

Cortisol:



So senken Sie Ihren Cortisolspiegel

Cortisol ist als Stresshormon bekannt. Chronischer Stress, aber auch andere Ursachen führen zu einem chronisch erhöhten Cortisolspiegel, der allerlei unangenehme Folgen haben kann. Wir erklären, wie Sie Ihr Cortisol auf natürliche Weise senken können.

Autor: Carina Rehberg
Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Cortisol, das Stresshormon

Wenn Sie sich häufig gestresst fühlen, liegt der Verdacht nahe, dass Ihr Cortisolspiegel erhöht ist. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie ihn wieder senken und damit Folgeerkrankungen vermeiden können. Cortisol ist ein lebenswichtiges Steroidhormon. Es ist auch als Stresshormon bekannt, da es besonders dann ausgeschüttet wird, wenn der jeweilige Mensch in einer stressigen Situation ist.

Wann steigt der Cortisolspiegel?

Cortisol wird in der Nebennierenrinde gebildet. Wie viel und wann etwas davon ausgeschüttet wird, hängt dabei vom Tagesrhythmus ab. Morgens ab etwa 6 oder 7 Uhr ist der Spiegel am höchsten, damit der Mensch in den Tag starten kann, entsprechend niedrig ist er am Abend.

Kommt es zu Aufregung und Stress steigt der Spiegel auch zwischendurch oder bleibt – bei chronischem Stress – zunächst chronisch erhöht, bevor es durch eine Erschöpfung der Nebennieren zu einer chronischen Unterversorgung mit dem Stresshormon kommt (Nebenniereninsuffizienz/ Nebennierenschwäche), die sich in Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, geringer Stresstoleranz, Infektanfälligkeit, Herzklopfen etc. äussern kann.

Die Aufgaben des Stresshormons im Körper

Cortisol hat lebenswichtige Aufgaben. So ist es an der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt, es managt die Bereitstellung von Kohlenhydraten (erhöht den Blutzuckerspiegel), ist am Fett- und Proteinstoffwechsel involviert, reduziert Entzündungsprozesse und hilft bei der Kontrolle des Blutdrucks – um nur die wichtigsten seiner Eigenschaften zu nennen.

Was ist, wenn zu viel oder zu wenig ausgeschüttet wird?

Bei der Nebennierenrindeninsuffizienz, wenn die Nebennierenrinde also nicht mehr ausreichend Cortisol bilden kann, spricht man vom Morbus Addison.

Kommt es hingegen zu einer Überproduktion, dann liegt ein Morbus Cushing vor. Letzterer äussert sich in einem Vollmondgesicht, Stiernacken, Muskelabbau, Bluthochdruck, Osteoporose, Impotenz, grossem Appetit mit Gewichtszunahme etc. Die Symptome des Morbus Cushing können auch bei einer medikamentösen „Cortison“-Therapie auftreten. Man spricht dann vom Cushing-Syndrom.

Diagnose: zu viel oder zu wenig Cortisol

Die Diagnose eines zu hohen Cortisolspiegels kann mit Hilfe von Blut-, Speichel- oder Urinproben gestellt werden. Da die Referenzwerte von Labor zu Labor unterschiedlich sein können, werden hier vorsichtshalber keine angegeben.

Auch die Symptome eines zu hohen Spiegels (siehe nächster Abschnitt) können in die Diagnose mit einbezogen werden. Da diese jedoch sehr unspezifisch sind und auch auf andere Ursachen hinweisen können, reichen sie allein nicht aus, um eine korrekte Diagnose zu stellen.

Die Symptome und Folgen von zu hohem Stresshormonspiegel

Wenn Sie zu viel Cortisol im Blut haben, können Sie unter Umständen die folgenden Symptome an sich beobachten:

- Infektanfälligkeit (geschwächtes Immunsystem)
- Zu hoher Bluthochdruck und Herzerkrankungen
- Schlafstörungen, trotz Schlaf fühlt man sich am nächsten Tag müde und unausgeruht
- Angstzustände, Stimmungsschwankungen und Depressionen
- Konzentrationsprobleme und Gedächtnisschwund (das Hormon soll gar Hirnzellen abtöten können und die Bildung neuer Hirnzellen hemmen, wenn zu viel davon vorhanden ist)
- Cortisol hemmt die Ausschüttung von Sexualhormonen und drosselt daher die Libido
- Steigender Blutzuckerspiegel (Diabetes-Gefahr!): Das Problem ist hier meist, dass der vom Stresshormon zur Verfügung gestellte Blutzucker mangels Bewegung nicht verbraucht wird. Würde sich der jeweilige Mensch viel bewegen (spazieren gehen, joggen, tanzen, zwischendurch mal eben dreimal das Treppenhaus hoch und runter sprinten etc.), wäre selbst chronischer Stress nicht so sehr ein Problem.
- Neigung zu Übergewicht (besonders am Bauch)
- Muskelabbau bzw. trotz Krafttraining ist der Muskelaufbau erschwert, denn Muskeln werden zwischen den Trainingsphasen bei niedrigem Cortisolspiegel aufgebaut. Ist der Spiegel immer erhöht, kann sich die Muskulatur nicht aufbauen.
- Das Hormon hemmt die Serotoninbildung, so dass sich Niedergeschlagenheit, Depressionen, aber auch Panikattacken entwickeln können.
- Verstärkte Schmerzsensibilität, da das Stresshormon das Gehirn dahingehend beeinflusst, dass Schmerz intensiver wahrgenommen wird – Rücken- oder Muskelschmerzen können stärker werden oder sich entwickeln.
- Auch reizdarmähnliche Symptome oder Sodbrennen u. ä. können sich entwickeln, da das Hormon direkt auf das Verdauungssystem einwirkt.
- Zu viel Stresshormone können auf Dauer die Knochendichte vermindern und so zu einer Osteoporose beitragen, was häufig die Nebenwirkung einer langfristigen Cortisontherapie sein kann. Doch auch das Risiko dieser Nebenwirkung kann durch viel Bewegung reduziert werden.

Alle diese Eigenschaften hat das Stresshormon jedoch nur dann, wenn sein Spiegel chronisch erhöht ist. Denn – wie eingangs erklärt – ist Cortisol ein lebenswichtiger Stoff, der für ein gesundes und glückliches Leben unabdingbar ist. Nur darf er eben nicht im Übermass vorhanden sein, schon gar nicht langfristig.

Die Ursachen eines erhöhten Stresshormonspiegels

Nahezu alle Ursachen für einen chronisch erhöhten Cortisolspiegel sind die üblichen Gewohnheiten eines ungesunden Lebensstils. Sie haben also dann zu viel des Stresshormons im Blut, wenn Sie z. B. chronischen Stress haben, sich ungesund ernähren, wenig schlafen etc.

Chronischer Stress

Insbesondere chronischer Stress kann zu einem chronisch erhöhten Stresshormonspiegel führen. Dabei ist es einerlei, wodurch der Stress verursacht wird – ob durch zu viel Sport, Termindruck bei der Arbeit, Beziehungsprobleme, Trauer, Sorgen und Nöte, Pflege eines schwerkranken Angehörigen, Mobbing oder Lärm.

Ungesunde Ernährung und koffeinhaltige Getränke

Aber auch eine ungesunde Ernährung, die viele zuckerreiche Speisen, Weissmehlprodukte und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Cola, Energydrinks) enthält, kann den Cortisolspiegel anheben.

Schlafmangel und zu wenig Entspannung

Genauso kann ein Schlafmangel oder generell ein Mangel an ausreichend Entspannungsmomenten den Stresshormonspiegel dauerhaft oben halten.

Künstliches Licht

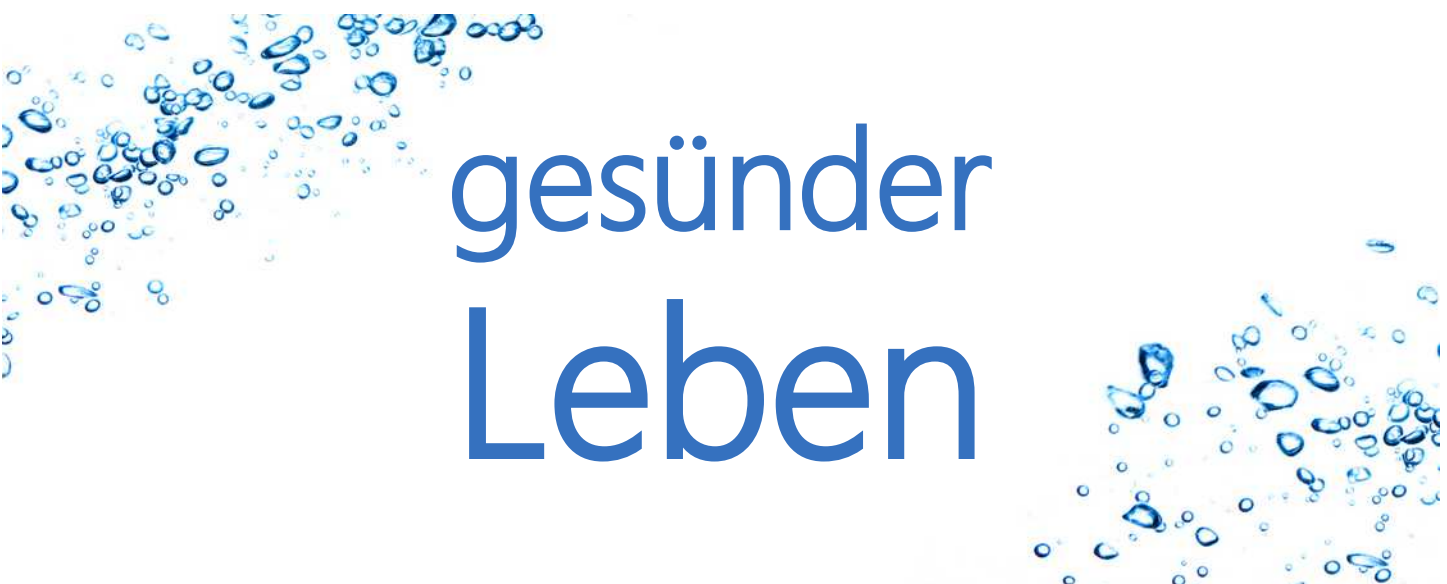
Ungünstig ist ferner künstliches Licht (mit hohem Blaulichtanteil) bis tief in die Nacht hinein, wozu natürlich neben Weisslicht-LEDs, Neonröhren und Energiesparlampen auch Bildschirme, Smartphones, Tablets etc. gehören.

Alkohol

Alkohol mindert erst einmal die Ausschüttung von Cortisol, was zum beliebten „entspannenden“ Feierabendbierchen führt oder zum abendlichen Glas Wein. Nach kurzer Zeit jedoch – etwa nach zwei Stunden – lässt die Wirkung des Alkohols auf den Cortisolspiegel nach, mit der Folge, dass der Organismus nun weniger gut mit Stress zurecht kommt als zuvor. Alkohol verschlimmert also langfristig das Stressproblem und macht stressanfälliger.

Zu wenig Wasser

Statt Alkohol und zucker- und/oder koffeinhaltigen Softdrinks sollte man besser ausreichend Wasser trinken. Denn wenn man zu wenig trinkt, dehydriert der Körper, was nun wiederum den Cortisolspiegel hebt.



gesünder
Leben

So kann der Cortisolspiegel gesenkt werden

Aus den oben aufgeführten möglichen Ursachen eines zu hohen Stresshormonspiegels ergeben sich die erforderlichen Basismassnahmen, um das Stresshormon wieder zu senken.

Die Basismassnahmen zur Senkung des Stresshormons

Die wichtigsten Massnahmen für einen gesunden und ausgeglichenen Cortisolspiegel sind jene, die zu einer „ganz normalen“ gesunden Lebensweise gehören. Sie erfordern zunächst etwas Disziplin, bis man sich an die neuen Gewohnheiten gewöhnt hat. Es zahlt sich jedoch aus, da der persönliche Energielevel und mit ihm die Leistungsfähigkeit im Alltag enorm steigen wird! Wenn Sie Ihr Stresshormon also senken möchten, dann gehen Sie wie folgt vor:

- keinen Alkohol trinken,
- auch keine koffeinhaltigen Getränke,
- genügend Wasser trinken (je nach Klima, Ernährungsweise und sportlicher Betätigung, jedoch mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag),
- keinen Zucker und auch keine Weissmehlprodukte essen, sich stattdessen gesund ernähren
- für ausreichend und regelmässigen Schlaf sorgen (möglichst immer zur selben Zeit ins Bett gehen und möglichst weit vor Mitternacht),
- Blaulicht meiden; Smartphone, Computer etc. und Kunstlicht am Abend zeitig ausschalten und sämtliche Massnahmen umsetzen, die Stress reduzieren können, wie z. B. -
Entspannungstechniken (Atemtechniken, Yoga, Meditation, Klopfakupressur, Tai Chi),
Spaziergänge, gemässigt Sport treiben, sich Massagen geben lassen, viel Zeit mit Familie und Freunden verbringen, schöne Musik hören, selbst Musik machen, tanzen, singen, lachen etc.



Lebensberatung Ernährungsberatung Haaranalyse Massage



LEBENSGUT

Jörg Zander Gustav-Freytag-Strasse 25 99096 Erfurt

Telefon 0172 8061296 lebensgut.erfurt@gmail.com

www.lebensgut-beratung.de