

Cortisol - das Stresshormon



Cortisol ist ein Steroidhormon. Es ist auch als Stresshormon bekannt, da es besonders dann ausgeschüttet wird, wenn der jeweilige Mensch in einer stressigen Situation ist. Ohne Cortisol ist der Mensch nicht lebensfähig.

Cortisol wird in der Nebennierenrinde gebildet. Die Menge des ausgeschütteten Cortisols unterliegt dabei dem Tagesrhythmus. Morgens ab etwa 6 oder 7 Uhr ist der Cortisolspiegel am höchsten, damit der Mensch in den Tag starten kann, entsprechend niedrig ist er am Abend.

Kommt es zu Aufregung und Stress steigt der Cortisolspiegel auch zwischendurch oder bleibt – bei chronischem Stress – zunächst chronisch erhöht, bevor es durch eine Erschöpfung der Nebenniere zu einer chronischen Unterversorgung mit Cortisol kommt (Nebennierenrindeninsuffizienz), die sich dann in Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, geringer Stresstoleranz, Infektanfälligkeit, Herzklopfen etc. äußern kann.

Eine seiner lebenswichtigen Aufgaben ist es, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren. Auch managt es die Bereitstellung von Kohlenhydraten (Blutzucker), ist am Fett- und Proteinstoffwechsel involviert, reduziert Entzündungsprozesse und hilft bei der Kontrolle des Blutdrucks – um nur die wichtigsten Cortisol-Eigenschaften zu nennen.

Cortison ist die inaktive Form des Hormons. **Cortisol** ist die aktive Form. Verwirrend ist, dass Cortisol manchmal auch als Hydrocortison bezeichnet wird.

Cortisol und Cortison werden unter dem Begriff Glucocorticoide zusammengefasst. Der Begriff enthält das Wort „Gluco“, was auf eine der wichtigsten Aufgaben des Cortisols hinweist, nämlich darauf, dass es den Blutzuckerspiegel erhöht, also dafür sorgt, dass dem Körper ausreichend Glucose zur Verfügung steht – denn in Stresszeiten muss genug Treibstoff für Kampf oder Flucht vorhanden sein.

Neben diesen beiden natürlichen, also körpereigenen Glucocorticoiden gibt es auch synthetische Glucocorticoide. Dabei handelt es sich um Medikamente mit Cortisolwirkung. Sie werden im Volksmund meist einfach als „Cortison“ bezeichnet. In Wirklichkeit heißen diese Medikamente jedoch z. B. Prednisolon, Prednison oder Dexamethason.

Der Cortisolspiegel kann im Blutserum, im Speichel oder im Urin überprüft werden. Die Referenzwerte können von Labor zu Labor unterschiedlich sein.

Wer an einem chronisch erhöhten Cortisolspiegel leidet, kann unter Umständen die folgenden Symptome an sich beobachten:

- Infektanfälligkeit (geschwächtes Immunsystem)
- zu hoher Bluthochdruck und Herzerkrankungen
- Schlafstörungen, trotz Schlaf am nächsten Tag müde und unausgeruht
- Angstzustände, Stimmungsschwankungen und Depressionen
- Konzentrationsprobleme und Gedächtnisschwund (Cortisol soll gar Hirnzellen abtöten können und die Bildung neuer Hirnzellen hemmen)

- Cortisol hemmt die Ausschüttung von Sexualhormonen und drosselt daher die Libido
- steigender Blutzuckerspiegel (Diabetes-Gefahr!): Das Problem ist hier meist, dass der vom Cortisol zur Verfügung gestellte Blutzucker mangels Bewegung nicht verbraucht wird. Würde sich der jeweilige Mensch viel bewegen (spazieren gehen, joggen, mit dem Hund spielen, 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 Cortisolspiegel immer erhöht, kann sich die Muskulatur nicht aufbauen.
- Cortisol hemmt die Serotoninbildung, so dass sich Niedergeschlagenheit, Depressionen, aber auch Panikattacken entwickeln können
- verstärkte Schmerz-Sensibilität, da Cortisol 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 Cortisol direkt auf das Verdauungssystem einwirkt
- zu viel Cortisol kann 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 Cortisol 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.

Nahezu alle Ursachen für einen chronisch erhöhten Cortisolspiegel sind die üblichen Gewohnheiten eines ungesunden Lebensstils:

- chronischer Stress
- ungesunde Ernährung und koffeinhaltige Getränke
- Schlafmangel und zu wenig Entspannung
- künstliches Licht
- Alkohol
- zu wenig Wasser

Die Basismaßnahmen zur Senkung des Cortisolspiegels

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!

- keinen Alkohol
- keine koffeinhaltigen Getränke
- genügend Wasser (je nach Klima, Ernährungsweise und sportlicher Betätigung, jedoch mindestens 1 bis 1,5 Liter pro Tag),
- keinen Zucker
- keine Weißmehlprodukte

- für ausreichenden 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, Tai Chi, Klopfakupressur, Meditation), 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.
- Melatoninspiegel regulieren
- Schwermetalle vermeiden bzw. Entgiftung durchführen
- Zeit mit Vierbeinern verbringen (Hund, Katze)
- im Garten arbeiten
- Facebook & Co. meiden
- Testosteronspiegel überprüfen / erhöhen
- ab und zu dunkle, milchfreie Schokolade

überprüfen / zuführen:

- Magnesium
- Omega 3
- Probiotika
- Vitamin C
- indischer Ginseng (Ashwagandha)
- Rhodiola rosea

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.