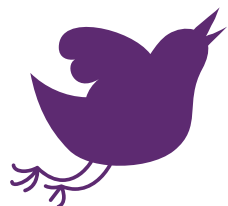


Alexandra Broll

DER
MÜDE
VOGEL
KANN MICH
MAL

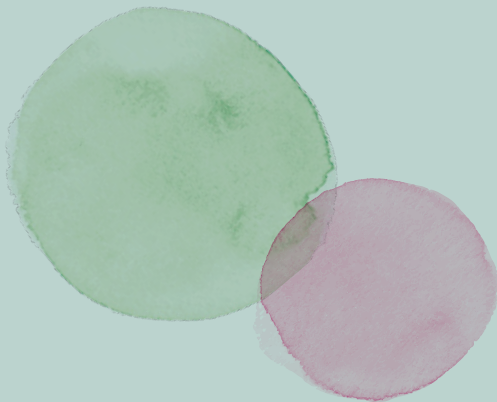


Ursache Nebennierenschwäche
Wie du Erschöpfung überwindest,
Stress reduzierst und deine Hormone
wieder ins Gleichgewicht bringst

riva



Vorwort



Nichts geht mehr

Sie kam aus dem Nichts. Und mit voller Wucht und völlig unerwartet schoss sie mich ins Aus. An viel erinnere ich mich nicht mehr. Daran, dass ich dachte, »Jetzt muss ich sterben«, habe ich eine vage Erinnerung. Sonst ist es schwarz. Zwölf Stunden meines Lebens im Dunkeln. Schuld daran war der schlimmste Migräneanfall meines Lebens. Zugeschlagen hat er an einem warmen Aprilabend 2010. Am nächsten Morgen stand ich völlig neben mir. Warum in jedem Zimmer Licht brannte – ich wusste es nicht. Warum Haustür, Terrassentür sperrangelweit offenstanden – ich wusste es nicht. Was ich allerdings wusste – jetzt reicht's. So kann es nicht weitergehen.

Wenn ich so darüber nachdenke, kam diese Migräneattacke nicht aus dem Nichts. Sie war einfach nur eine Folge meiner damaligen Lebensumstände. Und dass der Dauerstress, unter dem ich stand, mich langsam körperlich und psychisch auslaugte, wollte ich lange nicht wahrhaben. Die Überforderung in meinem Leben war für mich normal geworden.

2010 brachten die Überforderungen den Dauerstress endgültig zum Vorschein, doch zwei bis drei Jahre davor war ich bereits am Limit. Meine Kinder wurden 2001, 2003 und 2005 geboren. Uns wurde zu Hause in der Regel nicht langweilig. Da mein Herz schon immer für die Medizin schlug, machte ich 2005 die Prüfung zur Heilpraktikerin. Mit zwei Kleinkindern für eine wichtige Prüfung zu lernen kostet viel Kraft. Danach kann es ja nur ruhiger werden, dachte ich. Na ja, seien wir ehrlich: Mit drei Kleinkindern nach einem Umzug durch die gesamte Bundesrepublik, einem neuen großen Haus mit Garten und einer Wochenendehe eine Selbstständigkeit aufzubauen, ist nicht unbedingt entspannungsfördernd. Mein Leben lief so vor sich hin und ich funktionierte in allen Bereichen, wenngleich nicht meinen Ansprüchen genügend. Klar, ich war immer müde und gereizt. Ich konnte nicht gut schlafen und fühlte mich den ganzen Tag gerädert. Gleichzeitig fand ich mich zu dick, hatte aber weder Motivation noch Kraft, um Sport zu treiben. Ich funktionierte eben – aber immer weniger gut. Scheinbar brauchte ich den sprichwörtlichen Wink mit dem Zaunpfahl, um zu verstehen, dass ich ein Problem hatte.

Ich hatte viel zu lange ein Dauerstressproblem. Was dadurch in meinem Körper alles in Schieflage geraten war und vor allem, wie ich aus dieser Überforderung wieder herausfinden konnte, wusste ich nicht. Ich konnte meine Symptome nicht zuordnen und dachte sehr lange, ich müsse mich einfach nur mehr zusammenreißen: »Pobacken zusammenkneifen und weiter. Stell dich nicht so an, Alex! Anderen geht es auch so.« Ich hatte keine Ahnung, was mit mir los war. Der wohlgemeinte Ratschlag meines Hausarztes: »Nehmen Sie einfach dieses Schlafmittel und haben Sie weniger Stress«, brachte mich keinen Schritt weiter. Aber wie sollte ich meinen alltäglichen Stress in den Griff bekommen? Ich hatte überhaupt keine Ahnung, wo ich überhaupt ansetzen sollte, denn alles, was ich tat, war wichtig. Nichts davon hätte ich weglassen können. Doch eines wusste ich – dieser müde Vogel, der ich im Moment war, wollte ich nicht mehr sein.

Ich bin ein wissbegieriger Mensch. Und wenn ich Fragen habe, will ich Antworten darauf. Also begann ich, nach Antworten zu suchen und alles aufzusaugen, was sich mit Erschöpfung, Müdigkeit und all meinen anderen Beschwerden beschäftigte. Nach ein oder zwei Wochen konnte ich meinen Beschwerden einen Namen geben: Nebennierenschwäche. Aha! Noch nie gehört, weder im Medizinstudium noch in meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin. Aber eines war mir klar: Das ist es! Alles, was ich über diese Nebennierenschwäche lese, trifft auf mich zu. Endlich hatte ich eine Spur.

Dieser Spur folge ich seit dieser Zeit – neugierig, fasziniert, beeindruckt. Die wunderbare Welt der Hormone hat sich mir offenbart und damit ein Tor geöffnet, Menschen mit Erschöpfung, Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden, Schlafproblemen wirklich ganzheitlich zu helfen. Die Hormonwelt hat mich so sehr begeistert, dass ich seit 2018 wöchentlich meinen Podcast »Raus aus dem Hormonchaos« veröffentliche. Ich arbeite als Heilpraktikerin mit Frauen (und wenigen Männern), die ihr hormonelles Chaos in den Griff bekommen wollen. Ich begleite sie ganzheitlich auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene dabei, ihren eigenen Weg aus dem Hormonchaos zu finden und wieder ausgeglichen, voller Energie und Power das eigene Leben zu gestalten. Mit diesem Buch möchte ich dich auf diesem Weg begleiten.

Zurück zum Gipfel deiner Energie

Wenn du voller Energie, Power und Kraft bist, dich ausgeglichen fühlst und für ausreichend Entspannung in deinem Leben sorgst – Gratulation! Es scheint, du bist gesund und im hormonellen Gleichgewicht. Aber mal ganz ehrlich: Fühlst du dich immer so gut? Oder ist das die Ausnahme? Vielleicht kannst du dich gar nicht mehr daran erinnern, wie es sich anfühlt, voll in der eigenen Kraft zu sein. Meine Geschichte soll kein Mitleid erzeugen, sondern aufzeigen, wie normal sich Erschöpfung, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit oder Schlafprobleme anfühlen. Wir kommen oft gar nicht auf die Idee, dass irgendetwas ziemlich falsch läuft. Wenn du der Meinung bist, dass du im Moment oder schon länger (zu viel) Stress hast, aber keine Idee, was du dagegen tun kannst, bist du hier genau richtig. Ich möchte gemeinsam mit dir Energie, Lebensfreude und Ausgeglichenheit zurück in dein Leben holen. Dazu braucht es allerdings verschiedene Schritte, die wir gehen müssen, bevor es so weit ist.

Unseren Weg kannst du dir wie eine Bergbesteigung vorstellen. Gemeinsam wollen wir den Mount Everest besteigen – Symbol für deine wiedergewonnene Kraft, Energie und Lebensfreude. Doch bevor du überhaupt den allerersten Schritt mit deinen Bergschuhen in Richtung Gipfel antreten kannst, solltest du wissen, ob dir das Bergsteigen überhaupt liegt. Du brauchst außerdem eine Vorstellung davon, was notwendig ist, um den Gipfel erreichen zu können. Du musst dich mit den Grundlagen beschäftigen und lernen, worauf es beim Bergsteigen ankommt, welche Ausrüstung du brauchst, wie du trainieren und was du beim Aufstieg beachten musst. All das lernst du, bevor du dich auf den Weg Richtung Gipfel machst. Denn ohne diese wichtige Vorbereitung ist die Gefahr groß, dass du niemals oben ankommen wirst. Der Aufstieg ist hart und in der Regel nicht in einem Rutsch zu schaffen. Jeder, der schon mal einen Bergsteigerfilm gesehen hat, weiß, dass es mehrere Haltepunkte auf dem Weg nach oben gibt. Diese Stationen dienen der Regeneration und Anpassung an die dünner werdende Luft. Sei also schlau und arbeite dich Schritt für Schritt zum Gipfel vor, denn so ist dir der Erfolg und die Rückkehr deiner Energie sicher. Abkürzungen führen in der Regel nicht Richtung Gipfel, sondern zurück zum Ausgangspunkt.

Dieses Grundlagentraining machen wir auch. In **Kapitel 1** erfährst du, dass deine Beschwerden real und erklärbar sind, so unspezifisch sie dir auch manchmal vorkommen mögen. Du lernst deine Hilfsmittel kennen, also ob und welche Labortests für dich wichtig sein können. Je besser du ausgestattet bist, desto sicherer wird deine Bergbesteigung sein. In **Kapitel 2** geht es darum, wie dein Körper normalerweise arbeitet. Das ist die Ausrüstung, die du brauchst, um deinen Weg erfolgreich gehen zu können. In **Kapitel 3** schauen wir uns an, was mit deinem System passiert, wenn es nicht mehr optimal läuft. Das kannst du mit deinem Bergsteigertraining vergleichen. Du lernst dich immer besser kennen, damit du beim Aufstieg keine bösen Überraschungen erlebst. **Kapitel 4** kannst du mit deiner Routenplanung vergleichen. Nicht jede Route ist für jeden Bergsteiger geeignet. Du musst wissen, wo es für dich persönlich zu Problemen kommen kann. Nur so wirst du sicher oben am Gipfel ankommen. In diesem Kapitel erwartet dich eine umfassende Übersicht über alle Stressfaktoren, die für deinen Zustand verantwortlich sein können. In **Kapitel 5** wirst du von Camp zu Camp langsam Richtung Gipfel begleitet. Dabei ist es wichtig, dir die nötige Zeit zu nehmen, um am Gipfel anzukommen. Wie bei einer echten Bergbesteigung können sich Umstände wie das Wetter ganz unerwartet ändern. Kämpfe dich dann nicht durch Schneestürme und Eiseskälte, sondern kehre kurzzeitig zurück zum nächstgelegenen Camp. Dort kannst du den Sturm viel besser aussitzen, bevor du dich wieder dem Aufstieg widmest.

Über **sieben Campstationen** begleite ich dich zum Gipfel. Diese sieben Schritte habe ich ganz bewusst in die aufgeführte Reihenfolge gesetzt. Durch meine langjährige Erfahrung in meiner Praxis als Heilpraktikerin und meinen Hormoncoachings macht dieser Ablauf am meisten Sinn und bringt den größten Erfolg. Für mich gibt es nichts Schöneres, als dich oben auf dem Gipfel zurück in deiner Kraft und Lebensfreude zu sehen. Lass uns deinen Gipfel erklimmen!

Wie du dieses Buch am besten nutzt

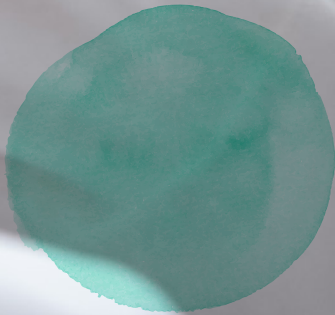
Das Buch ist dein Bergsteiger-Handbuch. Du hast damit einen erprobten Fahrplan an der Hand, der dir dabei hilft, deine Beschwerden nicht nur kurzzeitig zu beseitigen, sondern dir einen Weg zeigt, wie du langfristig deine Probleme in den Griff bekommst. Die einzelnen Kapitel sind so konzipiert, dass es immer vom großen Überblick in die kleinteiligeren Zusammenhänge geht. So kannst du erfahrungsgemäß gut folgen und nimmst die wichtigsten Fakten mit. Einige Bereiche im Buch sind ganz bewusst zum Ausfüllen für dich gedacht. Somit hast du die Möglichkeit, direkt in das Buch zu schreiben. Wenn du das nicht sofort nutzen willst, lade dir die entsprechenden Seiten online herunter.

Das 7-Schritte-Programm ist der aktive Teil des Buches. Hier geht es darum, dass du ins Tun kommst – aber immer in deinem Tempo. Du musst natürlich nicht alles, was ich dir zusammengestellt habe, umsetzen. Doch Umsetzen ist das magische Wort für Kapitel 5 und es liegt in deinen Händen, wie du für dich ein passendes Konzept arbeitest und in die Tat umsetzt. Nur so wirst du den Gipfel erreichen.

Für ganz Ungeduldige gibt es den Quickstart-Guide ab Seite 141. Darin habe ich drei der sieben Schritte hinauf zum Gipfel zusammengefasst. Damit könntest du sogar jetzt schon beginnen. Gerade wenn einem alles über den Kopf wächst, ist es sehr hilfreich, endlich in Gang zu kommen. Aber bedenke bitte immer, dass der Quickstart-Guide deinen Weg zum Gipfel nicht zwingend abkürzt. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um in deinem Tempo oben anzukommen. Nichts ist schlimmer, als wenige Meter vor dem Ziel umkehren zu müssen, weil die Kraft nicht mehr ausreicht.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Bergtour und wünsche dir viel Erfolg!

Deine Alex





Das Geheimnis deiner Erschöpfung

Was bedeutet eigentlich »Erschöpfung«?

Die medizinische Definition bezeichnet einen Zustand der körperlichen Schwäche, Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Weitere Symptome einer Erschöpfung können Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Kopf- und Gliederschmerzen, Gewichtsveränderungen oder auch Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Beschwerden sein. Das sind häufig sehr unspezifische Symptome. Es stellt sich nun die Frage: »Ist nicht jeder Mensch gelegentlich müde und erschöpft?« Wann wird also diese Erschöpfung zum Problem? Antworten auf diese Fragen möchte ich dir gern auf den nächsten Seiten geben und dir aufzeigen, wie unterschiedlich sich die Erschöpfung im Leben der Betroffenen zeigen kann.

Was ist nur los mit mir?

Ganz sicher hast du dich in der letzten Zeit gefragt, was nur mit dir los ist. Du bist nicht mehr ganz du selbst. So richtig benennen kannst du dein Problem allerdings nicht, es lässt sich nur sehr vage beschreiben. Dir ist aufgefallen, dass du morgens nicht richtig wach wirst und dich nicht erholt fühlst. Wenn du dich an früher erinnerst, dann war das definitiv anders. Da klingelte der Wecker und schon warst du auf den Beinen. Wie lange das Aufstehen für dich jetzt ein Problem ist, kannst du gar nicht genau sagen. Aber es nervt gewaltig. Wenn du weiter über deinen Zustand nachdenkst, bist du auch abends nicht mehr so aktiv. Die Couch ist eine gute, bequeme und kuschlige Alternative geworden. Fast vergessen hast du die Zeit, als du jeden zweiten Tag fünf Kilometer joggen warst. Momentan kannst du dich zu sportlichen Aktivitäten beim besten Willen nicht aufraffen. So richtig kannst du dir aber auch darauf keinen Reim machen. Es hat sich doch nichts in deinem Leben verändert und das große Arbeitsprojekt, das dich wochenlang Nerven und viel Arbeitszeit gekostet hat, liegt hinter dir. Was ist nur los?



Frühes Aufstehen mit Wecker ist eine Qual. Jeden Morgen fühlt man sich gerädert, egal ob man sechs oder zehn Stunden geschlafen hat.

Erschöpfung kann viele Ursachen haben. Häufig treten Erschöpfung und Müdigkeit nach schweren Erkrankungen auf. Der Körper musste harte Arbeit leisten, um die Ursache der Erkrankung zu beseitigen, und braucht nun Regenerations- und Erholungszeit. Wenn allerdings keine gute Erklärung zu finden ist, können sich die meisten Menschen keinen Reim auf ihre Symptome und Beschwerden machen. Oft heißt es Augen zu und durch, aber das Befinden wird in der Regel nicht besser, sondern stetig schlechter. Meistens kommt die Erschöpfung sowieso auf leisen Sohlen angeschlichen, sodass man das Problem gar nicht richtig mitbekommt, bis irgendwann nichts mehr geht. An folgenden Geschichten soll deutlich werden, wie unterschiedlich sich die Symptome und Beschwerden auf den Körper auswirken können.

Weiblich, verheiratet, selbstständig

Bettina ist 42 Jahre alt und schon seit 15 Jahren als Unternehmerin selbstständig. Zusammen mit ihrem Geschäftspartner hat sie eine Firma für Lichtwerbung. Bettina musste in den letzten Jahren allerdings immer mehr Führungsverantwortung übernehmen und arbeitete oft zehn bis zwölf Stunden pro Tag, um das ganze Arbeitspensum zu schaffen. Seit fast zehn Jahren ist Bettina verheiratet. Sie und ihr Mann wünschen sich ein gemeinsames Kind. Zu Beginn ihrer Ehe wollten sie noch die Zweisamkeit genießen, doch seit vier Jahren bleibt der Kinderwunsch unerfüllt. Bettina wurde bereits zweimal schwanger, doch sie erlitt leider kurz darauf jeweils eine Fehlgeburt. Seit zwei Jahren sind sie und ihr Mann nun in einer Kinderwunschlinik und haben bereits vier künstliche Befruchtungsversuche erfolglos hinter sich gebracht.

Bettina geht es nun schon seit vielen Monaten nicht richtig gut. Sie ist viel schneller gereizt als früher, sodass es sogar schon einigen Mitarbeitern aufgefallen ist. Morgens kommt sie nur noch schwer aus dem Bett, weil sie sich zu spät schlafen legt und dann ewig nicht einschlafen kann. Immer wenn die Hormonbehandlung vor der künstlichen Befruchtung wieder einsetzt, wer-



Oft sieht man die vielen Stressfaktoren im Leben gar nicht mehr und reagiert plötzlich ganz anders und viel heftiger als früher. Das verstärkt den Stress noch mehr.

den ihre Schlafprobleme noch schlimmer, sie kann kaum noch schlafen und hat ständig Heißhunger. Inzwischen kriselt es auch in Bettinas Beziehung. Ihr Mann hat beschlossen, dass für ihn nach dem nächsten Versuch Schluss ist. Bettina geht es immer schlechter. Im Büro kann sie sich kaum noch konzentrieren. Es gibt inzwischen Nächte, in denen sie gar nicht mehr schläft. Dann wälzt sie sich hin und her, weil sich ihre Gedanken um Kinderwunsch, Beziehungskrise und Unternehmen unentwegt im Kreis drehen. Sie weiß, dass sie so nicht weitermachen kann. Aber was ist eigentlich mit ihr los?

Männlich, geschieden, Patchworkfamilie

Uwe ist 51 Jahre alt und arbeitet seit fünf Jahren als Abteilungsleiter in einem großen Unternehmen. Die Arbeit macht Uwe viel Spaß. Den Sprung zum Abteilungsleiter hat er geschafft, obwohl er in einer sehr aufreibenden und schwierigen Scheidung steckt. Uwes Kinder sind 13 und 15 Jahre alt und leben im Wechselmodell bei Mutter und Vater. Die Umstellung war für die ganze Familie nicht leicht, besonders für den älteren Sohn, der im Moment

einige schulische Schwierigkeiten hat und sehr abwehrend auf seinen Vater reagiert. Uwe hat inzwischen eine neue Freundin, die ebenfalls drei Kinder in die Beziehung bringt. Die beiden Erwachsenen haben alle Hände voll zu tun, die neue Patchworkfamilie zusammenzubringen.

Seit einigen Monaten fällt Uwe auf, dass er nicht mehr so leistungsfähig ist wie bisher. Seine normale Laufstrecke kann er nicht mehr im gewohnten Tempo laufen. Grundsätzlich war Sport für ihn immer eine gute Entspannung, besonders in der Trennungsphase. Im Moment hat er, ganz untypisch für ihn, oft keine Lust und fühlt sich nach dem Sport richtig ausgepowert. Manchmal wird ihm nach dem Joggen sogar kurz schwindelig. Uwe ist auch aufgefallen, dass er bei den regelmäßigen Meetings nicht mehr so konzentriert wie früher sein kann. Das kennt er überhaupt nicht von sich. Besonders besorgt ist er allerdings, dass er im Moment überhaupt keine Lust mehr auf Sex hat. In der ersten Zeit mit seiner neuen Freundin war das gar kein Problem. Was hat sich verändert?



In Stressphasen ist die sexuelle Unlust sehr häufig. Der Körper versucht, möglichst wenig Energie zu verbrauchen und reguliert alle Stoffwechselprozesse herunter, die nicht unbedingt überlebenswichtig sind.

Weiblich, ledig, Studentin

Anja studiert Psychologie im sechsten Semester. Im Moment steht die Bachelorarbeit an. Anja ist 24 Jahre alt und hat vor fünf Monaten die Antibabypille abgesetzt. Sie hat keine Lust mehr auf diese hormonelle Verhütungsform. Außerdem hegt sie den Verdacht, dass sich durch die Pille ihre Migräne deutlich verstärkt hat. Die Pille nimmt Anja seit ihrem 13. Lebensjahr. Sie bekam sie damals vom Frauenarzt verschrieben, weil ihre Periodenblutung so stark und schmerzhaft war. Die Pille führte zwar dazu, dass die Blutung zurückging, aber mit den Jahren entwickelte Anja immer heftigere Migräneattacken.

Anja geht es seit dem Absetzen nicht gut. Wenn sie darüber nachdenkt, ging es ihr auch schon vor dem Absetzen nicht wirklich gut. Sie fühlt sich schon seit Monaten total müde und erschöpft. Bereits beim Lesen eines Fachbuchs wird sie so müde, dass sie nach wenigen Seiten das Buch wieder zur Seite legen muss. Oft schläft sie dann auch auf dem Sofa ein, nicht nur für ein kurzes Schläfchen, sondern für mehrere Stunden. Die Periodenblutung hat sie seit dem Absetzen der Pille auch nicht mehr bekommen. Was Anja allerdings besonders belastet, sind die ständigen Durchfälle. Mehrmals am Tag hat sie breiigen Stuhlgang, egal, was sie gegessen hat. Sie hat ihre Essgewohnheiten bereits sehr eingeschränkt und achtet genau darauf, was sie isst, doch nichts scheint Erleichterung zu bringen. Anja ist verzweifelt, denn so kann sie ihre Bachelorarbeit nicht zu Ende bringen. Sie will wirklich wissen, was mit ihr los ist!

Weiblich, verheiratet, Mutter

Isabelle ist 37 Jahre alt und Mutter eines drei- und sechsjährigen Kindes. Sie arbeitet seit zwei Jahren wieder halbtags als PTA in einer Apotheke. Das erste Lebensjahr verbrachte sie jeweils mit dem Baby zu Hause. Doch Isabelle liebt ihren Beruf und wollte gern wieder zurück in die Apotheke. Isabelles zweite Schwangerschaft war leider alles andere als einfach. Sie hatte vorzeitige We-



Ausgelassenes Toben mit den Kindern oder auch lange Ausflüge und Unternehmungen mit der Familie oder Freunden gehören schon lange der Vergangenheit an.

hen und musste sogar für einige Wochen ins Krankenhaus, bevor das zweite Kind vier Wochen zu früh geboren wurde. Die folgenden Wochen waren für die ganze Familie sehr anstrengend. Als das Baby endlich nach Hause kam, nahm die Belastung noch mal zu, weil das Kind viel Aufmerksamkeit forderte. Isabelles Mann tat alles, um sie möglichst gut zu unterstützen, doch als Arzt musste er selbst im Nachtdienst oder am Wochenende arbeiten. Familiäre Unterstützung hatte Isabelle keine vor Ort.

Einige Monate nach der Schwangerschaft bemerkte Isabelle vermehrt Haarausfall. Außerdem war ihr ständig kalt und sie konnte die lästigen Schwangerschaftspfunde einfach nicht loswerden. Die Untersuchung beim Hausarzt ergab eine Hashimoto-Thyreoiditis, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Sie bekam ein Schilddrüsenhormonpräparat verschrieben. Die Beschwerden wie Haarausfall und Kältegefühl verbesserten sich, doch leider tat sich nichts am Gewicht. Inzwischen sind neue Symptome dazugekom-

men. Isabelle fühlt sich eigentlich den ganzen Tag über müde und gleichzeitig gestresst. Sie hat das Gefühl, sie bekommt ihren Alltag gar nicht mehr geregelt, und musste sich in den letzten Monaten immer wieder für längere Zeit krankschreiben lassen. Jeden Infekt, den die Kinder aus der Kita mitbringen, macht Isabelle mit. Sie kann sich nicht erinnern, wann sie sich das letzte Mal wirklich gesund und fit gefühlt hat. Isabelle will so nicht weitermachen. Sie wünscht sich wieder Energie und Kraft, um mit ihren Kindern durch den Garten toben zu können. Was kann sie tun?

Deinen Beschwerden auf der Spur

So unterschiedlich die Beschwerden und Lebensläufe dieser Menschen sind, eines haben sie gemeinsam: Stress auf allen Ebenen und über einen lang anhaltenden Zeitraum. Grundsätzlich ist Stress nichts Schlechtes für den Menschen, denn er versetzt uns akut in Aufregung, steigert die Aufmerksamkeit und Konzentration. Damit werden wir motivierter und können mehr leisten. Hält dieser Stress allerdings länger an, geht unser Körper in die Knie. Stress ist eine physiologische Reaktion des Körpers auf einen Reiz. Dabei werden Botenstoffe ausgeschüttet, die ganz unterschiedliche Reaktionen im Körper hervorrufen. Wenn allerdings immer wieder Botenstoffe ausgeschüttet werden, gerät das Gleichgewicht unseres Körpers in Schieflage. Es treten unterschiedlichste Symptome auf, die häufig auf den ersten Blick keinen Zusammenhang zum Thema Dauerstress haben. Vor allem der Umgang mit Dauerstress ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich: Das reicht von Ignorieren, Herunterspielen bis hin zu Verharmlosung. Dauerstress macht Körper und Psyche krank.

Das Problem liegt hauptsächlich beim Stresshormon Cortisol. Wenn dieses Hormon verrücktspielt, tanzen nicht die Mäuse auf dem Tisch, sondern alle Körpersysteme aus der Reihe. In der ganzheitlichen Medizin spricht man auch von der Cortisoldysbalance. Begriffe wie Nebennierenschwäche oder Nebennierenerschöpfung werden auch dafür verwendet. Es gibt kleinere Unterschiede zwischen den einzelnen Begriffen, die ich dir später noch erläutern werde.

An dieser Stelle möchte ich dir allerdings eine Antwort auf die Frage geben: Was ist nur los mit dir? Die Wahrscheinlichkeit ist ziemlich groß, dass dein Körper mit einer Cortisoldysbalance zu tun hat und du dich deshalb so erschöpft, müde, ausgelaugt und gereizt fühlst.

Fragebogen zur Dysbalance des Cortisolspiegels

Um einen groben Überblick zu bekommen, ob du eine Cortisoldysbalance hast und wie ausgeprägt diese bereits ist, empfehle ich dir, den nachfolgenden Fragebogen auszufüllen. (Dieser steht auch als Download auf meiner Website unter www.alexbröll.com/fragebogen zur Verfügung.) Du wirst vielleicht weitere Symptome entdecken, die dir noch gar nicht so bewusst waren, und sehen, wie vielfältig die Beschwerden durch Dauerstress sein können.

Der **erste Fragenteil** besteht aus 32 Fragen für Frauen und Männer gleichermaßen und fünf weiteren Fragen speziell für Frauen. Diese Fragen beziehen sich auf deine aktuellen Beschwerden. Beantworte die Fragen am besten aus dem Bauch heraus. Häufig sind diese Antworten genau richtig getroffen. Wenn du dir bei manchen Fragen nicht sicher bist, lasse die Frage aus und bearbeite sie am Ende noch mal. Der Bewertung der Fragen liegt eine Skala von 0 bis 3 zugrunde:

- 0 = niemals/trifft nicht zu
- 1 = selten/trifft manchmal zu
- 2 = regelmäßig/trifft häufig zu
- 3 = immer/trifft (fast) immer zu

Der **zweite Fragenteil** beschäftigt sich mit möglichen Auslösern der Cortisoldysbalance. Nutze hier zur Beantwortung »Ja« und »Nein«. Beide Fragenteile können selbstverständlich nur Tendenzen aufzeigen, ersetzen demnach keine Labordiagnostik. Ich werde dir ab Seite 28 erläutern, welche validen Testmöglichkeiten es gibt. Um einen ersten Überblick zu bekommen, welche Ursachen bei dir eine Rolle spielen, sind die Fragebögen allerdings sehr hilfreich.