

# Cortisol Uebersicht

Cortisol - Das Stresshormon mit vielen Gesichtern

Was ist Cortisol?

Cortisol ist ein lebenswichtiges Hormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird. Es wird oft als "Stresshormon" bezeichnet, da seine Produktion bei körperlichem und seelischem Stress ansteigt.

Funktionen von Cortisol:

- Regulierung des Blutzuckerspiegels
- Steuerung des Energiehaushalts
- Entzündungshemmende Wirkung
- Beeinflussung von Blutdruck und Kreislauf
- Beteiligung am Schlaf-Wach-Rhythmus
- Modulation des Immunsystems
- Anpassung an akute Belastungssituationen ("Fight-or-Flight")

Cortisol in den Wechseljahren: Hormonelle Umstellungen in den Wechseljahren können die Cortisolregulation empfindlich stören. Chronischer Stress und Schlafstörungen führen oft zu dauerhaft erhöhten oder entgleisten Cortisolspiegeln.

Typische Symptome bei gestörter Cortisolbalance:

- Erschöpfung, Energiemangel
- Schlafstörungen (insbesondere Aufwachen in der Nacht)
- Gewichtszunahme (v. a. Bauchfett)

- Stimmungsschwankungen, Ängste
- Infektanfälligkeit
- Konzentrationsprobleme
- Blutzuckerschwankungen

Cortisol und hormonelles Gleichgewicht: Cortisol steht in enger Wechselwirkung mit den Sexualhormonen (Progesteron, Östrogen, Testosteron) sowie mit DHEA. Eine chronische Über- oder Unterproduktion kann das gesamte Hormonsystem aus dem Gleichgewicht bringen.

Diagnostik - Wie wird Cortisol gemessen?

- Speicheltest (z. B. Cortisol-Tagesprofil)
- Bluttest
- Urintest (z. B. 24h-Sammelurin)
- Wichtig: Tageszeitliche Schwankungen beachten

Behandlungsoptionen:

- Stressmanagement (Achtsamkeit, Meditation, Entspannungstechniken)
- Ausreichender Schlaf und Erholung
- Bewegung (angepasst an das Erschöpfungslevel)
- Ernährung (Blutzuckerstabilisierung)
- Adaptogene und pflanzliche Unterstützung (z. B. Ashwagandha, Rhodiola)

Wichtig: Die Regulation des Cortisols erfordert oft ein ganzheitliches, langfristiges Vorgehen unter professioneller Begleitung.