

# Cortisol: Wie senkt man einen zu hohen 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 Ihren Cortisolspiegel auf natürliche Weise senken können.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 22. September 2019

Stand: 23. September 2019

## Was ist Cortisol?

Wenn Sie sich häufig gestresst fühlen, liegt der Verdacht nahe, dass Ihr Cortisolspiegel erhöht ist. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Ihren Cortisolspiegel senken und damit Folgeerkrankungen vermeiden können.

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. Es handelt sich also um ein lebenswichtiges Hormon.

## Wann steigt der Cortisolspiegel?

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 in Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, geringer Stresstoleranz, Infektanfälligkeit, Herzklopfen etc. äussern kann.

## Welche Aufgaben hat das Cortisol im Körper?

Cortisol hat lebenswichtige Aufgaben. So ist es an der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt, es managt 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.

## Was ist, wenn zu viel oder zu wenig Cortisol 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.

## Cortisol oder Cortison? Was ist der Unterschied?

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 „Gluc“, 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.

## Woher weiss man, dass der Cortisolspiegel zu hoch ist? Wie läuft die Diagnose ab?

Der Cortisolspiegel kann im Blutserum, im Speichel oder im Urin überprüft werden. Da die Referenzwerte von Labor zu Labor unterschiedlich sein können, werden hier vorsichtshalber keine angegeben.

Auch die Symptome eines zu hohen Cortisolspiegels (siehe nächster Abschnitt) können in die Diagnose miteinbezogen 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.

## Welche Symptome oder Folgen hat ein zu hoher Cortisolspiegel?

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 Schmerzsensibilität, 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.

## Warum steigt der Cortisolspiegel? Was sind die Ursachen?

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

### Chronischer Stress

Insbesondere chronischer Stress kann zu einem chronisch erhöhten Cortisolspiegel 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 auch durch Lärm.

### Ungesunde Ernährung und koffeinhaltige Getränke

Aber auch eine ungesunde Ernährung, die viele zuckerreiche Speisen, Weismehlprodukte 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 Cortisolspiegel dauerhaft oben halten.

### Künstliches Licht

Ungünstig ist ferner künstliches Licht (mit hohem Baulichtanteil) 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.

## Wie kann man den Cortisolspiegel senken?

Aus den oben aufgeführten möglichen Ursachen eines zu hohen Cortisolspiegels ergeben sich die erforderlichen Basismassnahmen, die den Cortisolspiegel wieder senken.

### 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 trinken,
- auch keine koffeinhaltigen Getränke,
- genügend Wasser trinken (je nach Klima, Ernährungsweise und sportlicher Betätigung, jedoch mindestens 1 bis 1,5 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, 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.

Des Weiteren kommen die folgenden Massnahmen in Frage:

### Melatoninspiegel regulieren

Melatonin ist jenes Hormon, das besonders am Abend ausgeschüttet wird und uns müde macht. Der Melatoninspiegel ist also dann hoch, wenn der Cortisolspiegel niedrig ist und umgekehrt. Aus diesem Grunde sind Massnahmen für einen ausgewogenen Melatoninspiegel auch dafür geeignet, den Cortisolspiegel wieder zu regulieren. Es sind in der Hauptsache die Massnahmen aus dem vorigen Abschnitt.

## Schwermetallbelastung vermeiden bzw. Entgiftung durchführen

In einer Studie von 2015(3) zeigte sich, dass eine Schwermetallbelastung (z. B. mit Quecksilber) die Stressanfälligkeit deutlich verstärkt und damit den Cortisolspiegel hebt. Eine Entgiftung könnte daher auch bei einem chronisch erhöhten Cortisolspiegel eine hilfreiche Vorgehensweise sein.

## Viel Zeit mit dem Hund verbringen

Wer einen Hund hat, sollte noch mehr Zeit als bisher mit ihm verbringen. Denn die Gegenwart des Vierbeiners wirkt sich gar beruhigender auf den Cortisolspiegel aus als die Gegenwart eines menschlichen Freundes, wie eine Studie(2) aus dem Jahr 2014 zeigte.

Darin wurden die Teilnehmer allerdings mit einem fremden Hund in einem fremden Umfeld vergesellschaftet, was sich schon nach kurzer Zeit senkend auf ihren Cortisolspiegel auswirkte, was bei einem Menschen an der Seite nicht der Fall war.

## Power-Pose einnehmen und lachen

Seit einer Studie(1) von Sozialpsychologin Amy Cuddy (Harvard) aus dem Jahr 2010 ist bekannt, dass schon zwei Minuten mit einer sog. High-Power-Pose (machtvolle Körperhaltung) den Cortisolspiegel senken und gleichzeitig den Testosteronspiegel heben können soll. Nach zwei Minuten mit einer Low-Power-Pose soll das Gegenteil eintreten.

Konkret soll sich der Cortisolspiegel in dieser Untersuchung nach zwei Minuten in der High-Power-Pose um 25 Prozent gesenkt haben, in der Low-Power-Pose soll er um 15 Prozent gestiegen sein. Der Testosteronspiegel soll mit der High-Power-Pose um 20 Prozent gestiegen und mit der Low-Power-Pose um 10 Prozent gesunken sein.

Beispiele für eine High-Power-Pose sind:

- Breitbeinig stehen und die Hände in die Hüften stemmen (etwa wie Wonderwoman)
- Im Chefsessel sitzen, Hände hinter dem Kopf verschränken und evtl. zusätzlich Füße auf den Schreibtisch legen
- Breitbeinig stehen und die Hände siegreich in den Himmel recken

Beispiele für eine Low-Power-Pose sind:

- Zusammengesunken dasitzen
- Eine Hand seitlich an den Hals legen
- Die Hände vor der Brust verschränken, den Kopf senken

Über das Experiment berichten nach wie vor zahlreiche Webseiten, Blogs und Youtuber, wenn es um Massnahmen zur Cortisolsenkung geht. Allerdings liessen sich die Ergebnisse von Cuddys Studie in vielen weiteren ähnlich aufgebauten Studien offenbar nicht wiederholen, so dass man heute davon ausgeht, dass die Power-Posen keinen so nachhaltigen Effekt auf den Cortisolspiegel haben, wie Cuddy glaubte.

Wer sich jedoch von einem lustigen etwa einstündigen Film aufheitern lässt und dabei herzhaft lacht, kann damit sehr wohl seinen Cortisolspiegel senken - so eine ältere Studie(4) aus 1989.

## Im Garten arbeiten

Dieser Tipp hilft natürlich nur, wenn man Gartenarbeit liebt, denn nur dann entspannt man sich dabei. Allerdings wird die sog. Gartentherapie schon seit vielen Jahrzehnten in manchen Entzugsprogrammen eingesetzt, z. B. bei Alkoholabhängigkeit.

In einer Studie(7), die 2015 veröffentlicht wurde, nahmen die Probanden (Durchschnittsalter 49) entweder an einer Gartentherapie oder einer anderen Form der Beschäftigungstherapie teil - drei Wochen lang an fünf Tagen pro Woche.

Es zeigte sich, dass die Gartentruppe ab Woche 1 der Studie einen um 12 Prozent niedrigeren Cortisolspiegel aufwies (im Speichel gemessen). Auch besserten sich depressive Symptome eher als in der anderen Gruppe.

## Ohne Facebook sinkt der Cortisolspiegel

Das ständige Checken von Nachrichten, das Posten von Kommentaren, dazu das Liken und Disliken oder womöglich selbst disliked werden, kostet Nerven - und lässt den Cortisolspiegel steigen.

In einer Studie(8) von 2018 zeigten Forscher an 138 aktiven Facebook-Usern, dass der Cortisolspiegel nach bereits fünf Tagen ohne Facebook deutlich gesunken ist. Allerdings berichteten die Teilnehmer, es gehe ihnen ohne Facebook nicht so gut (was eher auf eine Art Sucht als auf tatsächlich gesundes Wohlbefinden hindeutet), weshalb sie es nach Abschluss der Studie auch kaum erwarten konnten, sich sofort wieder bei FB einzuloggen.

## Testosteronspiegel heben

Die Studie von Cuddy weist bereits auf den Zusammenhang zwischen Testosteron und Cortisol hin. Wer einen hohen Cortisolspiegel hat, wird im Laufe der Zeit einen sinkenden Testosteronspiegel haben und umgekehrt.

Denn ein zu hoher Cortisolspiegel senkt den Testosteronspiegel und führt nicht zuletzt deshalb zu Impotenz und Libidomangel. Also können auch Massnahmen den Cortisolspiegel senken, die man im Allgemeinen dann umsetzt, wenn man seinen Testosteronspiegel erhöhen will.

## Welche Lebensmittel senken den Cortisolspiegel?

Vielleicht greifen Sie in oder nach einer stressigen Situation gerne zu einem (oder mehreren) Riegelchen Schokolade. Wenn es eine dunkle, also milchfreie Schokolade mit hohem Kakaoanteil ist, die Verzehrmenge 40 g nicht übersteigt und Sie dabei Ihren Energiebedarf im Auge behalten, dann können Sie weiter so verfahren. Denn Kakao zählt zu den wenigen Lebensmitteln, zu denen es Studien gibt(17), die - nach zweiwöchigem Verzehr von täglich 40 g Schokolade - eine cortisolsenkende Wirkung belegen.

In Sachen Ernährung ist es jedoch tatsächlich wichtiger, jene Nahrungsmittel und Getränke zu meiden, die den Cortisolspiegel erhöhen können, als krampfhaft solche Lebensmittel zu suchen, die ihn senken. Denn selbst wenn es konkret cortisolsenkende Lebensmittel gäbe, könnten diese kaum wirken, wenn man nach wie vor von z. B. Kaffee und ungesunden Snacks lebt.

Es ist also eine insgesamt gesunde Ernährung, die den Cortisolspiegel regulieren hilft. Denn diese enthält auch ausreichend Magnesium, Vitamin C und viele andere Vitalstoffe, wovon einige - wie weiter unten erklärt - nachweislich einen zu hohen Cortisolspiegel senken können.

## Welche Kräuter senken den Cortisolspiegel?

Auch bestimmte Kräuter bzw. Heilpflanzen kann man einsetzen, um den Cortisolspiegel zu senken, z. B. Ashwagandha und Rhodiola rosea.

### Ashwagandha

Ashwagandha (*Withania somnifera*) - eine alte Heilpflanze aus dem Ayurveda - gehört zu den Adaptogenen, also zu jenen Pflanzen, die dem Körper helfen, besser mit Stress umzugehen und sich von äusseren Stressfaktoren nicht mehr so aus der Ruhe bringen zu lassen - und zwar ohne Nebenwirkungen zu haben und ohne in irgendeiner Form abhängig zu machen.

Ashwagandha wird auch indischer Ginseng genannt. Die Pflanze riecht in frischer Form nach Pferd, gleichzeitig heisst es, man erhalte die Stärke und Vitalität eines Pferdes, wenn man Ashwagandha einnehme.

In einer randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Studie(5) aus 2012 mit insgesamt 64 Teilnehmern ergab sich, dass die Einnahme von zweimal je einer Kapsel mit jeweils 300 mg eines hochkonzentrierten Ashwagandha-Wurzelextraktes nach zwei Monaten zu einem deutlich gesunkenen Cortisolspiegel führte, was in der Placebogruppe nicht der Fall war.

### Rhodiola rosea

Auch Rhodiola rosea ist ein Adaptogen, das gegen Depressionen, Angststörungen, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen und zur Vorbeugung von chronischer Müdigkeit und Erschöpfungszuständen empfohlen wird.



In einer doppelblinden placebokontrollierten Studie(9) von 2009 nahmen die Teilnehmer (sie litten an einem Burnout mit chronischem Erschöpfungssyndrom) entweder täglich 576 mg Rhodiola-Extrakt oder ein Placebo. Nach vier Wochen war der Cortisolspiegel in der Rhodiola-Gruppe weiter gesunken als jener in der Placebogruppe. Auch verfügte die Rhodiola-Gruppe über eine höhere mentale Leistungsfähigkeit und bessere Konzentrationsfähigkeit.

## Welche Nahrungsergänzungsmittel senken den Cortisolspiegel?

Neben der Einnahme von Adaptogenen kann auch die gezielte Einnahme anderer Nahrungsergänzungsmittel zu einem sinkenden Cortisolspiegel und einer höheren Stressresistenz beitragen:

### Magnesium

Ein Magnesiummangel kann zu einer erhöhten Stressanfälligkeit und zu einem hohen Cortisolspiegel beitragen. Umgekehrt lässt ein erhöhter Cortisolspiegel die Magnesiumvorräte des Organismus schneller schrumpfen.

Daher sollte man gerade in Stresszeiten gut mit Magnesium versorgt sein. Die tägliche Einnahmedosis sollte mindestens 260 mg betragen - natürlich immer abhängig vom persönlichen Zustand, der Ernährungsweise, der Intensität sportlicher Aktivitäten etc.(13)

### Omega-3-Fettsäuren

Auch Omega-3-Fettsäuren können als eines der beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel überhaupt dazu beitragen, dass der Cortisolspiegel sinkt. In einer Studie(14) von 2013 zeigte sich beispielsweise, dass schon eine dreiwöchige Einnahme von Omega-3-Fettsäuren (in der Untersuchung war es Fischöl) mit 60 mg EPA und 252 mg DHA pro Tag den Cortisolspiegel merklich senken konnte. (Will man diese Dosis in veganer Form zu sich nehmen, genügt schon die halbe Tagesdosis der rein pflanzlichen Opti3-Kapseln (1 Kapsel)).

Teilnehmer dieser Studie waren trockene Alkoholiker, denn gerade in dieser Personengruppe kann ein erhöhter Cortisolspiegel fatal sein, da er das Rückfallrisiko erhöht. Kann man als trockener Alkoholiker hingegen den Cortisolspiegel unter Kontrolle halten, fällt es leichter, nicht mehr zur Flasche zu greifen.

Jahre zuvor hatte eine Untersuchung(15) bereits gezeigt, dass nach einer dreiwöchigen Einnahme von täglich 7,2 g Fischöl der Cortisolspiegel (sowie der Adrenalinpiegel) nicht mehr annähernd so stark in einer stressigen Situation stieg, wie dies vor der Einnahme der Fall war.

## Probiotika

Da sich der Darm in engem Kontakt und ständigem Austausch mit dem Gehirn befindet (Darm-Hirn-Achse), liegt der Verdacht nahe, dass Probiotika (Präparate mit aktiven Darmbakterien) über den Darm auch die Stressanfälligkeit beeinflussen können.

Im Mai 2016 ergab sodann auch eine Studie(16), dass die Einnahme von Probiotika (8 Wochen lang) nicht nur die prüfungsangstbedingten Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden lindern, sondern auch den Cortisolspiegel bei Studenten senken konnte, die kurz vor einer Prüfung standen. In der entsprechenden Placebogruppe stieg der Cortisolspiegel hingegen immer weiter an, je näher die Prüfung rückte.

## Vitamin C

Bei Ausdauersportlern wie etwa Ultramarathon-Läufern steigt nicht nur der Cortisolspiegel vor und während des Laufs, sondern auch der Adrenalinspiegel (Adrenalin ist ein weiteres Stresshormon).

In einer Studie(6) von 2001 zeigte sich, dass jene Läufer, die eine Woche vor dem Rennen bis zwei Tage danach 1500 mg Vitamin C pro Tag eingenommen hatten, nach ihrem 90-km-Lauf niedrigere Cortisol- und auch Adrenalinwerte hatten als Läufer, die 500 mg Vitamin C eingenommen hatten und natürlich auch als Läufer, die gar kein Vitamin C nahmen.

Allerdings gibt es weitere Studien zur Auswirkung einer Vitamin-C-Einnahme auf den Cortisolspiegel, die nicht so positiv verliefen, so dass man allein dem Vitamin C hier nicht zu viel Beachtung schenken sollte. Infusionen mit Vitamin C regen die Ausschüttung von Cortisol offenbar sogar an(11).

## Senkt das Intervallfasten den Cortisolspiegel?

Wer nachweislich einen zu hohen Cortisolspiegel hat und bisher in einem normalen Essrhythmus seine Mahlzeiten zu sich nahm, sollte jetzt nicht auch noch mit dem Intervallfasten beginnen, da dieses den Cortisolspiegel zunächst noch weiter erhöhen würde. Schliesslich braucht der Körper in Fastenphasen Energie, was bedeutet, dass Zucker aus den Reserven des Organismus (Glykogen, Fett) bereitgestellt werden muss - und genau das ist die Aufgabe des Cortisols.

## Zusammenfassung: Cortisolspiegel natürlich senken

Der Cortisolspiegel lässt sich also einerseits mit den üblichen Massnahmen eines gesunden Lebensstils auf ein gesundes Level bringen (Alkohol und Koffein meiden, gesunde Ernährung, Bewegung, genügend Schlaf, Entspannungstechniken etc.).

Andererseits kann man zur Senkung des Cortisolspiegels zusätzlich auf bestimmte Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen (z. B. Ashwagandha, Vitamin C etc.), eine Entgiftung durchführen und einen gesunden Melatoninspiegel anstreben.

## Quellen

- (1)Cuddy A et al., Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance, 20. September 2010, Psychological Science
- (2)Polheber JP et al., The presence of a dog attenuates cortisol and heart rate in the Trier Social Stress Test compared to human friends, J Behav Med. 2014 Oct;37(5):860-7. doi: 10.1007/s10865-013-9546-1. Epub 2013 Oct 30
- (3)Schreier HMC et al., Mercury and psychosocial stress exposure interact to predict maternal diurnal cortisol during pregnancy, Environ Health. 2015; 14: 28
- (4)Berk LS et al., Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter, Am J Med Sci. 1989 Dec;298(6):390-6
- (5)K. Chandrasekhar, Jyoti Kapoor, Sridhar Anishetty, A Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of Ashwagandha Root in Reducing Stress and Anxiety in Adults, Indian J Psychol Med. 2012 Jul-Sep; 34(3): 255-262
- (6)Peters EM et al., Vitamin C supplementation attenuates the increases in circulating cortisol, adrenaline and anti-inflammatory polypeptides following ultramarathon running, Int J Sports Med. 2001 Oct;22(7):537-43
- (7)Detweiler MB, Lehmann LP et al., Horticultural therapy: a pilot study on modulating cortisol levels and indices of Altern Ther Health Med. 2015 Jul-Aug;21(4):36-41
- (8)Vanman EJ et al., The burden of online friends: the effects of giving up Facebook on stress and well-being, April 2018
- (9)Olsson EM et al., A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue, Planta Med. 2009 Feb;75(2):105-12. doi: 10.1055/s-0028-1088346. Epub 2008 Nov 18
- (10)Davison G, Gleeson M, The effect of 2 weeks vitamin C supplementation on immunoendocrine responses to 2.5 h cycling exercise in man, Eur J Appl Physiol. 2006 Jul;97(4):454-61. Epub 2006 May 10
- (11)Kodama M et al., Vitamin C infusion treatment enhances cortisol production of the adrenal via the pituitary ACTH route, In Vivo. 1994 Nov-Dec;8(6):1079-85
- (12)MaryCarol R. Hunter et al., Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers, Frontiers in Psychology, 2019; 10 DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00722
- (13)Magdalena D. Cuciureanu and Robert Vink, Magnesium in the Central Nervous System [Internet], Magnesium and Stress, 2011
- (14)Barbadoro P et al., Fish oil supplementation reduces cortisol basal levels and perceived stress: a randomized, placebo-controlled trial in abstinent alcoholics, Mol Nutr Food Res. 2013 Jun;57(6):1110-4. doi: 10.1002/mnfr.201200676. Epub 2013 Feb 6.
- (15)Delarue J et al., Fish oil prevents the adrenal activation elicited by mental stress in healthy men, Diabetes Metab. 2003 Jun;29(3):289-95.
- (16)Zentrum der Gesundheit, Probiotika können Stress deutlich reduzieren, abgerufen 10.5.2019

(17)Ahmed Al Sunni et al., Effects of chocolate intake on Perceived Stress; a Controlled Clinical Study, Int J Health Sci (Qassim). 2014 Oct; 8(4): 393-401.

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/cortisol-senken-910507.html>