



87 Hoher Cortisolspiegel Stresshormon

Ein hoher Cortisolspiegel (auch Stresshormon genannt) kann durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden und hat Auswirkungen auf viele Körperfunktionen. Cortisol wird in der Nebennierenrinde produziert und ist an der Regulierung von Stoffwechsel, Immunsystem und Blutdruck beteiligt. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel kann jedoch gesundheitsschädlich sein.

Ursachen für einen hohen Cortisolspiegel

Chronischer Stress (emotional, beruflich, sozial), Schlafmangel oder schlechter Schlaf. Übermäßiger Koffein- oder Alkoholkonsum. Übertraining (besonders bei Ausdauersport) Medikamente – z. B. Cortison Präparate oder hormonelle Medikamente.

Erkrankungen wie: Cushing-Syndrom (körperliche Überproduktion von Cortisol)

Tumore der Nebenniere oder Hypophyse, Unterzuckerung (Hypoglykämie), Angststörungen oder Depressionen.

Was kann dagegen unternommen?

- Stressmanagement, Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Atemübungen. Achtsamkeitstraining (z. B. MBSR) Stressquellen im Alltag reduzieren (z. B. Arbeitsbelastung, Konflikte).
- Gesunder Schlaf, 7–9 Stunden pro Nacht, Feste Schlafzeiten, Dunkelheit und Ruhe, Kein Bildschirm kurz vor dem Schlafen
- Bewegung – aber in Maßen. Regelmäßige, moderate Bewegung (z. B. Spaziergehen, Yoga, leichtes Krafttraining) Übertraining vermeiden
- Ernährung

Ausgewogene, entzündungshemmende Ernährung, Weniger Zucker und verarbeitete Lebensmittel.

Regelmäßige Mahlzeiten, um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden

- Koffein und Alkohol reduzieren, Soziale Unterstützung, Austausch mit Freunden oder Familie
Psychologische Betreuung bei anhaltender Belastung.

- Medizinische Abklärung, Bei Verdacht auf Cushing-Syndrom oder andere hormonelle Störungen ist ein Besuch beim Endokrinologen notwendig. Bluttests, Speicheltests oder Urinuntersuchungen können den Cortisolspiegel genau bestimmen.

Wann solltest du zum Arzt?

Wenn du chronisch müde bist, Gewicht zunimmst (besonders im Bauchbereich), Schlafprobleme, depressive Stimmung oder andere unerklärliche Beschwerden hast.

Wenn du langfristig Medikamente wie Kortison einnimmst.

Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum Warszawa Management University (Univ.). Eigenverlag.

Andrawis A, (2018): Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018): Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Wydawnictwo, 2.überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-0-4. Poligraf Verlag.

Andrawis A, (2018): Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Wydawnictwo Poligraf sp. z o. o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7, Poligraf Verlag.

Andrawis A, (2015): Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018): Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ISBN: 978-3-9504659-2-1, Poligraf Verlag.

Andrawis A, (2018): Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ISBN: 978-3-9504659-3-8, Poligraf Verlag.

Andrawis A, (2013): Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigener Verlag.

Bibliographie

- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Aufl. Hans Huber Verlag.

- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Hans Huber Verlag.

- Kernberg O F, (1998): Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Hans Huber Verlag.
- Mentzos S, (2010): Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.
- Möller HJ, Laux G, und Deister A, (2010): MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.
- Möller HJ, Laux G, Deister A, (2014): Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.
- Schuster P, Springer-Kremser M, (1997): Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.
- Schuster P, Springer-Kremser M, (1998): Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.
- Zepf S, (2000): Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2018