

## Der Adrenalinmangel-Typ:

Dieser Stresstyp schläft zwar gut, braucht aber **morgens** deutlich **mehr Anlaufzeit** und kommt nicht „in die Gänge“; auch **vermehrtes Schwitzen im Schlaf** ist ein typisches Merkmal. Einmal fit, bleibt er es auch bis zum Abend, an dem er sich am wohlsten fühlt. Der Appetit auf Herzhaftes und Salziges ist gesteigert.

Dieser Typ sollte auf die **Entlastung seiner Nebennieren achten**, dazu gehört auch die **Vermeidung histaminhaltiger Nahrung**.

**Histamine** sind **Gewebshormone**, die Entzündungsreaktionen in Gang setzen und z.B. verstärkt in Rotwein, Dosenfisch, gereiftem Käse oder Essig enthalten sind.

Auch **Kaffee** ist mit Vorsicht zu genießen, da er den Adrenalinausstoß der Nebennieren anregt und bei schon bestehendem Mangel das ganze Adrenalin bereits am frühen Morgen verschleudert.

**Gute Alternativen**, die am Morgen anregend wirken und die Nebennieren nicht angreifen, sind z.B. Grüntee, Schwarztee oder Guarantee.

Notwendig zum erneuten Adrenalinaufbau ist **Tyrosin**, welches zur Unterstützung der erschöpften Nebennieren gerne regelmäßig konsumiert werden darf. Enthalten ist es insbesondere in **Milchprodukten, Fleisch, Hülsenfrüchten, Nüssen** und **Sesam**.

## Der Serotoninmangel-Typ:

Dieser Stresstyp besitzt nur geringe Serotoninreserven, die sich bei Stress schnell leeren und Symptome wie **Schlafstörungen, Heißhunger auf Süßes, Unruhe, Konzentrationsstörungen, Ängstlichkeit** oder **Stimmungsschwankungen** zur Folge haben.

Insbesondere die verstärkte Zufuhr von Süßigkeiten auf der Suche nach „Ersatzhormonen“ ist häufig der Fall.

Ernährungstechnisch sind hier **tryptophanreiche Lebensmittel** essentiell, da Tryptophan als Hauptbaustein für die Herstellung des **Glückshormons Serotonin** und des **Schlaf- und Erholungshormons Melatonin** dient.

Enthalten ist es in zahlreichen Lebensmitteln wie **Obst** (z.B. Avocados, Bananen, Datteln, Feigen, Papayas, Wassermelonen), **Gemüse** (v.a. Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kopfsalat, Kürbis, Sellerie, Spinat, Tomaten), **Hülsenfrüchten** (besonders Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen), **Getreide** (v.a. Haferflocken, Leinsamen, Sojasprossen, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime), **Nüssen**, **Fleisch/Fisch/Geflügel** (besonders **Huhn, Rindfleisch, Thunfisch**) und **Milchprodukten**. Empfohlen wird zudem der Verzehr von **Omega-3-Fettsäuren**.

### Der Cholinmangel-Typ:

Dieser Stresstyp zeichnet sich durch ein **Ungleichgewicht des autonomen Nervensystems** aus. Der Parasympathikus, der für Entspannung und Besonnenheit sorgt, profitiert von einer Ernährung, die den Zellen wieder die Möglichkeit gibt, das wichtige Neurotransmittermolekül **Acetylcholin** herzustellen.

Enthalten ist Cholin vor allem in **Eiern** (besonders im Eigelb), **Fleisch** (besonders in Rinderleber) und **Fisch**. Als **gute pflanzliche Cholinquellen** gelten Sojabohnen, Bohnen und Bockshornklee.

### Der Thyroxinmangel-Typ:

Dieser Stresstyp zeichnet sich durch einen **Mangel an Thyroxin** (auch T4 genannt) aus, welches in der Schilddrüse gebildet wird.

Die Schilddrüse **steuert alle unsere Lebensvorgänge**. Ihre Hormone stehen im Kontakt mit jeder Körperzelle. Ob Verdauung, Verbrennung oder Wohlbefinden – alles hängt von der ausreichenden Funktion der Schilddrüsenhormone ab.

Gerade bei Stress muss die Schilddrüse besonders viel leisten, da sie für die Mitochondrien und akut beeinträchtigte Gehirnzellen einen schnellen Hormonnachschub sichern muss. Unerkannte Schilddrüsenstörungen machen uns daher **stressempfindlich**.

Die Schilddrüsenzellen benötigen für ihre Hormonproduktion vor allem die **Aminosäure Tyrosin** sowie Selen, Jod und Zink.

Gerade **Selen** ist in unseren Nahrungsmitteln ein Mangel-element. Man findet es vor allem in **Sesam** und **Kokos**, aber auch in **Paranüssen**, **Steinpilzen** und **Leber**. **Jod** ist in **Algen** und in Spuren in **Tiefseefisch** enthalten. **Gute Zinklieferanten** sind **Fleisch**, **Innereien**, **Spinat**, **Austern** und **Beerenobst**.

An dieser Stelle sei auf die unterschätzte Notwendigkeit von **Jod** deutlich verwiesen. Hier kann es sinnvoll sein, Jod als Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Zum Beispiel beziehbar als Sea-Jodine von [www.lifeextensioneurope.com](http://www.lifeextensioneurope.com). Ob ein Mangel besteht, sollte jedoch vor der Einnahme entsprechend über den Arzt / Heilpraktiker getestet werden.