschwäche in frühen Lebensjahren. Je später sich im Leben eine Nebennierenschwäche entwickelt, umso unwahrscheinlicher ist es, dass jemand spontan intuitiv mitfühlende Fähigkeiten entwickelt. Menschen, die in den frühen Lebensjahren eine Nebennieren-Schwäche entwickeln, werden oft als Empathen bezeichnet und werden ihren Freunden (aber nicht ihrem Arzt) erzählen, wie sie die Gefühle Anderer aufnehmen können.

Sie leiden oft unter ihrer hohen Sensibilität und suchen immer neue Möglichkeiten „sich zu erden“. Das Problem behebt sich oft ganz einfach durch Unterstützung der Nebennieren und Wiederherstellung ihrer Funktion. Eine schlechte Nebennierenfunktion ist für die weitere Entwicklung dieser Fähigkeit nicht erforderlich. Sobald es einmal vorhanden ist, wird das Einfühlungsvermögen nicht durch ein Stärken der Nebennieren geschwächt. Personen, die eine Nebennieren-Schwäche erst im späteren Leben entwickeln (durch zuviel Stress, Virusinfektionen etc.) neigen nicht mehr zu dieser Fähigkeit.

Auch eine spirituelle Orientierung trifft man häufiger bei Menschen mit früher Nebennierenschwäche an. Sie kommt seltener bei Menschen mit spät auftretender Nebennierenschwäche oder Personen mit kräftigen, gesunden Nebennieren vor. Es scheint also einen Unterschied in der Persönlichkeit (Archetyp) zwischen Menschen mit kräftigen und Menschen mit schwachen Nebennieren zu geben.

4) Mitralklappen-Probleme trifft man anscheinend häufiger bei Frauen mit Nebennierenschwäche an, als bei Anderen. Die Körperproportionen neigen dazu, im Oberkörper schmaler zu sein und schwerer im Unterkörper, wo sich eine Gewichtszunahme, wenn diese stattfindet, niederschlägt.

Die Tendenz zu Herzklappen-Problemen können mit der Beschaffenheit des Bindegewebes zusammenhängen, da sie sich oft bessern, wenn man das Bindegewebe unterstützt. Weißdornbeeren scheinen hier wirksam zu sein. Bei

Personen mit reiner SD-Unterfunktion scheint kein erhöhtes Vorkommen von Herzklappenproblemen im Vergleich zum Rest der Bevölkerung vorzuliegen.

5) Diese Menschen neigen dazu, Fleisch aufgrund von wenig Magensäure nur schlecht verdauen zu können. Oft denken diese, sie hätten viel Säure, weil sie gelegentlich Sodbrennen haben. Das Problem ist normalerweise nicht die übermäßige Magensäureproduktion, sondern ein unzureichender Schutz des Magens. Dem kann man Abhilfe schaffen, indem man eine bestimmte Art von Lakritzbonbon lutscht oder kaut (engl. „Slippery Elm“, Rinde der amerikanischen Rotbuche) Lutschen oder kauen Sie es eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten. Es ruft eine vermehrte Sekretion der Magenschleimhaut hervor und verhindert so eine Reizung des Magens durch die Magensäure.

6) Bei der Nebennierenschwäche ist der Gesamt-Cholesterinspiegel niedrig bis niedrig-normal, während das HDL eher hoch-normal bis hoch liegt. In der Schilddrüsenunterfunktion tritt mit hoch-normalen bis hohen Cholesterolspiegeln und niedrig normalen HDL-Spiegeln eher das Gegenteil auf.

7) Bei niedrigem Energiestoffwechsel, der durch eine Nebennieren-Schwäche begründet ist, sind oft geringe Leukozytenzahlen (sie sind die Frontsoldaten bei Infektionen) und Thrombozytenzahlen (sie bringen bei Verletzungen der Blutgefäße die Blutgerinnung in Gang) zu finden. Typischerweise sind die Leukozytenzahlen unter 6 und die Thrombozyten unter 210.

8) Das MCV (mittleres Zellvolumen) ist eine Größeneinheit der roten Blutkörperchen. Diese Größe tendiert dazu, anzusteigen, wie zum Beispiel beim Vitamin-B12-Mangel. Menschen mit schlechter Verdauung/Absorption neigen zu niedrigen B12-Spiegeln, was wiederum zu größeren Blutkörperchen führen kann. Hier liegt beispielsweise das MCV am oberen Rand des normalen Bereiches oder höher. Dies tritt häufiger während einer Nebennierenschwäche auf, da Menschen mit dieser Schwäche eher wenig Fleisch essen, es schlechter verdauen und generell schlecht absorbieren.

9) RDW (Erythrozytenverteilungsbreite) misst die Verteilung oder die Schwankungen in der Größe der jungen roten Blutkörperchen. Menschen mit einer stabilen Gesundheit haben eher geringe Schwankungen in den Zellgrößen. Eine instabile oder schlechte gesundheitliche Verfassung allgemein zeigt größere Abweichungen in den Zellgrößen.

Anmerkungen der Redaktion:

* „Bei milder bis mäßiger Form: Gewichtsabnahme sehr schwierig, bei schwerer Form: Gewichtszunahme unmöglich“ steht nicht im Original, wurde aber von uns auf Wunsch von Dr. Rind ergänzt.

** „Querfalten“ steht nicht im Original, wurde jedoch von uns ergänzt, da dieses Merkmal auch hier angegeben ist (ab Seite 60):

http://drind.com/forms/wp_metabolic_seminar.pdf

Originaltext von:

Dr. Bruce Rind / www.drind.com
National Integrated Health Associates
5225 Wisconsin Avenue, Suite 401,
Washington DC 20015

phone (202) 237-7000 fax (202) 237-0017

Übersetzung der Tabellen erstellt vom KIT-Team,
mit freundlicher Genehmigung durch Dr. Rind

Disclaimer: Die auf Dr. Rind's Website zur Verfügung gestellten Inhalte sind eine Kombination aus Informationen, die aus medizinischer Fachliteratur stammen und aus medizinischer Beobachtung durch Dr. Rind während seiner medizinischen Tätigkeit entstanden sind. Sie dürfen nicht als medizinische Beratung verstanden werden. Für jede medizinische Beratung oder Entscheidung, die Ihre Gesundheit betrifft, müssen Sie in jedem Fall Ihren Arzt aufsuchen. Diese Website dient ausschließlich informativen Zwecken. Alles, was von dieser Website stammt (einschließlich Korrespondenz mit Dr. Rind), sollte nicht als medizinische Beratung verstanden werden. Treffen Sie keine Entscheidungen, die auf Inhalten dieser Website basieren, ohne vorher Ihren Arzt zu konsultieren.

¹ Siehe auch: http://www.med4you.at/laborbefundellbef3/llbef_glukokortikoide.htm

² **Verwendete Quellen:** http://www.lammd.com/A3R_brief_in_doc_format/adrenal_fatigue.cfm || <http://www.drind.com/scorecardmatrix.asp> || „Adrenal Fatigue – The 21st Century Stress Syndrom“ (James L. Wilson, Smart Publications, ISBN 1-890572-15-2) || „Bleiben Sie länger jung! – Die revolutionäre Hormontherapie“ (Hertoghe/Nabet, Mosaik Verlag, ISBN 3-576-11652-4) || „The Hormone Handbook“ (Dr. Thierry Hertoghe, International Medical Books, ISBN: 2-9599713-0-2 / ISBN-13 978-2-9599713-0-3)

Die Informationen im Einleitungstext auf der ersten Seite sind von Laien verfasst worden und beruhen auf Inhalten medizinischer Fachpublikationen sowie auf persönlichen Erfahrungen mit dieser Erkrankung. Die Inhalte sind nicht dafür gedacht die Konsultation einer qualifizierten, medizinischen Fachkraft zu ersetzen, sondern dienen reinen Informationszwecken. Für Diagnose und Behandlung muss in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden!