



# #131

## Cortisol Face: Social-Media-Mythos oder echtes Warnsignal?

Warum ein aufgedunsenes Gesicht meist wenig mit Cortisol zu tun hat – und welche Ursachen wirklich dahinterstecken können.

## WORUM GEHT'S

In dieser Folge von Beyond Lifespan erklären Mario und Max, was hinter dem Social-Media-Trend "Cortisol Face" steckt. Sie erläutern, warum ein morgens aufgedunsenes Gesicht in den seltensten Fällen direkt durch das Hormon Cortisol verursacht wird. Stattdessen beleuchten sie die wahren Ursachen wie Schlafmangel, Ernährung, Alkoholkonsum und Stress, die oft fälschlicherweise unter dem Begriff zusammengefasst werden, und stellen den Mythos dem echten, aber sehr seltenen medizinischen Krankheitsbild des Morbus Cushing gegenüber.

## AUF DEN PUNKT

### Key Takeaways

- 01 Das "Cortisol Face", wie es auf Social Media dargestellt wird – ein morgens aufgedunsenes Gesicht – ist meist ein Mythos und hat selten direkt mit dem Hormon Cortisol zu tun.
- 02 Ein echtes, durch hohe Cortisolwerte verursachtes "Mondgesicht" ist ein Symptom des seltenen Morbus Cushing, einer ernsthaften Erkrankung, und unterscheidet sich optisch deutlich vom sogenannten "Puffy Face".
- 03 Cortisol ist nicht per se schlecht. Es ist ein lebenswichtiges Hormon zur Energiebereitstellung. Wichtig ist ein gesunder Tagesrhythmus mit hohen Werten am Morgen und niedrigen Werten am Abend.
- 04 Ursachen für ein "Puffy Face" sind meist alltägliche Faktoren wie salzreiches Essen am Abend, Alkoholkonsum, Schlafmangel, Allergien oder allgemeiner Stress und dessen Folgen.
- 05 Ein ungesunder Lebensstil kann den Cortisol-Rhythmus stören, was zu Schlafproblemen und Energielosigkeit am Tag führt, aber das aufgedunsene Gesicht ist eher eine Folge von Begleiterscheinungen wie Wassereinlagerungen und nicht vom Cortisol selbst.
- 06 Statt teurer Produkte gegen das "Puffy Face" zu kaufen, ist es sinnvoller, die Ursachen anzugehen: Schlafhygiene verbessern, Ernährung anpassen und Stressmanagement-Techniken anwenden.
- 07 Ein gesunder Cortisol-Rhythmus wird durch regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten, Tageslicht am Morgen und Sport in der ersten Tageshälfte gefördert.

## IM DETAIL

### Die Folge in Abschnitten

#### Mythos "Cortisol Face" vs. Realität

Mario und Max demontieren den auf Social Media verbreiteten Begriff "Cortisol Face". Sie erklären, dass ein morgens leicht geschwollenes Gesicht ("Puffy Face") ein häufiges Phänomen ist, das fälschlicherweise direkt dem Stresshormon Cortisol zugeschrieben wird. In Wahrheit vermischt der Trend ein sichtbares, aber meist harmloses Symptom mit dem bekannten "Feindbild" Cortisol, was eine gute Grundlage für den Verkauf von Beauty-Produkten schafft.

## Die wahre Funktion von Cortisol

Entgegen der landläufigen Meinung ist Cortisol kein reines "Stresshormon", sondern primär ein "Energiebereitstellungshormon". Es folgt einem natürlichen Tagesrhythmus (zirkadiane Rhythmik): Morgens erreicht es seinen Höhepunkt, um Energie für den Tag zu liefern, und fällt zum Abend hin ab, um Schlaf zu ermöglichen. Ein gestörter Rhythmus, nicht die reine Existenz von Cortisol, ist das eigentliche Problem bei chronischem Stress.

## Morbus Cushing: Das echte "Cortisolgesicht"

Das medizinische Phänomen eines durch Cortisol veränderten Gesichts existiert, nennt sich aber Morbus Cushing. Es handelt sich um eine sehr seltene, ernste Erkrankung (2-8 Fälle pro Million Menschen pro Jahr), die durch einen massiv erhöhten Cortisolspiegel entsteht, z.B. durch Tumore oder hochdosierte Langzeit-Cortisontherapien. Die Symptome sind ein ausgeprägtes "Mondgesicht" mit Fetteinlagerungen in den Wangen und der unteren Gesichtshälfte, eine stammbetonte Fettleibigkeit und weitere schwerwiegende gesundheitliche Folgen. Dies ist nicht mit einem morgens geschwollenen Gesicht zu verwechseln.

## Die wahren Ursachen für ein "Puffy Face"

Die Hosts listen die tatsächlichen Gründe für ein aufgedunsenes Gesicht auf. Dazu gehören Wassereinlagerungen durch späte, salzreiche Mahlzeiten, Alkoholkonsum (der die Gefäße erweitert), zu wenig oder schlechter Schlaf und Allergien (z.B. gegen Hausstaubmilben). Diese Faktoren sind oft Begleiterscheinungen von Stress, aber es ist nicht das Cortisol selbst, das direkt die Schwellung verursacht.

## Den Cortisol-Rhythmus optimieren

Statt Cortisol zu "detoxen", sollte man einen gesunden Rhythmus anstreben. Die wichtigsten Maßnahmen dafür sind eine feste Schlafroutine mit konstanten Aufstehzeiten (auch am Wochenende), morgendliche Exposition gegenüber Tageslicht, Sport in der ersten Tageshälfte und der Verzicht auf späte, schwere Mahlzeiten. Auch Entspannungstechniken am Nachmittag, wie ein kurzes Hinlegen ohne Ablenkung, können helfen, den Körper auf einen erholsamen Abend vorzubereiten.

### PRAXIS

## Was du konkret tun kannst

- Etabliere eine feste Schlafroutine mit möglichst identischen Aufstehzeiten, auch am Wochenende, um deinen zirkadianen Rhythmus zu stabilisieren.
- Sorge morgens für Tageslichtexposition, um den natürlichen Cortisol-Peak zu unterstützen und wacher in den Tag zu starten.
- Vermeide späte, schwere und insbesondere sehr salzreiche Mahlzeiten, um nächtliche Wassereinlagerungen im Gesicht zu reduzieren.
- Plane bei Stress bewusste Erholungspausen ein, z.B. 15 Minuten am Nachmittag ohne digitale Ablenkung, um das Nervensystem zu beruhigen.

■ Wenn du morgens regelmäßig ein "Puffy Face" bemerkst, analysiere deine Gewohnheiten (Schlaf, Ernährung, Alkohol) anstatt sofort von einem Cortisol-Problem auszugehen und teure Produkte zu kaufen.

## NACHSCHLAGEN

## Erwähnt in dieser Folge

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cortisol Face</b>                     | Ein auf Social Media populärer, aber medizinisch unpräziser Begriff für ein morgens aufgedunsenes Gesicht, das fälschlicherweise direkt auf das Hormon Cortisol zurückgeführt wird.                                                                                     |
| <b>Morbus Cushing</b>                    | Eine seltene, ernsthafte Erkrankung, die durch einen chronisch stark erhöhten Cortisolspiegel verursacht wird und zu Symptomen wie einem "Mondgesicht" und stammbetonter Fettleibigkeit führt.                                                                          |
| <b>Zirkadianer Rhythmus</b>              | Die "innere Uhr", die über 24 Stunden verschiedene Körperfunktionen wie den Schlaf-Wach-Zyklus und die Hormonausschüttung (z.B. von Cortisol) steuert.                                                                                                                  |
| <b>Cortisol Awakening Response (CAR)</b> | Der natürliche, steile Anstieg des Cortisolspiegels kurz nach dem Aufwachen, der den Körper aktiviert und Energie für den Tag bereitstellt.                                                                                                                             |
| <b>Gua Sha</b>                           | Eine Massagetechnik, oft mit einem speziellen Stein durchgeführt, die im Kontext von "Cortisol Face" zur Verbesserung des Lymphabflusses und Reduzierung von Schwellungen beworben wird. Die Wirkung ist symptomatisch und hat keinen Einfluss auf den Cortisolspiegel. |

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: [beyond-lifespan.com](https://beyond-lifespan.com). Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.