

Der erschöpfte Patient

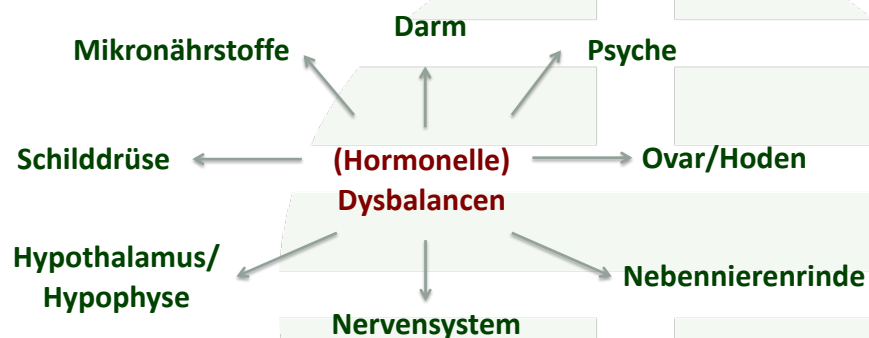
Ganzheitliche Regulationstherapie

Bitte vor Einsatz in der Praxis Inhaltsstoffe, Anwendung, Packungsbeilage prüfen.
Die Verfasser tragen keine Verantwortung für Anwendungsfehler.



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

(Endokrine) Auswirkungen einer überbeanspruchten Nebenniere



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Wichtig für eine erfolgreiche Therapie

- Hormonstatus auch der Geschlechtshormone erstellen!
- Schilddrüse sollte auf etwaige Funktionsstörungen untersucht werden.
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, autoimmunes Geschehen, ...
testen, um mögliche Dauerreize der Nebenniere auszuschalten!
- Dysbalancen in den Mikronährstoffen ausgleichen
- Darmscreening → Leaky Gut, Entzündungen der Darmschleimhaut, ...

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Was ist die Ursache für die Erschöpfung?

Mögliche messbare hormonelle Konstellationen

- Cortisol niedrig → Hypoadrenie der HHN-Achse
 - Cortisol hoch → Rezeptorresistenz
 - Cortisol normal und Hypothyreose → Ursache ist die Schilddrüse!
 - Cortisol hoch und Hypothyreose → SD-Dysfunktion als Folge
 - Cortisol niedrig und Hypothyreose → Autoimmunprozesse (Hashimoto)
 - Mangel an Adrenalin/Noradrenalin → Dysbalance der gesamten Stressachse
 - Mangel an Geschlechtshormonen → Hauptaufgabe der NN ist Stressbewältigung
 - Mangel an Mikronährstoffen → Schwäche der Mitochondrien
- „ohne Energie nix los!“

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Die diagnostische Schwierigkeit besteht darin, festzustellen, wo genau der Ausgangspunkt der hormonellen Dysbalance liegt.

Ist die Symptomatik von einem Trauma überlagert, ist die Traumatherapie ein notwendiger Therapiebaustein, da sonst alle anderen Therapieversuche mehr oder weniger versagen!

Traumatherapie

Behandlung der körperlichen Symptome

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



**Nebennierentherapie ist immer eine ganzheitliche Therapie
– keine alleinige Substitutionstherapie**

Ordnungstherapie

Hormonsubstitution
Adaptogene

Ernährung
Darm
Mikronährstoffe

Leber
Ausleitung

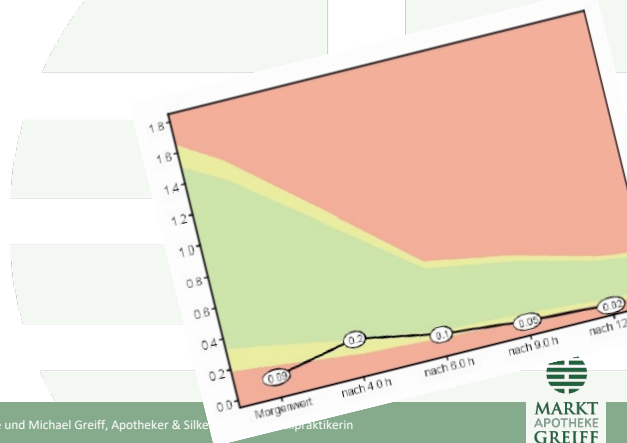
Trauma-Therapie

→ der Patient muss bereit sein „mitzuarbeiten“

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Therapeutika bei Hypocortisolismus



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Befund

Untersuchung	Ergebnis	Einheit	Vorwert	Referenzbereich/ Nachweisgrenze
Endokrinologie				
DHEA (Saliva) Morgenwert	110	pg/ml	217	50 - 180
DHEA (Saliva) nach 12 h	80	pg/ml	116	7 - 141
Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.				
Cortisol (Saliva) Morgenwert	5000	pg/ml	5954	1850 - 14570
Cortisol (Saliva) nach 2 h	3100	pg/ml	4383	1300 - 10290
Cortisol (Saliva) nach 5 h	1900	pg/ml	3582	760 - 5690
Cortisol (Saliva) nach 8 h	800	pg/ml	2128	650 - 4380
Cortisol (Saliva) nach 12 h	500	pg/ml	1639	330 - 3330
Cortisol/DHEA-Ratio (Morgenwert)	45,5	Ratio	27,4	20,2 - 288,0
Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.				
Cortisol/DHEA-Ratio (nach 12 h)	6,3	Ratio	14,1	7,7 - 241,1
Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.				

Originalbefund freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Ganzimmun Diagnostics AG

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Therapeutika mit bioidentischem Cortisol/Hydrocortison

Tägliche Cortisolproduktion der Nebenniere: ca. **35 – 50 mg**
Unter starker Belastung: bis zu **150 mg** täglich!

- **Cortisol 0,5% Creme** ist bis 30g verschreibungsfrei
Bewährte Dosierung:
Leichte bis mittlere Erschöpfungssymptomatik:
1 – 2 große Hübe morgens und ggf. auch mittags
Schwere Erschöpfungssymptomatik:
3 – 5 große Hübe morgens und ggf. auch mittags
- **Cortisol D4-Creme**
3 – 5 große Hübe morgens und ggf. auch mittags
- **Cortisol Spagyrik comp. Spray**
3 – 5 große Hübe morgens und ggf. auch mittags

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



- **HSC-Cortisol** morgens 5-7 Globuli
→ in Kombination mit Pregnenolon 1% (verschreibungsfrei) 1-2 kleine Hübe
- **Cortisol D4 –Globuli** morgens und mittags 10-15 Globuli



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Transdermale versus orale Substitution

- **Substitution mit Cortisolcreme 0,5%:**
1 großer Hub der Markt-Apotheke entspricht ca. 0,7mg Cortisol
→ ein ausgeprägter Cortisolmangel erfordert eine große Crememenge
→ Besser eine verschreibungspflichtige 1 – 3 %ige Creme verwenden
- **Hydrocortison 10mg zur peroralen Einnahme – verschreibungspflichtig!**
→ bei einer ausgeprägten Nebenniereninsuffizienz oder rheumatischen Erkrankungen manchmal unerlässlich
→ ca. ¼ der Wirkstärke von künstlichen Glucocorticoiden, wie Prednisolon



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Fertigarzneimittel z.B. FeniHydrocort 0,5%, Systral Hydrocort, Soventol Hydrocort, ...

Indikation dieser Cremes und Gele: Sonnenbrand, Ekzeme, starker Juckreiz, ...

→ „... und dringt besonders schnell in die Haut, um dort **lokal** seine entzündungshemmende Wirkung zu entfalten“

Aufgrund der verwendeten Cremegrundlagen (= Hautschutzsalbe) laut Herstellerangaben

nicht zur transdermalen Substitution geeignet



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Therapeutika bei DHEA-Mangel

Anwendungsempfehlung:

morgens und ggf. mittags gemäß der zirkadianen Rhythmik

Verschreibungspflichtig:

- 0,5 % - 5,0 %ige Creme
- 5 – 25 mg Kapseln zur oralen Einnahme

Rezeptfrei erhältlich

- DHEA D4 Creme morgens 1-3 große Hübe
- DHEA D4 Globuli nur bei sehr leichtem Mangel 2 x 5 – 10 Glb.
- HSC DHEA-Globuli 2mal täglich 7 – 10 Glb.

Alternativ:

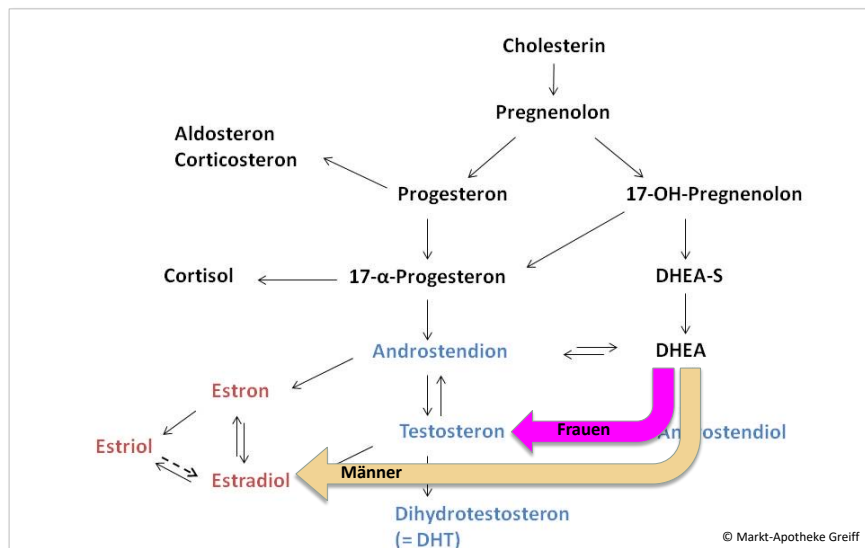
Pregnenolon (0,5 oder 1%) und HSC-DHEA in Kombination



**MARKT
APOTHEKE
GREIFF**

Vorsicht vor zu hoher Dosierung

→ Gefahr der unerwünschten Weiterverstoffwechslung



© Markt-Apotheke Greiff

**MARKT
APOTHEKE
GREIFF**

Befund: Hypocortisolismus und niedrige Katecholaminspiegel

Endokrinologie

DHEA (Saliva) Morgenwert	48	pg/ml		139 - 573
DHEA (Saliva) nach 12 h	15	pg/ml		26 - 269
Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.				
Cortisol (Saliva) Morgenwert	1690	pg/ml		1850 - 14570
Cortisol (Saliva) nach 2 h	1470	pg/ml		1300 - 10290
Cortisol (Saliva) nach 5 h	1290	pg/ml		760 - 5690
Cortisol (Saliva) nach 8 h	930	pg/ml		650 - 4380
Cortisol (Saliva) nach 12 h	560	pg/ml		330 - 3330
Cortisol/DHEA-Ratio (Morgenwert)	35,2	Ratio		8,7 - 70,6
Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.				
Cortisol/DHEA-Ratio (nach 12 h)	37,3	Ratio		2,9 - 45,8
Bitte beachten Sie den geänderten Normbereich.				
Adrenalin i. Urin	2,2	µg/g Kreatinin		5,0 - 13,0
Noradrenalin i. Urin	14,5	µg/g Kreatinin		25,0 - 75,0
Noradrenalin/Adrenalin-Ratio	6,6	Ratio		3,0 - 6,0
Dopamin i. Urin	250,0	µg/g Kreatinin		50,0 - 250,0

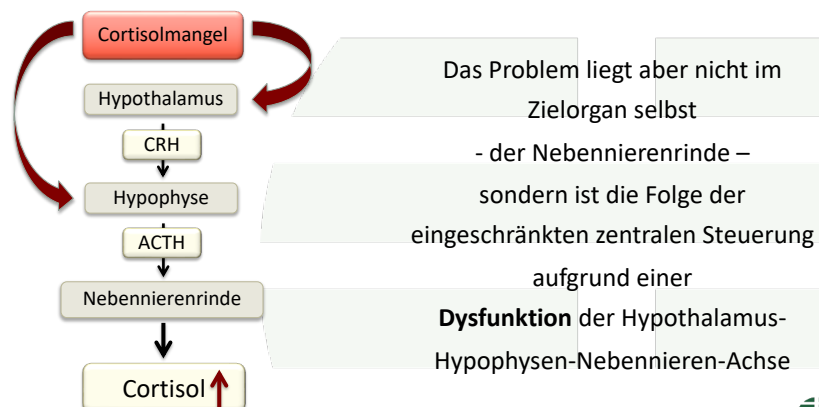
Originalbefund freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Ganzimmun Diagnostics AG

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



CAVE: Cortisol-Substitution bei Burn-Out / CFS

Der diagnostizierbare Cortisolmangel wird fälschlicherweise häufig als „Adrenal Insufficiency“ oder „Nebennierenrinden-Erschöpfung“ bezeichnet.



<https://dr-bieger.de/cortisol-spiegel-bei-burn-out-und-chronic-fatigue-syndrom/>

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Folge einer Cortisol-Substitution:

Weitere Hemmung der körpereigenen Cortisolproduktion über die negativen Feedback-Mechanismen

Therapeutische Konsequenz:

Normalisierung der zentralen Neurotransmitter-Balance

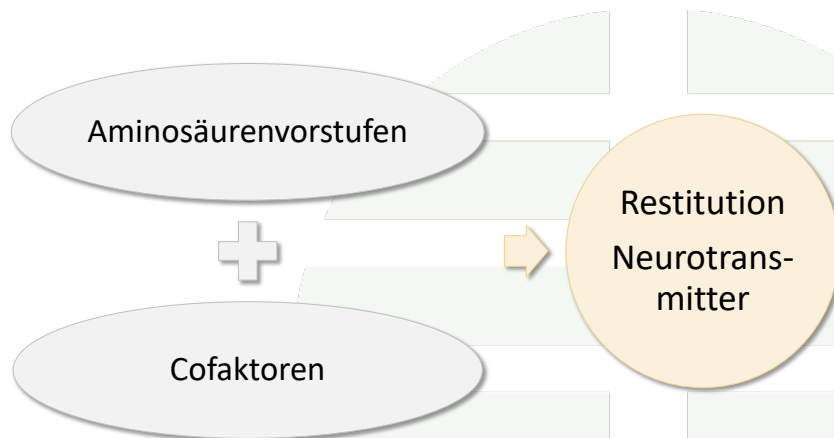
Durch Steigerung der zentralen Bildung von Noradrenalin wird die Aktivität der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse wieder normalisiert und in der Folge auch wieder vermehrt ACTH und Cortisol gebildet.

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Wiederherstellung der Neurotransmitterbalance



Schauen wir mal genauer hin

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

1.Schritt: Baseline-Testung

Ermittlung der Werte vor dem Therapiebeginn

→ Basis der Behandlungs-Empfehlungen

→ Referenz zu Kontrollbefunden

Endokrinologie

Adrenalin i. Urin	15,0	µg/g Kreatinin		5,0 - 13,0
Noradrenalin i. Urin	20,0	µg/g Kreatinin		25,0 - 75,0
Noradrenalin/Adrenalin-Ratio	1,3	Ratio		3,0 - 6,0
Dopamin i. Urin	100,0	µg/g Kreatinin		50,0 - 250,0
Serotonin i. Urin	180,0	µg/g Kreatinin		50,0 - 185,0
Histamin (Urin)	90,0	µg/g Kreatinin		8,0 - 55,0
Bitte beachten Sie die geänderten Referenzbereiche von Histamin und der Histamin-Metabolite ab September 2016.				
N-Methylhistamin (Urin)	220,0	µg/g Kreatinin		70,0 - 250,0

Beispielbefund



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Neurotransmitter:

Gamma-Aminobuttersäure	4,5	µmol/g Kreatinin		0,75 - 5,5
Glutamate (Glutaminsäure+Glutamin)	183	µmol/g Kreatinin		155 - 530
Glutaminsäure	28	µmol/g Kreatinin		7,5 - 35,0
Glutamin	155	µmol/g Kreatinin		140 - 500
Glycin	500	µmol/g Kreatinin		370 - 2000
Taurin	1250,0	µmol/g Kreatinin		55 - 1500
Tyrosin i. Urin	18	mg/g Kreatinin		5,0 - 20,0
Tryptophan	11,50	mg/g Kreatinin		7,30 - 12,50

Beispielbefund



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Phase 1

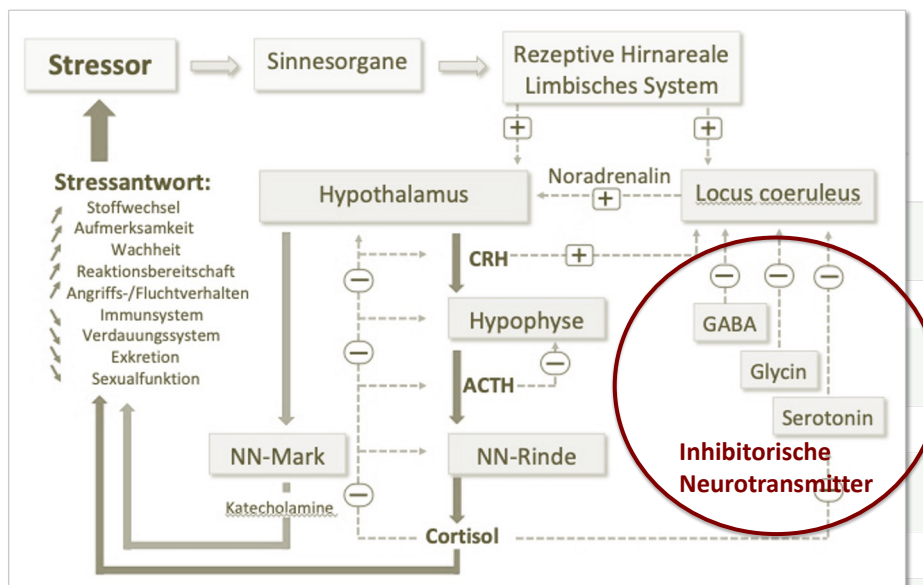
Initiale Stabilisierung durch Stärkung der **inhibitorischen Neurotransmitter**

GABA Glycin Serotonin



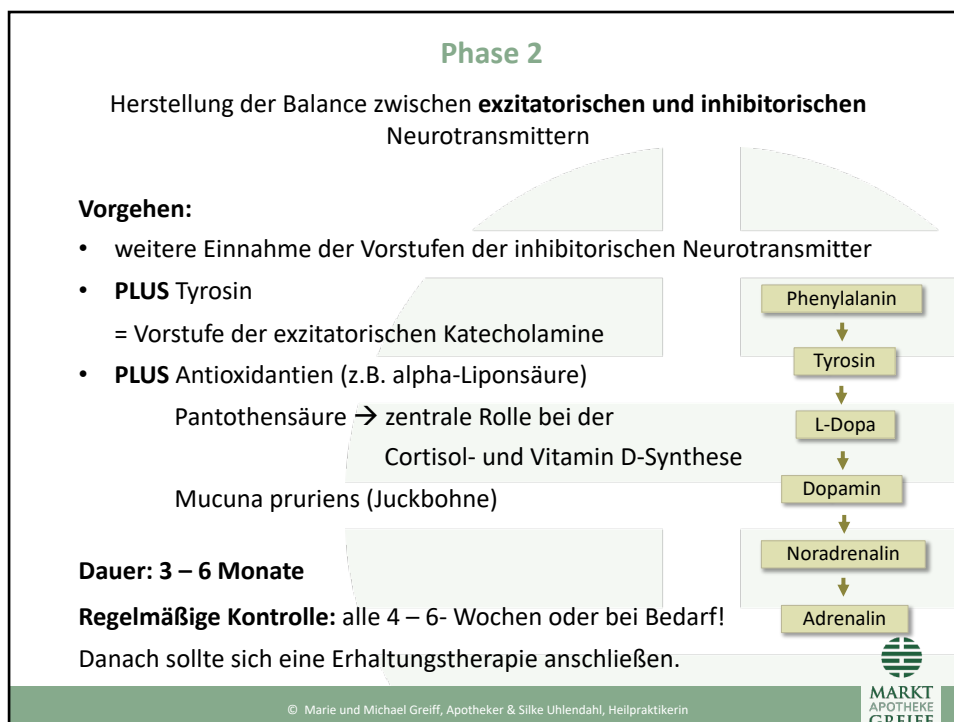
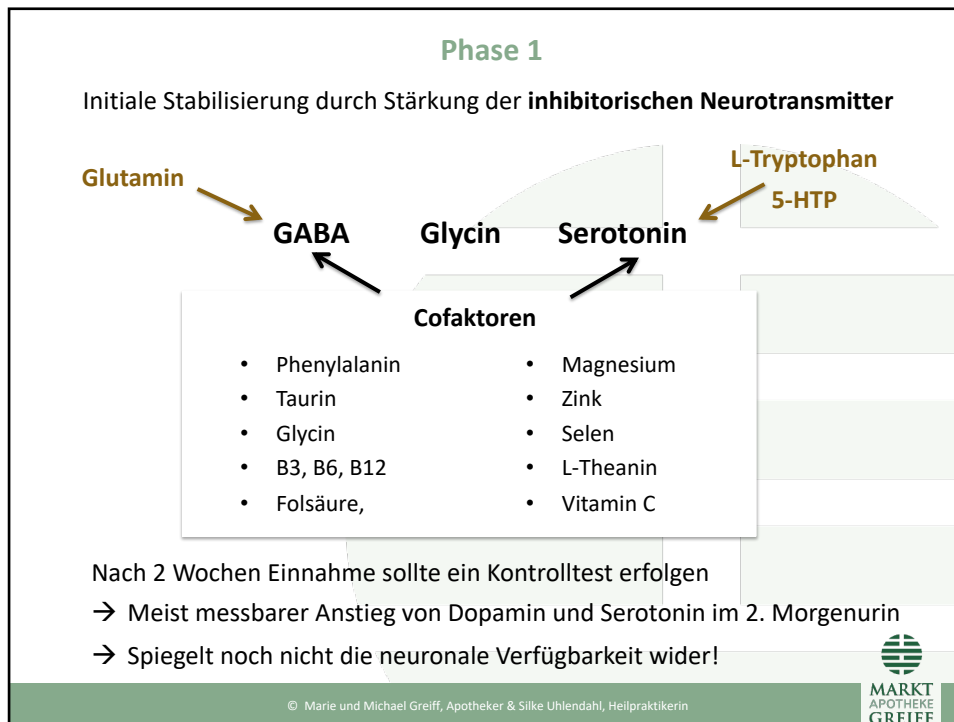
© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Stressreaktion



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin





Therapieoptionen bei GABA-Mangel

GABA 500 mg

Hersteller Biogena → nur Direktbezug
120 Kapseln € 37,90



L-Glutamin

Hersteller Pure encapsulations

- **850 mg / Kapsel** → PZN 2799711
90 Kapseln € 45,70



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Therapieoptionen bei Serotoninmangel

5-HTP 50 Serobalance (Nicapur)

Enthält pro Tagesdosis (2 Kapseln):

5-Hydroxytryptophan 100 mg
Magnesium 100 mg
Vitamin B6 7 mg

Onlineshop Markt-Apotheke Greiff: 30 Kps. für € 28,95



Griffonia 50 Serolution (Biogena)

Enthält pro Tagesdosis (2 Kapseln):

5-HTP 100 mg, Phenylalanin, B-Vitaminen (B6 4 mg),
Acerola- Fruchtpulver (40 mg), Phosphatidylcholin (40 mg)

Direktbezug Biogena: 60 Kps. für € 53,90

Tryptophan + Folsäure + Vitamin D → 5-HTP
5-HTP + Vit. B6 → Serotonin

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Therapieoptionen bei Dopaminmangel

L-Tyrosin

Ausgangssubstanz für:

- Dopamin
- Noradrenalin
- Adrenalin
- L-Thyroxin T4
- Liothyronin T3
- Coenzym Q10



26,50 €
60 Kapseln

Dosierungsempfehlung bei Neurotransmittermangel: 1000 mg/Tag L-Tyrosin

CAVE:

- Keine Tyrosin-Gabe, wenn Dopamin erhöht → Gefahr der Manie, Schizophrenie
- Morbus Basedow, Hyperthyreose
- Überdosierung kann zu Kopfschmerzen und (seltener) Gelenkschmerzen führen
- nicht abends nehmen → kann den Schlaf beeinträchtigen

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Therapieoptionen bei Dopaminmangel

Mucuna pruriens „Juckbohne“

Gabe der Aminosäure-Vorstufen
wie Phenylalanin, Tyrosin, L-Dopa



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Therapieoptionen für den Neurotransmitter-Stoffwechsel

AMINO MAG

Enthält 8 essentielle Aminosäuren und ausgewählte B-Vitamine

Zusammensetzung:

Niacin	48mg	L-Leucin	608mg
Pantothensäure	18mg	L-Valin	484mg
Vitamin B6	4,2mg	L-Isoleucin	455mg
Vitamin B2	4,2mg	L-Lysin	426mg
Vitamin B1	3,3mg	L-Phenylalanin	393mg
Folsäure	400µg	L-Threonin	335mg
Biotin	150µg	L-Methionin	244mg
Vitamin B12	7,5µg	L-Tryptophan	122mg



46,00 €
160 Kapseln

Dosierungsempfehlung: je 2 Kapseln täglich – morgens und abends vor der Mahlzeit mit viel Flüssigkeit verzehren.

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Naturheilkundliche Unterstützung bei Erschöpfung

Passende Adaptogene (siehe eigener Vortrag)

- Rosenwurz – Rhodiola rosea
- Ginseng – Panax Ginseng
- Eleutherococcus
- Schisandra
- Süßholz – Liquiritiae radix



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Cortisol ↓

Phytocortal® N

Zielort: Nebennierenrinde → sanfte Stimulation

Enthalten:

- Bellis perennis D5 → bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit, innerer Unruhe, Gelenkschmerzen
- Chelidonium majus D5 → Leberpflanze, Unterstützung von Hormonsynthese und des Metabolismus
- Dioscorea villosa D5 → Stimulation der Nebennierenrinde und Rezeptoren von Progesteron und DHEA



→ Idee: hormonelle REGULATION & STIMULATION

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Cortisol ↑↓

Phyto-C®

Zielort: Hypophyse
 Ansprechen des übergeordneten Organs der Nebenniere
 → Regulierung der HHN-Achse

Enthalten:

- Basilikum D5 → modulierende Effekte auf die **Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse**
- Juniperus sabina D5 → Giftwacholder – tonisierend und wärmend
- Viscum album D5 → Winterblüher – steht für Kraft, Lebensfreude und Ausdauer



→ Idee: hormonelle REGULATION & STIMULATION

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Organpräparate

Bei Organpräparaten handelt es sich um Substanzen und Organbestandteile, die nach verschiedenen Gesichtspunkten und Philosophie der jeweiligen Herstellerfirma aufbereitet werden.

Wichtiger Hinweis für VegetarierInnen/VeganeInnen:
Die Mittel enthalten tierische Bestandteile!

- Glandula suprarenalis suis injeel Heel,
- Glandula supraren.cortex. D6 Inj. Wala,
- Glandula supraren. Cortex GL D10 inj. Wala
- Glandulae suprarenales comp. Globuli Wala
(= aus linker und rechter NNR)

Dosierungsempfehlung: 3 x 10 Globuli

(mit Verdauungsbeteiligung, allerg. Diathese)



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Phylak Spagyrik PS 128.0

**Unterstützung der Nebenniere –
Chronische Erschöpfung – Stress über längeren Zeitraum**

Enthält zu gleichen Teilen:

- Tilia
- Podophyllum peltatum
- Cardiospermum halicacabum
- Urtica
- Rosmarinus officinalis
- Ephedra
- Angelica archangelica
- Carduus marianus
- Valeriana officinalis
- Arnica montana
- Lycopodium clavatum



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Spagyrische Mischung: Nebennierenschwäche

Ferrum sidereum	→ bei Burnout und Mangel an Lebensfreude, gegen Erschöpfungszustände
Cuprum oxydatum nigr.	→ konzentrationsfördernd, bei nervöser Überreizung
Rosmarinus	→ konzentrationsfördernd, tonisierend
Eleutherococcus	→ adaptogen, nervenstabilisierend, stärkend
Yohimbe/Bellis perennis	→ anregend, stärkend, nervenstabilisierend
Zingiber	→ physisch und psychisch stärkend

Anwendung: 3 – 5 mal täglich 3 Sprühstöße

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Heidak Spagyrik „Rosmarinus off.“

Transformationsziele körperlich:

- Anregende Wirkung auf viele Körperfunktionen, vor allem von Herz-Kreislauf
- Gedächtnis- und konzentrationsfördernd
- Stärkung der Durchblutung aller Organe und Stabilisierung deren Funktion
- Keimdrüsenaktivierend – ovulationsfördernd
- Stoffwechselanregend



Transformationsziele im seelisch-geistigen Bereich:

- Den Willen zur Veränderung belastender Situationen entwickeln
- Sich offen und klar äußern und sich durchsetzen
- Mit klarem und wachem Geist Herausforderungen angehen

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Anregende spagyrische Mischung für morgens



Artemisia vulgaris	→ nervenstabilisierend, Karminativum
Cynara scolymus	→ leberstärkend, nervenberuhigend, entkrampfend
Taraxacum	→ stoffwechselanregend, entgiftend
Gentiana lutea	→ tonisierend, konzentrationsfördernd
Kalium phosphoricum	→ bei Depression, Angst und Panikstörungen, nervöse Herzbeschwerden, allg. Ermüdung
Magnesium chloratum	→ regt Drüsentätigkeit an, Stoffwechselunterstützend

Anwendung: morgens 3 Sprühstöße

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Heidak Spagyrik Cynara scolymus



Transformationsziele körperlich:

- Die Funktionen der Galle stärken und sie stabil halten.
- Verdauungsbeschwerden als Folge schwacher Gallenfunktionen rasch und anhaltend ausgleichen können.
- Cholesterin gut ausscheiden können und für einen gesunden Blutcholesterinwert sorgen.

Transformationsziele im seelisch-geistigen Bereich:

- Zu sich selbst kommen können und aus der Ruhe Kraft schöpfen.
- Die eigenen aggressiven Impulse gut steuern können.
- Das persönliche Leben mit Mass und Ziel gestalten.



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Heidak Spagyrik Taraxacum



Transformationsziele körperlich:

- Die Ausscheidungsfunktionen des Körpers stabil und reaktionsfähig halten.
- Die Entgiftung von Leber, Nieren und Darm aktivieren.
- Stoffwechselbedingte Krankheitsprozesse gut und dauerhafte ausheilen können.

Transformationsziele im seelisch-geistigen Bereich:

- Dem Leben mit emotionaler Stabilität und Beständigkeit begegnen.
- Die Herausforderungen aktiv und mit Ausdauer angehen.
- Mit veränderlichen Bedingungen offen umgehen können.



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Regenerierende Mischung



Avena sativa	→ physisch und psychisch, stärkend, schlaffördernd, konzentrationsfördernd
Eleutherococcus	→ adaptogen, nervenstabilisierend, stärkend
Carduus marianus	→ leberanregend, stoffwechselanregend
Calcium carbonicum	→ zu innerer Stärke und Sicherheit finden
Angelica archangelica	→ nervenstärkend, immunstärkend, hormonell regulierend, entzündungswidrig
Imperatoria	→ nervenstabilisierend, stärkend, aufbauend

Anwendung: 3-6 mal tägl. 3 Sprühstöße

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Heidak Spagyrik Avena sativa



Transformationsziele körperlich:

- Die körperlichen Kräfte stärken und stabil halten.
- Nach Belastungen neue Energien aufbauen.
- Nach Belastungen in einen ruhigen und regenerierenden Schlaf finden.

Transformationsziele im seelisch-geistigen Bereich:

- Ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln.
- Die eigenen Kräfte annehmen und sie bewusst einsetzen.
- Sich Risiken mit Vertrauen in das Leben und die eigenen Kräfte stellen.



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Eiche – Quercus robur Gemmomazerat

Anwendung: z.B. Nebennierenerschöpfung

- **Stimuliert die Hypophyse, Nebenniere und Ovarien/Hoden**
- **bei Erschöpfung**
- Depressive Verstimmung
- Hypotonie
- Kinderwunsch
- Stärkt die Vaginalschleimhaut
- Impotenz, mangelhafte Spermien



17,80 €
30 ml



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Therapeutika bei Ängsten und depressiven Verstimmungen



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Schnelle Hilfe aus der Aromatherapie

Wirkungen der ätherischen Öle der Zitrusfrüchte
(z.B. Bergamotte, Grapefruit, Zitrone):

- Erfrischend
- Anregend
- Stimmungsaufhellend
- Konzentrationsfördernd
- Antidepressiv
- Angstlösend
- Beruhigend bei nervösen Verspannungen
- ...



Einfache Anwendung als Raumspray, in der Duftlampe, oder einfache Inhalation
(wenige Tropfen auf ein Tuch geben und unter die Nase halten)

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Cortisol

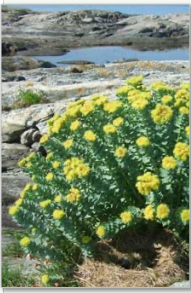
Rhodiola rosea = Rosenwurz

„Goldene Wurzel, Tundra-Ginseng“
Wurzel weist einen rosenartigen Geruch auf!

Therapeutische Bedeutung im Krankheitsmanagement

Wirkungen:

➤ Antidepressiv	➤ Angiomodulatorisch
➤ Antioxidativ	➤ Antitumoral
➤ Stimuliert Dopamin- und Serotoninbildung	➤ Antiproliferativ
➤ Adaptogen	➤ DNA-reparierend
➤ Antimikrobiell	➤ Anti-aging
➤ Immunmodulatorisch	➤ Anti-inflammatorisch


Bildquelle: Wikipedia

Kontraindikation: gleichzeitige Anwendung mit Antidepressiva (SSRI)!

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin


Panax Ginseng / Koreanischer / Asiatischer Ginseng

Psychiatry Res. 2019 Sep;279:130-137. doi: 10.1016/j.psychres.2018.12.034. Epub 2018 Dec 6.

The anxiolytic-like effects of ginsenoside Rg2 on an animal model of PTSD.

Gao ZW¹, Ju RL², Luo M³, Wu SL², Zhang WT⁴.

Author information

1 Shunde Hospital, Southern Medical University, Foshan, 528308, P.R. China; Traditional Chinese Medicine School, Southern Medical University, Guangzhou, 510515, P.R. China; Shunde Hospital, Guangzhou University of Chinese Medicine, Foshan, 528333, P.R. China.

2 Shunde Hospital, Southern Medical University, Foshan, 528308, P.R. China.

3 Nanfana Hospital, Southern Medical University, Guangzhou, 510515, P.R. China. Electronic address: 13570984102@126.com.

4

Auch beim Posttraumatischen Belastungssyndrom konnten anxiolytische Effekte der Ginsenoside gezeigt werden:

- Mutmaßliche Erhöhung der Biosynthese der Neurosteroidhormone Progesteron und Allopregnanolon
- Normalisierung des serotonergen Systems
- Normalisierung der HHN-Achse

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31103345>

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin


Neurodoron



Anwendung:

Erschöpfungs- und Schwächezustände, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmungen

Enthalten:

- | | |
|----------------|--|
| Quarz | → bei Abgrenzungsstörungen gegen äußere Einflüsse |
| Eisen | → stärkend, harmonisierend, kraftgebend |
| Schwefel | → stärkend, reinigend |
| Aurum met. | → regulierend und stabilisierend bei Herzrhythmusstörungen, Unruhezuständen, Bluthochdruck |
| Kalium phosph. | → unterstützt die Energiegewinnung in den Mitochondrien |

Dosierung: 4 mal täglich 1 Tablette auf der Zunge zergehen lassen

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Ficus carica – Echter Feigenbaum Gemmomazerat



Leitidee:

Lebensfreude/Psyche

Wirkung:

- Anxiolytisch, antidepressiv
- Reguliert die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse



17,80 €
30 ml

Dosierung: 5-20 mal tgl. 2 Sprühstöße

Bild: © Heidak GmbH, Hüfingen

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



MARKT
APOTHEKE
GREIFF

Weitere therapeutische Charakteristika des echten Feigenbaumes:

- Reguliert und schützt die Schleimhäute des Verdauungstraktes
- Befeuchtet Schleimhäute
- Magensäure regulierend (zu viel, zu wenig)
- Reguliert den Appetit
- Psychosomatische Beschwerden
- psychische Traumata
- Zwangs- und Angstneurosen, religiöse Wahnvorstellungen,
- Magenschmerzen, Magenschleimhautentzündung
- Magengeschwür, Darmgeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür
- Morbus Crohn, Colitis ulcerosa
- Warzen
- Unerfüllter Kinderwunsch beider Geschlechter, Ablehnung der eigenen Sexualität, übersteigertes Schamgefühl, obszönes Verhalten

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Therapeutika bei Schlafstörungen



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



5-HTP 50 Serobalance (Nicapur)

Enthält pro Tagesdosis (2 Kapseln):
 5-Hydroxytryptophan 100 mg
 Magnesium 100 mg
 Vitamin B6 7 mg

Onlineshop Markt-Apotheke Greiff:
 30 Kps. für € 28,95

Griffonia 50 Serolution (Biogena)

Enthält pro Tagesdosis (2 Kapseln):
 5-HTP 100 mg, Phenylalanin, B-Vitaminen
 (B6 4 mg), Acerola- Fruchtpulver (40 mg),
 Phosphatidylcholin (40 mg)

Direktbezug Biogena: 60 Kps. für € 53,90

Einnahme: abends 30 min vor dem Schlafen

L-Tryptophan

↓ Vitamin B6, Magnesium

5-Hydroxytryptophan

↓ Vitamin B6

Serotonin

↓ Vitamin B6, Alpha-Liponsäure

Acetyl-Serotonin

↓ Vitamin B6, B12, Folat, Betain

Melatonin

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Passiflora comp. Globuli velati

Enthalten:

Passiflora caerulea D2
 Crataegus laevigata D2
 Salix alba D2

Anwendung:

- Einschlafstörungen
- Nervöse Erschöpfung
- Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus

Dosierung:

Abends 10 – 20 Globuli unter der Zunge zergehen lassen

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

Avena comp. Globuli velati

Enthalten:

Avena sativa D2
Valeriana off. D2
Conchae Dil. D6
Phosphorus Dil. D24
Sulfur Dil. D24

Wirkung:

- fördern einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus
- Lindern Nervosität und Reizbarkeit
- Wirken einer abendlichen Unruhe entgegen und helfen beim Ein- und Durchschlafen

Dosierung: Abends ½ Stunde vor dem Schlafengehen
10 – 30 Globuli unter der Zunge zergehen lassen.



© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Tilia tomentosa - Silberlinde Knospenmazerat



Leitidee: LINDERung

Indikation:

- Einschlafstörungen
- Durchschlafstörungen
- Palpitationen

Wirkung auf ZNS:

- beruhigend und angstlösend
- ausgleichend auf Sympathikus/Parasympathikus
- „Gas und Bremse“



Bild: © Heidak GmbH, Hüfingen

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Therapeutische Charakteristik der Silberlinde:

- **Blutdrucksenkend**
- **Angstlösend, beruhigend, nervenstärkend**
- Einschlafstörungen
- Nervöse Erregungszustände
- Schweißtreibend
- Krampflösend
- **Erweichend, Abschwellend**
- Neuralgien
- krampfartige Menstruationsbeschwerden
- Durchfälle – Verstopfung



17,80 €
30 ml

→ Versucht alle Spitzen auszugleichen
– auch Schwankungen im Blutdruck und in der SD-Tätigkeit

Therapeutika bei Unruhe und Nervosität

Zincum Hevert N - Tabletten



Enthalten sind:

- Cimicifuga → krampflösend, bei nervösen und depressiven Verstimmungen
- Hyoscyamus → beruhigend, bei Erregungszuständen
- Ignatia → stimmungsaufhellend
- Platinum met. → lindert depressive Verstimmungen und Stimmungsschwankungen
- Phosphorus → stark beruhigend bei hochgradiger Ruhelosigkeit, Unruhe, Angst und Verzweiflung
- Zincum met. → bei nervöser Schlaflosigkeit und Ruhelosigkeit

Dosierung: 3 – 4 mal täglich 1 Tablette auf der Zunge zergehen lassen

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Manuia

Anwendung:

Nervosität, innere Unruhe, Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Gefühl der Überforderung, körperliche und seelische Erschöpfung

Enthalten sind:

- Ginseng → Adaptogenes Stärkungsmittel
- Damiana → entspannend, bei geistiger Überforderung
- Acidum phosph. → hilfreich bei Apathie, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen
- Ambra → bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Schlafstörungen



Dosierung: 1 – 3 mal täglich 2 Tabletten im Mund zergehen lassen

Bei akuten Zuständen halbstündlich bis stündlich 1 Tablette

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



Unterstützende Maßnahmen bei Nebennierenerschöpfung

- Auf ausreichend Schlaf achten
- Bewusste Entspannungsphasen/-therapien in den Alltag einbauen
- Stabilisierung des Blutzuckers
(mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen)
- Mäßige Bewegung – Verzicht auf zehrende Sportarten!
- **Vermeidung von:**
 - Koffein, Alkohol, Zucker, Nikotin
 - Allergieauslösenden Lebensmitteln
 - Transfetten (hemmen die Synthese der NN-Hormone)
 - Süßstoffen (blockieren die Synthese der NN-Hormone)
 - Übermäßigem Sport

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin



... und nicht vergessen:

**DIE BESTE ARZNEI FÜR DEN MENSCHEN
IST DER MENSCH
UND
DER HÖCHSTE GRAD VON ARZNEI
IST DIE LIEBE.**

Paracelsus

© Marie und Michael Greiff, Apotheker & Silke Uhlendahl, Heilpraktikerin

