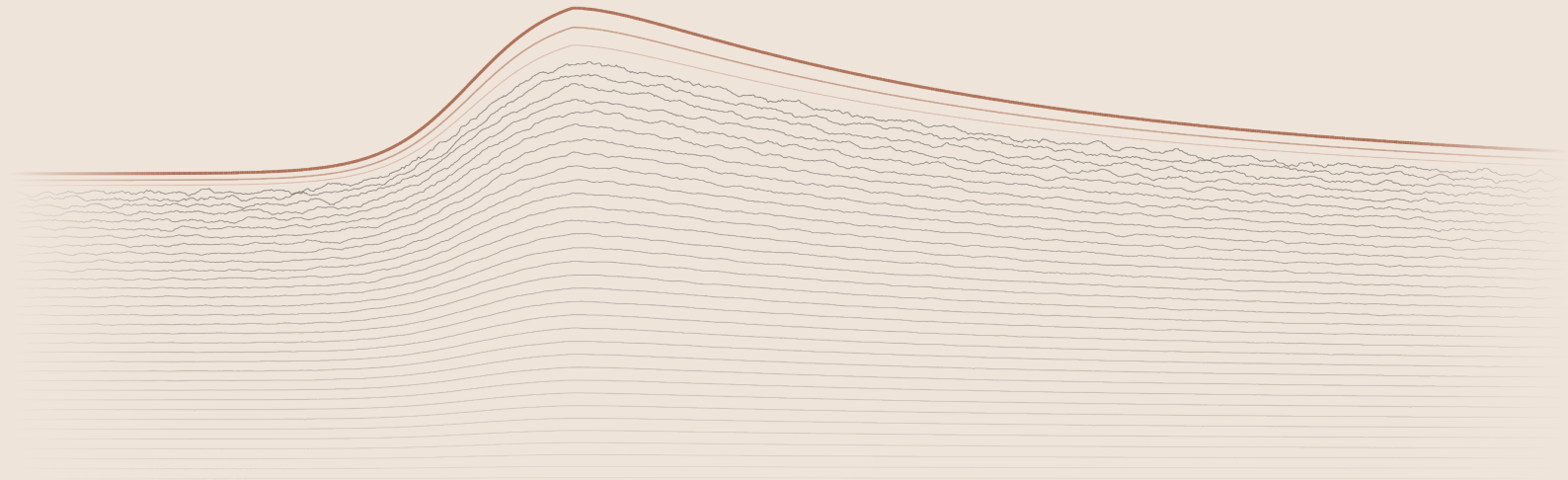
MONA POULEV
Frauengesundheit

Chronischer Stress

& Nebennierenschwäche



Dein Körper hat den Takt verloren.
Hol ihn dir zurück.

Warum Schlaf, Schilddrüse, Zyklus und Stimmung mitkippen und was dein Labor nicht zeigt.

Inhalt

01	Liebe Leserin	3
02	Wie du dieses E-Book nutzt	5
03	Die Nebennieren, dein Stress-Organ	8
04	Was Stress ist und was ihn chronisch macht	13
05	Die drei Phasen der HPA-Dysregulation	17
06	Was mitkippt: Schilddrüse, Progesteron, Gehirn	21
07	Diagnostik und Selbsttest	27
08	Die fünf Hebel	32
09	Adaptogene und Vitalpilze	39
10	Vom Symptom zum Laborwert	45
11	Rezepte für stabilen Blutzucker	48
12	Deine nächsten Schritte	53

> Die in diesem E-Book genannten Optimalbereiche stammen aus der funktionellen Medizin. Sie sind keine offiziellen Normwerte, sondern Orientierung im Gesamtkontext. Maßgeblich bleibt immer der Referenzbereich deines eigenen Labors und die Beurteilung durch deine Ärztin oder deinen Arzt.



Liebe Leserin,

in über 15 Jahren habe ich mit mehr als 1.000 Frauen gearbeitet. Ein Muster kommt immer wieder: erschöpft, überfordert, funktionierend. Und vom Arzt gehört, es sei alles in Ordnung.

Chronischer Stress ist die unsichtbare Konstante hinter vielen Beschwerden, die Frauen zu mir führen. Die Erschöpfung, die kein Schlaf mehr behebt. Das Wachliegen mitten in der Nacht. Das Bauchfett, das trotz Diät bleibt. Die Schilddrüse, die nicht zur Ruhe kommt. Die Stimmung, die kippt.

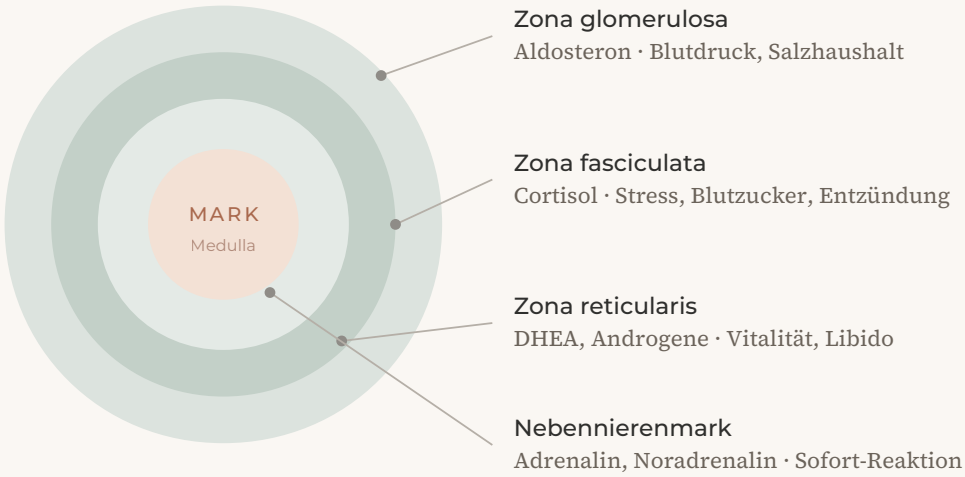
Das alles ist kein persönliches Versagen und keine Frage von mehr Disziplin. Es ist ein Hormonsystem, das unter Dauerlast aus dem Takt geraten ist, an der Schnittstelle von Nebennieren, Schilddrüse und Nervensystem. Und genau das lässt sich verstehen und verändern.

Dieses E-Book bringt dir zwei Dinge bei. Erstens, was in deinem Körper unter chronischem Stress wirklich passiert, von der Cortisol-Kurve bis zur Schilddrüsen-Verbindung. Zweitens, welche konkreten Hebel du in der Hand hast: Schlaf, Blutzucker, Mikronährstoffe, Adaptogene, Regulation des Nervensystems.

Ich wünsche dir beim Lesen viele Aha-Momente. Und vor allem das Selbstvertrauen, deinen Körper wieder ernst zu nehmen, wenn er dir Signale sendet.

Mona Poulev

Expertin für Frauengesundheit, M.Sc. Ernährungswissenschaften



Aufbau der Nebenniere · Rinde und Mark

Adrenalin und Noradrenalin, die Sofort-Reaktion

Adrenalin wird im Mark aus Dopamin über Noradrenalin gebildet. Es steigert Pulsfrequenz, Herzleistung, Blutdruck und mentale Aktivität und sorgt über verstärkten Glukose- und Fettabbau für schnelle Energie. Noradrenalin ist der wichtigste stimulierende Neurotransmitter bei akutem Stress. Es hebt Aufmerksamkeit, Konzentration und Motorik, wirkt kurzfristig aber auch entzündungsfördernd.

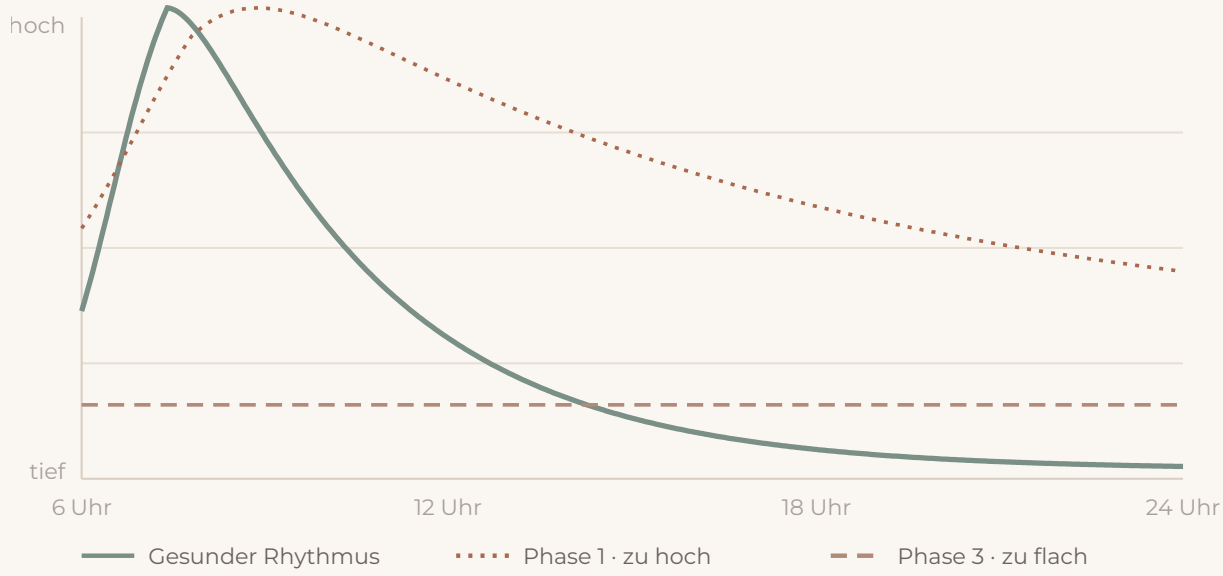
WICHTIGE COFAKTOREN

L-Tyrosin, Vitamin C, Vitamin D, B6, B12, Folat, Magnesium und Kupfer werden für die Bildung dieser Katecholamine benötigt. Ein Mangel bremst die Stressantwort und ihre Regeneration.

Dopamin, Antrieb und Belohnung

Dopamin ist Vorstufe von Noradrenalin und Adrenalin und zugleich einer der wichtigsten Neurotransmitter im Zentralnervensystem. Es regelt Motorik, Konzentration, Motivation und Belohnung. Bei chronischem Dopaminüberschuss kippt das System: Die Fähigkeit zu regenerieren geht verloren. Folgen sind Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit und depressive Verstimmungen.

Bei großem Stress konzentrieren sich die Nebennieren auf Cortisol, das Überlebenshormon. Langfristiger Stress führt dazu, dass die Produktion von Cortisol, DHEA und Progesteron abnimmt. Progesteronmangel kann wiederum Autoimmunprozesse wie Hashimoto begünstigen. Der Mechanismus, der einst hilfreich war, wird unter Dauerstress zur Falle.



Cortisol im Tagesverlauf · gesunder Rhythmus, Phase 1 und Phase 3

Allen Phasenmodellen gemein ist eine anfängliche Überproduktion von Cortisol, die irgendwann nicht mehr aufrechterhalten werden kann und in die Erschöpfung übergeht. Wie schnell die Phasen aufeinanderfolgen, ist individuell, mal schleichend, mal von einem Tag auf den anderen.

So machst du deinen Zustand sichtbar

AUS DEM COACHING

Eine Klientin brachte mir einmal einen Ordner mit, drei Jahre Laborbefunde, alle mit dem Vermerk unauffällig. Ihr einzelner Cortisol-Blutwert vom Vormittag lag brav in der Mitte des Referenzbereichs. Erst das Tagesprofil im Speichel zeigte, was wirklich los war: morgens viel zu niedrig, abends viel zu hoch, ein komplett verschobener Rhythmus. Ihr Wert war nie falsch gewesen. Es wurde nur nie das Richtige gemessen.

Die wichtigsten Nebennieren-Werte

PARAMETER	REFERENZBEREICH	OPTIMALBEREICH FRAUEN
Cortisol (Morgenwert, Serum)	4,3–22,4 µg/dl	12–18 µg/dl
DHEA-S	25,9–460,2 µg/dl	über 200 µg/dl
Cortisol-DHEA-Verhältnis	je nach Labor	balanciert, mittlerer Bereich
Aldosteron (im Liegen)	25–315 pg/ml	mittlerer Bereich
Pregnenolon	10–230 ng/dl	über 100 ng/dl

Die Optimalbereiche stammen aus der funktionellen Medizin und sind keine offiziellen Normwerte. Sie dienen der Einordnung im Gesamtkontext, nicht als Diagnose.

Ganzheitliche Behandlung

AUS DEM COACHING

Zurück zu einer Frau wie Katrin. Sie erwartete die große, komplizierte Lösung. Stattdessen fingen wir mit drei unspektakulären Dingen an: früher ins Bett, bevor der nächtliche Energieschub kommt, ein echtes Frühstück mit Eiweiß statt Kaffee auf nüchternen Magen, und fünf Minuten Atemübung, wenn der Nachmittag kippt. Nach sechs Wochen sagte sie den Satz, für den ich diesen Beruf mache: „Ich wache zum ersten Mal seit Jahren auf und bin einfach wach."

Im ersten Stadium gilt: das Stressniveau und damit das Cortisol senken, bevor es in Phase 2 und 3 kippt. Eine ausgewogene Routine aus Schlaf, Bewegung, Licht und nährstoffreicher Kost ist die Basis.

1. Ausreichend Schlaf zur richtigen Zeit

In meiner Arbeit zeigt sich bei erschöpften Frauen oft ein typisches Energiemuster. Die folgenden Uhrzeiten sind Erfahrungswerte aus dem Coaching, keine Messdaten aus Studien. Sie sind als Muster gemeint, nicht als Norm: morgens schwer aus dem Bett, richtig wach erst nach 9 Uhr, Energietief am frühen Nachmittag gegen 15 Uhr, ein kleiner Schub nach dem Abendessen, müde ab 21:30 Uhr, und dann ab 23 Uhr nochmal ein Energieschub, der bis etwa 2 Uhr anhält.

Dieser nächtliche Schub sollte nicht ausgenutzt werden, er schwächt die Nebennieren weiter. Geh vor seinem Einsetzen ins Bett, am besten zwischen 22:00 und 22:30 Uhr. Auch Ausschlafen bis 9 Uhr ist hilfreich. Da die starke morgendliche Cortisolproduktion fehlt, ist der Schlaf zwischen 7 und 9 Uhr besonders kraftsparend.

BEI EIN- UND DURCHSCHLAFPROBLEMEN

- ausreichend körperliche Aktivität am Tag, Entspannung am Abend
- Verzicht auf stimulierende Getränke, mindestens nach 14 Uhr
- keine Bildschirmreize nach 20 Uhr, bei Bedarf eine Blaufilter-Brille
- regelmäßige Mahlzeiten, ein kleiner Snack vor dem Schlafen beugt nächtlichen Unterzuckerungen vor
- Melatonin oder beruhigende Kräuter wie Baldrian oder Hopfen nach Bedarf. Zu Ashwagandha unbedingt den Warnhinweis in Kapitel 9 lesen, bevor du es nimmst.



Das war die Leseprobe

Das vollständige E-Book hat 61 Seiten: die drei Phasen der Stressachse, die komplette Diagnostik mit Selbsttest, die fünf Hebel, Adaptogene und Vitalpilze nach Phase, die Symptom-Übersicht für dein Arztgespräch, Rezepte und ein Fahrplan für 90 Tage. Dazu 26 Quellenangaben, damit du alles nachprüfen kannst.

Dein Körper hat den Takt verloren. Hol ihn dir zurück.

MONAPOULEV.COM