

active BEAUTY



Text: Stephanie Lindner MMag. Cornelia Schallhart

Stress lass nach!

Cortisol: Das ist die Wirkung des Stresshormons auf unsere Psyche

Dauerklingelnde Telefone, Deadlines, jede Menge E-Mails mit Aufgaben, Streit in der Beziehung ... für Psyche und Körper sind die Auswirkungen unseres modernen Alltags oft genauso bedrohlich wie ein herannahender Säbelzahn tiger für unsere Vorfahren in der Steinzeit. Damit der Dauerstress nicht zu einem chronisch erhöhten Cortisolspiegel führt, hat eine Expertin Tipps für den richtigen Umgang mit Stress für uns.



Frau MMag. Cornelia Schallhart ist Psychologin, systemische Psychotherapeutin, Arbeitspsychologin und Gesundheitspsychologin, Unternehmensberaterin und Betriebswirtin. Sie arbeitet in Telfs und in Lienz in eigener Praxis als Psychotherapeutin und Supervisorin und hat sich unter anderem auf das Thema Stress spezialisiert. Für ACTIVE BEAUTY hat sie die wichtigsten Fragen zum Stresshormon Cortisol und dessen Wirkung auf die Psyche beantwortet. Außerdem gibt sie uns konkrete Maßnahmen für den richtigen Umgang mit Stress.

1. Frau MMag. Schallhart, was ist die Wirkung von Cortisol auf Psyche und Körper?

Cortisol ist wie Adrenalin ein **körpereigenes Hormon** und wird **in der Nebennierenrinde** gebildet. Es hilft uns dabei, **Energie bereitzustellen**, wenn der Körper diese braucht. Entzündungen werden so reduziert und Immunreaktionen gehemmt. Der Mensch brauchte das in der Vorzeit für solche Situationen, in denen es darum ging, das eigene Leben zu sichern, wie vor einem wilden Tier zu fliehen. Heute sind dies **Momente, in denen wir uns herausgefordert fühlen**. Entsteht im Arbeitsalltag, im Straßenverkehr oder in der Familie die Wahrnehmung von Gefahr, werden Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, damit wir mit diesen Situationen umgehen können. **Schwierig wird es, wenn der Zustand dauerhaft anhält**. Diese Reaktion nennen wir Stress, wobei **chronischer Stress krank machen** und zu Depressionen, Diabetes Typ 2 oder Einschränkungen von Gedächtnisfunktionen führen kann. **Chronischer Stress entsteht, wenn wir Belastungen als nicht kontrollierbar einschätzen.**

2. An welchen psychischen und körperlichen Symptomen erkennt man, dass der Cortisolspiegel zu hoch ist?

Bei kurzfristigem Cortisolausstoß sind wir fokussiert. Wir nehmen viel mehr wahr und können schnell reagieren. Der Körper ist somit sprungbereit, die Muskelanspannung ist erhöht, wir schwitzen eher. Die Energie wird von anderen Prozessen im Körper abgezogen, an Verdauung oder Schlaf ist in so einem Moment nicht zu denken. Der Sympathikus, das heißt die Leistungsbereitschaft des Körpers, wird aktiviert und macht uns handlungsbereit. Lässt der Stress nach kurzer Zeit wieder nach, können wir diese Erfahrung abspeichern, daraus lernen und später darauf zurückgreifen.

Erleben wir chronischen Stress und haben somit einen **dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel**, merken wir das daran, dass die **Schmerzwahrnehmung** in unserem Körper vermindert ist. Cortisol wirkt auch auf unser Gehirn. Bei hohem Cortisolspiegel können wir uns nur schlecht etwas merken, nicht lernen oder neue Verhaltensmuster erproben, sondern greifen stur auf alte Verhaltensmuster zurück. Wir sind dann **zerstreut** und **unkonzentriert** und reagieren eher **ängstlich**.

Dies trifft auf Frauen und Männer gleich zu, wobei Männer sich eventuell eher trauen, in der Situation sofort zu reagieren, etwas zu sagen oder für sich einzutreten – wodurch ihr Stresslevel wieder sinkt – während **Frauen möglicherweise mehr zur Flucht, Resignation oder Anpassung tendieren**.

Lesetipp: Hier erfahren Sie, wie Sie „Nein sagen“ können und wie die Burnout-Prävention funktioniert.

3. Cortisol ist ein Stresshormon. Zu welchen Maßnahmen raten Sie als Psychologin, wenn ein zu hoher Cortisolspiegel negative Auswirkungen auf die Psyche hat?

Um die nachteilige Wirkung von Cortisol auf die Psyche auszubalancieren, aber auch um generell Stress abzubauen, bieten sich verschiedene Entspannungstechniken an:

- Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Yoga
- Autogenes Training

Was außerdem gut hilft bei einer **negativen Auswirkung eines zu hohen Cortisolspiegels auf die Psyche**, sind Bewegung – am besten an der frischen Luft – sowie soziale Kontakte und Lachen. Ob eine Situation uns als herausfordernd erscheint, hängt auch von unserer Bewertung ab. Einerseits bewerten wir die Aufgabe, andererseits unsere Ressourcen, das heißt unsere Möglichkeiten, wie wir

diese Herausforderungen bewältigen können. **Übersteigt die Aufgabe unsere (selbst eingeschätzten) Ressourcen, führt dies zu Stress.** Bewerten wir jedoch unsere Ressourcen als höher, dann bleiben wir gelassen. Es wäre also gut, seine eigenen Stärken besser kennenzulernen und darauf zu vertrauen.

4. Zu welchen Maßnahmen raten Sie, wenn der Cortisolspiegel zu niedrig ist?

Ein Anzeichen für einen zu geringen Cortisolspiegel kann eine chronische Erschöpfung sein. In diesem Fall sollte unbedingt eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden, mit dem die Auswirkungen eines zu niedrigen Cortisolspiegels auf Psyche und Körper besprochen werden.

Lesetipp: Erfahren Sie hier alles darüber, wie Cortisol senken über die Ernährung funktioniert – mit vielen Tipps einer Ernährungswissenschaftlerin.

Credits: Worawee Meepian © Shutterstock, CS Projects

Teilen:



99Ich sammle Punkte für mein Strahlen.66

25fach Punkte
online auf alle Schminke-
produkte inkl. Zubehör!

dm

*Für Details klicken

Anzeige

Ähnliche Beiträge



Empowerment

Nein sagen: 4 Tipps, wie Sie Grenzen setzen



Ausgebrannt

Burnout-Prävention: Eine Psychologin erklärt Symptome und Maßnahmen