



Cortison: Wie Sie die Nebenwirkungen reduzieren können

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 09 Dezember 2020

Cortison wird häufig verschrieben – als Spray, Salbe oder als Tablette. Besonders wenn es in Tablettenform eingenommen wird, kann es zu Nebenwirkungen kommen.

Cortison: Schutz vor den Nebenwirkungen

Cortison ist ein Wundermittel. Es nimmt innerhalb kurzer Zeit Entzündungen, Schmerz und kann sogar Leben retten. Allerdings hat die schnelle Hilfe ihren Preis. Denn Cortison kann – wenn es

langfristig und/oder in hohen Dosen eingenommen werden muss – schwere Nebenwirkungen haben.

Viele Menschen fürchten das Medikament daher und nehmen es nur mit ungutem Gefühl, auch wenn es oft keine andere Lösung gibt. Das aber ist kontraproduktiv. Denn der Geist und die Seele beeinflussen Ihren Körper und auch den Heilprozess sehr stark. Wenn Sie einem Medikament gegenüber skeptisch oder gar ängstlich eingestellt sind, dann spürt Ihr Körper das. Er fühlt sich u. U. bedroht (jedesmal wenn Sie die Tablette nehmen), was wiederum ungesunden und schwächenden Stress auslöst.

Wenn Sie nun aber wüssten, was Sie tun könnten, um die Nebenwirkungen des Cortisons so gering wie möglich zu halten, dann könnten Sie das Medikament mit einem guten und sicheren Gefühl einnehmen. Sobald dann die Symptome dank Cortison vorerst verschwunden sind, können Sie sich in aller Ruhe ganzheitliche und naturheilkundliche Lösungen suchen, damit Sie das Cortison nicht mehr so schnell benötigen.

Was ist Cortisol?

Cortison ist ein körpereigenes Hormon, das in der Nebennierenrinde hergestellt wird. Es ist die Vorstufe des aktiv wirksamen Cortisols. Cortison selbst hat also keine Wirkung.

Dennoch bezeichnet man Medikamente mit Cortisolwirkung umgangssprachlich oft als Cortison, was nicht ganz korrekt ist. Im Beipackzettel von Cortisonmedikamenten hingegen steht weder Cortison noch Cortisol. Dort liest man beispielsweise Prednison, Prednisolon, Fluorocortolon, Dexamethason etc. Dabei handelt es sich um synthetische Cortisolformen. Sie unterscheiden sich in der Struktur ein wenig vom natürlichen Cortisol. Ihre Wirkung ist aber nahezu identisch.

Cortisol wird manchmal Hydrocortison genannt. Vielleicht rührt daher die Neigung, den Begriff Cortison vorzuziehen. Mediziner verwenden meist die Bezeichnung Glucocorticoide, wenn sie von "Cortison" sprechen.

Cortisol wirkt sich auf jedes Organ aus

Cortisol ist als Stresshormon bekannt. Denn in Stresssituationen sorgt es dafür, dass alle Zellen mit ausreichend Energie versorgt werden, damit der Gestresste kämpfen oder fliehen kann, also möglichst erfolgreich und lebend die gefährliche Situation überstehen kann.

Cortisol hat überdies auf nahezu jedes Organ gravierende Einflüsse – ob auf die Knochen, die Muskeln, die Augen, das Blut, den Kreislauf, das Immunsystem oder das Nervensystem.

Entsprechend vielfältig können Nebenwirkungen auftreten, wenn Cortison hochdosiert und langfristig eingenommen wird. Unter "langfristig" versteht man bereits Zeiträume ab zwei Wochen.

Die verschiedenen Einsatzgebieten des Medikaments

Cortison gibt es als Spray, zum Beispiel für den Einsatz bei Asthma, oder als Salbe für die Anwendung bei chronisch entzündlichen Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis). In manchen akuten Fällen wird Cortison auch injiziert, z. B. bei starken Gelenkentzündungen.

Bei vielen chronisch entzündlichen Krankheiten nützen Spray und Cremes nichts. In diesen Fällen nimmt man über einen längeren Zeitraum Cortisontabletten ein. Dies ist bei Autoimmunerkrankungen der Fall, wie z. B. bei Morbus Crohn, Lupus erythematodes oder Multipler Sklerose oder auch bei fast jeder anderen chronisch entzündlichen Erkrankung – ob des Gehirns, der Haut, des Herzens oder wo auch immer.

Ein konkreter Cortisolmangel (Morbus Addison) ist hingegen selten. In diesem Fall produzieren die Nebennieren nicht mehr ausreichend Cortisol, und das Hormon muss von aussen zugeführt werden.

Wann sind Nebenwirkungen möglich?

Cortison wirkt meist schnell und zuverlässig. Die Symptome einschliesslich Schmerzen lassen oft wundergleich nach. Man fühlt sich nicht selten wie neugeboren – wären da nicht die Nebenwirkungen.

Sprays und Cremes haben nicht so gravierende Nebenwirkungen. Tabletten schon. Allenfalls der dauerhafte Einsatz von cortisonhaltigen Cremes kann z. B. die Haut dünner und viel empfindlicher machen. Die orale Einnahme mit Tabletten hingegen wirkt sich auf den gesamten Körper aus.

Gerade bei einer langfristigen Einnahme von Cortisontabletten über mehrere Wochen hinweg oder auch wenn in gewissen Abständen immer wieder (z. B. bei Schüben von Autoimmunerkrankungen) Cortison genommen werden muss, noch dazu in höheren Dosen, dann können Nebenwirkungen auftreten.

Die Schwere der Nebenwirkungen des Cortisons hängen von der Dauer der Therapie ab und von der eingenommenen Dosis. Je kürzer die Therapie und je geringer die Dosis, desto geringer auch das Risiko für Nebenwirkungen. Natürlich kommt es auch auf den einzelnen Menschen an. Ist dieser bereits geschwächt? Oder reagiert er einfach besonders empfindlich auf das Cortison? Zählt er vielleicht zu den sog. Cortisonrespondern?

Cortisonresponder sind Menschen, bei denen sich während einer Cortisoneinnahme der Augeninnendruck erhöht, so dass deren Risiko steigt, einen grünen Star (Glaukom) zu entwickeln. Etwa 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung soll zu den Cortisonrespondern gehören.

Die Nebenwirkungen von Cortison bei oraler Einnahme

Die folgenden Nebenwirkungen können (müssen aber nicht) bei oraler Einnahme von Cortison auftreten:

- Nebennierenschwäche
- Cortison-Absetz-Syndrom
- Immunschwäche
- Magen-Darm-Beschwerden
- Osteoporose mit erhöhtem Knochenbruchrisiko
- Gewichtszunahme
- Wassereinlagerungen und Bluthochdruck
- Schlaflosigkeit
- Blutzuckerprobleme und Diabetes
- Augenprobleme

Wie Sie sich vor den Nebenwirkungen schützen

Wenn Sie Cortison nun langfristig nehmen müssen, wenn Sie es in hohen Dosen oder wenn Sie es gar dauerhaft einnehmen müssen, dann helfen Ihnen die nachfolgenden Tipps dabei, die typischen Cortisonnebenwirkungen abzuschwächen oder gar nicht erst auftreten zu lassen. Gerade langfristige Folgen lassen sich auf diese Weise oft deutlich abmildern.

Sie müssen sich also nicht als Opfer von Nebenwirkungen fühlen. Sie können etwas tun, um sich vor diesen Nebenwirkungen zu schützen! Selbstverständlich sollten Sie unsere Hinweise, wenn Sie diese umsetzen möchten, mit Ihrem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker besprechen.

1. Cortison kann Ihre Stressreaktionen beeinträchtigen

Wenn Cortison länger als zwei Wochen genommen wird oder auch wenn Cortison nach längerer Einnahme längst abgesetzt wurde, kann es sein, dass Ihr Körper nicht mehr so gut auf physischen

Stress reagieren kann.

Das liegt daran, dass Ihre Nebennieren durch die Cortisoneinnahme irritiert sind. Wenn Cortison eingenommen wird, dann denken Ihre Nebennieren: "Ach, ist ja genügend da. Wir müssen also kein Cortisol herstellen, wunderbar, dann ruhen wir uns mal aus."

Setzen Sie dann das Cortison ab, kann es sein, dass Ihre Nebennieren aus der Übung sind und einfach nicht mehr so gut wie zuvor Cortisol produzieren können. Diese Nebennierenschwäche oder gar Nebenniereninsuffizienz kann bis zu einem Jahr nach dem Absetzen des Cortisons anhalten – so lange, bis sich Ihre Nebennieren wieder erholt haben.

Die für den Alltag erforderlichen Cortisolmengen produzieren Ihre Nebennieren jedoch durchaus. Die Nebennierenschwäche kann erst dann zum Problem werden, wenn sich irgendein physisches (körperliches) Stressereignis ergibt, wie z. B. eine ernste Krankheit, ein Unfall mit schweren Verletzungen oder wenn Sie sich operieren lassen müssen.

Alle diese Situationen sind für den Organismus lebensbedrohlich. Wenn er jetzt nicht in der Lage ist, ausreichend Cortisol zu produzieren, dann kann es zu einem plötzlichen Blutdruckabfall und anderen lebensgefährlichen Begebenheiten kommen.

Das können Sie tun:

Wenn Sie also Cortison nehmen oder innerhalb des letzten Jahres nehmen mussten, dann sagen Sie dies Ihrem Arzt vor einer anstehenden OP, auch Ihrem Zahnarzt, falls ein Eingriff nötig sein sollte.

Dann kann es sein, dass Ihre Cortisondosis kurzfristig erhöht wird oder Sie vorübergehend Cortison nehmen, um die anstehende Stresssituation gut zu überstehen. Sie können für den Fall eines Unfalles zu Ihren Papieren auch einen Zettel mit dem Hinweis auf Ihre Cortisontherapie legen.

2. Cortison nicht abrupt absetzen

Wenn Sie länger als zwei Wochen Cortison nehmen mussten (oft auch schon bei Zeiträumen von weniger als zwei Wochen), darf das Medikament nicht abrupt abgesetzt werden. Denn eine weitere Nebenwirkung ist das sogenannte Cortison-Absetz-Syndrom.

Cortison muss ausgeschlichen werden, was bedeutet, dass man die Dosis langsam reduziert, damit die Nebennieren ausreichend Zeit haben, wieder mit der Cortisolproduktion einzusteigen.

Setzt man das Cortison von jetzt auf nachher vollständig ab, kann erstens die Krankheit wieder ausbrechen, deretwegen man das Cortison nehmen musste und zweitens kann es zu Müdigkeit,

[Gelenkschmerzen](#), Muskelsteifheit, [Fieber](#), im Extremfall aber auch aufgrund des akuten Cortisolmangels zu lebensbedrohlichen Zuständen kommen.

Das können Sie tun:

Wenn Sie also das Cortisol absetzen, dann tun Sie es besser schrittweise. Besprechen Sie das konkrete Ausschleichen mit Ihrem Arzt, der Ihnen im Idealfall einen genauen Einnahmeplan zum Ausschleichen mitgegeben hat. Falls dennoch die beschriebenen Symptome oder für Sie unerklärliche Symptome auftreten, melden Sie sich sofort bei Ihrem Arzt.

3. Cortison kann Ihr Immunsystem schwächen

Cortisol wird bekanntlich gerne bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt, also dann, wenn das Immunsystem überaktiv ist. Denn Cortisol drosselt es.

Wird das Cortison nun langfristig eingesetzt, dann kann es sein, dass das Immunsystem zwar so weit gedrosselt ist, dass die ursprüngliche Krankheit nicht mehr spürbar ist, gleichzeitig aber zu schwach ist, um den Organismus vor Infektionen zu schützen. Denn dafür bräuchte man das Immunsystem ja wieder.

Daher gehört zu den Nebenwirkungen einer langfristigen Cortisontherapie auch eine Immunschwäche mit erhöhtem Infektionsrisiko.

Das können Sie tun:

Unternehmen Sie alles, um Ihren Körper vor Infektionen zu schützen. Ernähren Sie sich gesund, bewegen Sie sich an der frischen Luft, vermeiden Sie Nähr- und Vitalstoffmängel und ergreifen Sie bei den ersten Infektionsanzeichen sofort Gegenmassnahmen. Warten Sie also nicht, bis sich der Infekt ausgebreitet hat.

Was Sie z. B. tun können, um einer [Grippe](#) und ähnlichen Infekten vorzubeugen, haben wir hier beschrieben: [Grippe vorbeugen](#). Allgemeine Tipps für eine gute Abwehr finden Sie hier: [Immunsystem stärken](#)

Nun könnte es sein, dass Sie denken: "Moment mal, das Cortison soll doch mein Immunsystem drosseln. Wäre es da nicht kontraproduktiv, wenn ich Massnahmen ergreife, die es nun wieder stärken?"

Cortisol und andere körpereigene Glukokortikoide regulieren normalerweise das Immunsystem. Sie schwächen es also nicht und sie machen es auch nicht überaktiv. Sie sorgen für ein gesundes

Gleichgewicht. Bei chronisch entzündlichen Krankheiten, bei [Allergien](#) und Autoimmunerkrankungen jedoch ist das Immunsystem überaktiv.

Cortison – als Medikament gegeben – soll es wieder auf einen gesunden Level bringen. Meist aber wird Cortison sicherheitshalber so hoch dosiert, dass es das Immunsystem nicht einfach nur auf den gesunden Level bringt, sondern den Level zu weit herunterfährt. Immunsystemstärkende Massnahmen können hier nun wieder dazu führen, dass das Immunsystem dem gesunden Level wieder ein Stückchen näher rückt.

4. Cortison kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen

Magen-Darm-Beschwerden können bei der Einnahme von Cortison ebenfalls auftreten. Auch Geschwüre im Magen-Darm-Bereich oder Blutungen in dieser Region können bei empfindlichen Menschen die Folge einer langfristigen Cortisoneinnahme sein. Denn genauso wie Cortisonsalben die Haut dünner werden lassen, können Cortisontabletten die Schleimhäute im Magen-Darm-Bereich dünner und somit anfälliger für die Magensäure machen.

Dies kann umso mehr der Fall sein, wenn Sie gleichzeitig nichtsteroidale Entzündungshemmer nehmen müssen, wie z. B. Aspirin oder Ibuprofen.

Das können Sie tun:

Nehmen Sie Cortison immer mit oder nach einer üppigen Mahlzeit. Das mag für manche nicht einfach sein, da man Cortison am besten zwischen 5 und 7 Uhr morgens einnehmen sollte. Doch lohnt sich die Umsetzung dieses Tipps.

Oft werden gemeinsam mit Cortison die sog. PPI verschrieben. Man nennt diese [Medikamente auch Magenschutz](#). Ganz so positiv, wie der Begriff Magenschutz glauben machen möchte, sind die Mittel aber nicht. Wir haben hier die Nachteile der PPI beschrieben sowie genau erklärt, wie man von PPI, die regelrecht "abhängig" machen können, wieder loskommt: [Der Teufelskreis der PPI](#)

Probieren Sie daher, ob Sie nicht mit Antazida (Rennie & Co), [Natron](#) oder Heilerde zurecht kommen. Sollten Sie Bauchschmerzen während der Cortisoleinnahme bekommen oder schwarzen Stuhl beobachten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, da diese Symptome auf Blutungen im Verdauungstrakt hinweisen können.

5. Cortison kann die Knochendichte verringern und zu Osteoporose beitragen

Langfristige Cortisontherapien können zu einer verringerten Knochendichte führen und so das Risiko für Osteoporose erhöhen. Daher wird häufig vor einer geplanten Cortisontherapie eine Knochendichtemessung durchgeführt, damit man später kontrollieren kann, ob sich das Cortison hier negativ ausgewirkt hat. Eine solche Messung ist zwar hilfreich, damit man weiss, wie es um einen steht, doch vorbeugen kann diese Massnahme natürlich die abnehmende Knochendichte nicht.

Offenbar kann es bereits in den ersten sechs Monaten einer Cortisontherapie zu einem Knochendichteverlust von 10 - 20 Prozent kommen.

Das können Sie tun:

Bewegen Sie sich viel! Wirklich viel! Schon allein tägliche kräftige Bewegung kann bei manchen Menschen die Schadwirkung des Cortisons auf die Knochen kompensieren. Besonders wirksam sind Laufen, Walking und [Tanzen](#) sowie Krafttraining.

Sämtliche sportliche Betätigung wird überdies Ihren Gleichgewichtssinn trainieren und somit mögliche Sturzgefahren minimieren, die ja gerade bei geringerer Knochendichte zu vermeidbaren Knochenbrüchen führen können.

Zusätzlich sollten Sie sich darum kümmern, dass Sie mit allen Vital- und Nährstoffen versorgt sind, die Ihre Knochen benötigen, um gesund zu bleiben. Dazu gehören die folgenden Vital- und Nährstoffe:

- Calcium 1000 mg pro Tag (bzw. je nach Calciumgehalt Ihrer Ernährung), nehmen Sie [Calcium](#) jedoch nie, ohne auch [Magnesium](#) (400 mg) zu nehmen.
- [Vitamin D](#) - so viel, wie Sie benötigen (hier erklären wir, wie Sie Ihren aktuellen Vitamin-D-Status bestimmen lassen und wie Sie daraufhin die für Sie richtige Dosis festlegen: [Vitamin D - Die richtige Einnahme](#)).
- Denken Sie an [Vitamin K](#) und all die anderen Massnahmen, die wir ausführlich hier erklärt haben: [Knochendichte erhöhen](#) und hier: [Osteoporose vorbeugen](#).
- Rauchen und Alkohol erhöhen das Osteoporose-Risiko. Lassen Sie daher beides am besten bleiben.

6. Cortison kann zu einer Gewichtszunahme führen

Die bekannteste Nebenwirkung der Cortisoneinnahme ist die Gewichtszunahme. Meist findet sie deshalb statt, weil man unter Cortison einen mächtigen Appetit entwickelt. Man hat riesengrossen

Hunger, könnte Berge verdrücken und hat dennoch das Gefühl, nicht satt geworden zu sein. Das liegt daran, dass Cortison den [Stoffwechsel](#) entsprechend beeinflusst und dazu auch noch die Fetteinlagerung besonders im Bauchbereich fördert.

Ausserdem begünstigt Cortison Wassereinlagerungen (siehe nächster Punkt), die natürlich ebenfalls eine Gewichtszunahme zur Folge haben.

Das können Sie tun:

Denken Sie immer daran, dass das zusätzliche Gewicht nach dem Absetzen des Cortisons genauso schnell verschwindet, wie es gekommen ist.

Versuchen Sie ferner, Ihre täglich verzehrte Kalorienzahl nicht aus den Augen zu verlieren. Wenn Sie sich überdies gesund und ballaststoffreich ernähren und dazu noch – wie oben geraten – viel Sport machen, wird sich Ihre Gewichtszunahme im Rahmen halten.

Gerade eine [verstärkte Ballaststoffeinnahme](#) hilft Ihnen, sich schneller satt zu fühlen und nicht so sehr unter Hunger zu leiden. Hier ist beispielsweise das [Konjakpulver](#) hilfreich, ein natürlicher Ballaststoff, der auf verschiedene Weisen die Sättigung fördert und eine Gewichtszunahme hemmt. Wir haben im vorigen Link ausführlich darüber berichtet.

7. Cortison kann Wassereinlagerungen und Bluthochdruck begünstigen

Cortison ist auch an der Regulation des Wasser- und Mineralstoffhaushalts beteiligt. Eine hohe Cortisondosis kann daher dazu führen, dass zu wenig Natrium ausgeleitet und zu viel Wasser eingelagert wird. Eine Folge hiervon ist wiederum, dass der Blutdruck steigen kann.

Das können Sie tun:

Ernähren Sie sich natrium- also salzarm, so dass schon einmal dieser Risikofaktor wegfällt, der eine Wassereinlagerung noch verstärken kann. Meiden Sie daher salzreiche Lebensmittel wie Chips, Fertigsuppen, Konserven, Fertiggerichte aller Art, Salatdressings usw.

Trinken Sie als Hauptgetränk am besten Mineralwasser mit niedrigem Natriumgehalt, und achten Sie darauf, davon täglich etwa 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht zu trinken.

Einen wunderbaren [Ernährungsplan](#), der Ihren Blutdruck im Rahmen hält, finden Sie hier: [Ernährungsplan bei Bluthochdruck](#)

Dieser Ernährungsplan wirkt sich nicht nur positiv auf Ihren Blutdruck aus, sondern wirkt auf den gesamten Körper ausserordentlich heilsam, so dass seine Umsetzung in jedem Fall eine gute Idee darstellt, Ihr Wohlbefinden verbessern wird und nicht zuletzt auch Übergewicht vorbeugen hilft.

Weitere Tipps zur Vermeidung von [Bluthochdruck](#) finden Sie hier: [Heilpflanzen gegen Bluthochdruck](#)

8. Cortison kann Schlafprobleme mit sich bringen

Manche Menschen leiden unter Einschlafstörungen, solange sie Cortison nehmen.

Das können Sie tun:

Häufig sind Schlafprobleme durch Cortison nur dann der Fall, wenn Cortison am Abend genommen wird, was ein äusserst ungünstiger Einnahmezeitpunkt ist. Wie bereits oben erwähnt, ist die beste Zeit für Cortison der frühe Morgen zwischen 5 und 7 Uhr, weil dann auch die Nebennieren am meisten Cortison ausschütten. Denn es ist u. a. Cortison, das dafür sorgt, dass wir morgens aufwachen und fit werden.

9. Cortison kann bei hohen Dosen zu Stimmungsschwankungen beitragen

Besonders bei Dosen über 30 mg Cortison pro Tag kann es zu Stimmungsschwankungen kommen. Manche Menschen fühlen sich dann deprimiert, andere eher aussergewöhnlich "high", wieder andere schwanken zwischen Hochs und Tiefs, ohne dafür einen Grund zu finden. Auch irritierte oder ängstliche Gefühle sind möglich.

Das können Sie tun:

Bevor man sich nun Antidepressiva verschreiben lässt, ist es oft schon hilfreich, wenn man sich bewusst macht, dass die seltsamen Stimmungen nicht aus einem selbst kommen, sondern vorübergehend und cortisonbedingt sind.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Arzt auch Ihrer Familie ausführlich erklärt, dass man auf Sie Rücksicht nehmen soll und das erforderliche Mass an Verständnis aufbringt.

Wenn Sie dennoch etwas gegen Ihre Stimmungsschwankungen tun möchten, dann sollten Sie in jedem Fall den Verzehr von Zucker und Weissmehlprodukten meiden. Diese führen zu

Blutzuckerschwankungen und diese wiederum können enorm die Stimmung beeinflussen.

Massnahmen bei Depressionen finden Sie überdies hier: [Natürliche Massnahmen bei Depressionen](#)

Nutzen Sie ausserdem unsere Suchfunktion. Auf diese Weise finden Sie noch viele weitere Tipps, die Sie umsetzen können, um Ihre Stimmung wieder ins Lot zu bringen.

10. Cortison kann zu hohem Blutzucker und Diabetes führen

[Diabetes](#) oder ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel sind weitere mögliche Folgen einer langfristigen Cortisoneinnahme. Denn Cortison aktiviert die Glucoseneubildung in der Leber, was den Blutzuckerspiegel steigen lässt.

Das können Sie tun:

Bleiben Sie im engen Kontakt mit Ihrem Therapeuten, damit Ihr Blutzuckerspiegel regelmässig überprüft werden kann. Da allein ein regelmässiger Check aber noch lange keine Heil- oder Präventionsmassnahme darstellt und kaum jemand tatenlos warten möchte, bis er schliesslich nur noch blutzuckersenkende Medikamente nehmen kann, finden Sie hier viele leckere Lebensmittel, die Ihren Blutzuckerspiegel senken können und gleichzeitig wunderbar gesund sind: [Blutzucker natürlich senken](#)

Hier finden Sie ausserdem wichtige Nahrungsergänzungen, die dasselbe Ziel haben: Einen gesunden Blutzuckerspiegel. Zum Artikel geht es hier lang: [Nahrungsergänzungen, die den Blutzucker senken](#)

11. Cortison kann den Augen schaden

Wie weiter oben erklärt, kann es insbesondere bei den sog. Cortisonrespondern zu Augenproblemen durch die Cortisoneinnahme kommen. Doch kann sich durch Cortison nicht nur ein Glaukom entwickeln (grüner Star), sondern auch der graue Star – ganz gleich, ob man nun zu den Cortisonrespondern gehört oder nicht.

Nur wird darüber nicht so viel geschrieben, weil man beim grauen Star einfach die Linse austauscht – heute bereits eine Routineoperation.

Das können Sie tun:

Wer aber nicht so grossen Wert auf künstliche Linsen o. ä. legt und lieber seine eigenen Linsen noch möglichst lange behält, kann hier sämtliche Massnahmen nachlesen, die dabei helfen, die

Augen vor Krankheiten zu bewahren und sie stark zu machen, damit sie für Nebenwirkungen des Cortisons nicht so anfällig sind.

- [Grüner Star \(Glaukom\)](#)
- [Nährstoffe für die Augen](#)

Bei Nebenwirkungen von Cortison: Muss man Cortison ausleiten?

Sie sehen also, dass es sehr viele Möglichkeiten gibt, sich vor den etwaigen Nebenwirkungen von Cortison zu schützen.

Eine "Ausleitung" des Cortisons ist übrigens nicht nötig, da sich Cortison nirgendwo einlagert, sondern vom Organismus innerhalb von etwa vier Wochen abgebaut wird. Eine allgemeine Entgiftungskur jedoch, welche die körpereigenen Entgiftungs- und Regenerationsfähigkeiten stärkt und aktiviert, kann nach einer Cortisontherapie durchaus sehr sinnvoll sein – und zwar nicht nur zur Erholung von der Cortisontherapie, sondern auch, um dem Körper dabei zu helfen, die ursprüngliche Krankheit loszuwerden: [Die ganzheitliche Entgiftung](#)

Da Cortison überdies die Schleimhäute im Magen-Darm-Trakt schädigen kann, entwickelt sich in manchen Fällen ein sog. [Leaky-Gut-Syndrom](#): eine undichte Darmwand. Daher wären nach der Cortisontherapie Massnahmen hilfreich, die das Verdauungssystem heilen und bei der Regeneration der Schleimhäute helfen können.

Quellen

- Clinic, Drugs, Devices and Supplements, Corticosteroids, (Arzneimittel, Medizinische Verfahren und Nahrungsergänzungsmittel, Corticosteroide)
- Fields TR, Steroid Side Effects: How to Reduce Corticosteroid Side Effects, 2002/2009, Hospital for Special Surgery, (Cortison-Nebenwirkungen: Wie reduziert man die Nebenwirkungen der Corticosteroide)
- Ebbing HJ, Einflüsse von Cortisol auf immunkompetente Zellen bei gesunden Probanden, 2003,

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker