

## Chronische Schlaflosigkeit und Nebennieren-Dysregulation

Im Townsend-Letter vom Oktober 2011 erschien ein Artikel der amerikanischen Ärztin Tori Hudson, ND (Autorin der „Women's Encyclopedia of Natural Health“) über chronische Schlaflosigkeit und Dysfunktion der Nebennieren. Auf einige Passagen sei nachfolgend hingewiesen:

Chronische Schlaflosigkeit ist eine häufige ärztliche Herausforderung in der Allgemeinpraxis. In den USA klagen 40% der Erwachsenen über zeitweise Schlaflosigkeit, von diesen etwa 20% über schwere Insomnie. Als schwer gilt Insomnie, wenn dreimal pro Woche für mindestens einen Monat oder länger Einschlaf- oder Durchschlafstörungen bestehen. Bei Frauen sind vor allem perimenopausale Frauen betroffen, mit einem Anstieg bei Frauen über 40 und dem Höhepunkt bei etwa 50.

Eine wachsende Zahl von Studien legt wechselseitige Beziehungen zwischen Schlaf und HPA (Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren)-Achse nahe. Hudson nennt in dem Beitrag alternative, auch orthomolekularmedizinische Möglichkeiten, um Hypercortisol-induzierten Schlafstörungen zu begegnen, z.B.:

Mikronährstoffe, die eine optimale Funktionalität der Nebennieren unterstützen, wie **Vitamin B6, Pantothensäure und Vitamin C (1)**, werden durch eine ständige Cortisolproduktion in erhöhtem Maß benötigt. Die Spiegel dieser Mikronährstoffe werden z.B. durch Stress vermindert.

Vitamin C wird dann vermehrt über den Urin ausgeschieden, eine Unterversorgung mit Pantothensäure führt zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und anderem. **L-Tyrosin und L-Theanin** unterstützen die Nebennieren, indem sie Müdigkeit und Angst infolge von Stress reduzieren. Außerdem hängt der Cortisol-Kontrollmechanismus ab von adäquaten Mengen an **Calcium, Magnesium, Kalium, Mangan und Zink**.

**Phosphatidylserin (2,3)** mildert den Cortisol- und ACTH-Anstieg nach starker körperlicher Belastung. Es hat auch stimmungsaufhellende Wirkung.

Hudson weist auch auf verschiedene pflanzliche Wirkstoffe hin, die – allein oder in unterschiedlichsten Kombinationen – für eine positive Wirkung auf die HPA-Achse bekannt sind. Es gibt sie in unterschiedlichen Zusammensetzungen. Dazu gehören **Ashwaganda, amerikanischer und asiatischer Ginseng, Astragalus, Cordyceps, Rhodiola** u.a.

Die alternativen Ansätze zur Reduzierung der Cortisol-Produktion bzw. Regulierung der Funktion der HPA-Achse können nach Hudson sehr wirksame Möglichkeiten sein, Schlafstörungen zu bessern. Zugleich können mögliche negative Auswirkungen langanhaltender überhöhter Cortisolspiegel hintangehalten werden.

*(Zusammenfassung: PreventNetwork)*

Den amerikanischen Originalbeitrag finden Sie unter:

<http://www.townsendletter.com/Oct2011/womenhealth1011.html>

- (1) Patak P, Willenberg H, Bornstein S. Vitamin C is an important co-factor for both adrenal cortex and adrenal medulla. *Endoc Res.* 2004;30:871-875.
- (2) Hellhammer J. Effects of soy lecithin phosphatidic acid and phosphatidylserine complex (PAS) on the endocrine and psychological responses to mental stress. *Stress.* 2004;7(2):119-126.
- (3) Monteleone P, Boinat L, Tanzillo C, et al. Effects of phosphatidylserine on the neuroendocrine response to physical stress in humans. *Neuroendocrinology.* 1990;52:243-248.

### ... und ein Hinweis von PreventNetwork:

Relevante Mikronährstoffpräparate bieten verschiedene internationale Hersteller. Eine Beispielliste finden Sie hier: [www.preventnetwork.com/Aktuelles/PN\\_Newsletter/PDFs/2012/Produktbeispiele\\_NL\\_2012\\_01.pdf](http://www.preventnetwork.com/Aktuelles/PN_Newsletter/PDFs/2012/Produktbeispiele_NL_2012_01.pdf)