



#61

Schluss mit Stress-Snacks: Cortisol clever managen - mit Dr. Dorothea Portius

Einfache Ernährungs-Hacks für mehr innere Ruhe und Balance

WORUM GEHT'S

In dieser Folge sprechen Mario und Max mit Dorothea Portius über das Stresshormon Cortisol. Sie erläutern die lebenswichtigen Funktionen von Cortisol, wie die Steuerung des zirkadianen Rhythmus und die Energiebereitstellung. Gleichzeitig werden die negativen Auswirkungen eines chronisch erhöhten Cortisolspiegels diskutiert, darunter Insulinresistenz, Bluthochdruck, Schlafstörungen und psychische Probleme. Ein zentraler Fokus liegt auf der Rolle der Ernährung bei der Regulation des Cortisolspiegels, wobei die Bedeutung von Makro- und Mikronährstoffen, Mahlzeiten-Timing und der Qualität der Lebensmittel hervorgehoben wird.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Cortisol ist ein lebenswichtiges Hormon, das unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus und den Energiestoffwechsel reguliert. Ein chronisch erhöhter Spiegel ist jedoch schädlich.
- 02** Ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel kann zu Insulinresistenz, viszeraler Adipositas, Bluthochdruck, Schlafstörungen und psychischen Problemen wie Angstzuständen und Depressionen führen.
- 03** Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle bei der Cortisol-Regulation. Eine ausgewogene Zufuhr von komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten hilft, den Blutzuckerspiegel und damit auch den Cortisolspiegel stabil zu halten.
- 04** Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtig, da Fasten oder ein starkes Kaloriendefizit den Körper unter Stress setzen und den Cortisolspiegel erhöhen können.
- 05** Bestimmte Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe können die Stressreaktion des Körpers positiv beeinflussen. Dazu gehören B-Vitamine, Magnesium und Adaptogene wie Ashwagandha oder Rhodiola.
- 06** Auch der Lebensstil hat einen großen Einfluss. Ausreichend Schlaf, gezieltes Stressmanagement und regelmäßige, moderate Bewegung sind entscheidend, um den Cortisolhaushalt in Balance zu halten.
- 07** Der Konsum von Zucker, Alkohol und Koffein auf leeren Magen kann zu Blutzuckerschwankungen führen und den Cortisolspiegel negativ beeinflussen.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was ist Cortisol und welche Funktionen hat es?

Cortisol ist ein überlebenswichtiges Hormon, das in der Nebenniere gebildet wird. Es folgt einem zirkadianen Rhythmus, mit dem höchsten Spiegel am Morgen, um das Aufwachen und den Start in den Tag zu ermöglichen. Cortisol reguliert den Energiestoffwechsel, den Blutdruck und die Körpertemperatur. Kurzzeitig ist es entscheidend für die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion, da es Energie bereitstellt und das

Immunsystem unterdrückt, um alle Ressourcen für die akute Stresssituation zu mobilisieren.

Negative Auswirkungen eines chronisch erhöhten Cortisolspiegels

Ein langfristig erhöhter Cortisolspiegel hat zahlreiche negative Folgen. Er stört den Kohlenhydratstoffwechsel, was zur Insulinresistenz und Diabetes führen kann, und fördert die Einlagerung von viszeralem Fett (Bauchfett). Chronischer Stress erhöht zudem den Blutdruck, stört den Schlaf-Wach-Rhythmus durch die Beeinflussung des Schlafhormons Melatonin und kann zu psychischen Problemen wie Angstzuständen und Depressionen sowie zu beschleunigter Hautalterung führen.

Cortisol und Sport

Sport ist eine Form von positivem Stress (Hormesis), der kurzfristig den Cortisolspiegel ansteigen lässt. Chronisches Übertraining kann jedoch zu dauerhaft erhöhten Cortisolwerten führen, was sich negativ auf den Muskelaufbau auswirkt. Es gibt geschlechtsspezifische Unterschiede: Männer scheinen während des Sports sensibler auf die Cortisolausschüttung zu reagieren, während bei Frauen der Menstruationszyklus die Reaktion beeinflusst.

Die Rolle der Ernährung bei der Cortisol-Regulation

Die Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf den Cortisolspiegel. Blutzuckerschwankungen, verursacht durch einfache Zucker oder das Auslassen von Mahlzeiten, sind ein Stressfaktor für den Körper und treiben das Cortisol in die Höhe. Eine ausgewogene Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen (ausreichend essentielle Aminosäuren) und gesunden Fetten (z.B. Omega-3) hilft, den Blutzucker und damit das Cortisol stabil zu halten. Regelmäßige Mahlzeiten sind wichtiger als lange Fastenperioden, die ebenfalls als Stressreiz wirken können.

Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe (Adaptogene)

Bestimmte Mikronährstoffe sind für den Cortisol-Stoffwechsel und die Stressbalance essenziell, insbesondere B-Vitamine (B5, B9, B12) und Magnesium. Auch pflanzliche Adaptogene wie Ashwagandha und Rhodiola Rosea können helfen, das Stresslevel zu regulieren und den Körper widerstandsfähiger zu machen. Diese Substanzen unterstützen das Nervensystem und fördern die Entspannung.

Messung von Cortisol

Cortisol kann im Speichel, Blut oder Urin gemessen werden. Um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, sind Messungen zu mehreren Zeitpunkten über den Tag und über mehrere Tage hinweg sinnvoll. Ein einzelner Wert ist wenig aussagekräftig. Ein typischer Test ist die Messung des morgendlichen Cortisol-Peaks direkt nach dem Aufstehen. Wearables, die die Herzratenvariabilität (HRV) messen, können ebenfalls indirekte Hinweise auf den Stress- und Erholungszustand des Körpers geben.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Achte auf regelmäßige Mahlzeiten, um deinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Stressreaktionen durch Energiemangel zu vermeiden. Setze dabei auf Qualität statt Quantität mit komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten.

- Schaffe dir bewusste Pausen und Erholungsinseln im Alltag. Bereits kurze Spaziergänge in der Natur ohne Smartphone können helfen, den Parasympathikus zu aktivieren und zur Ruhe zu kommen.
- Integriere regelmäßige, moderate Bewegung in deinen Alltag. Gehen statt den Bus zu nehmen ist oft schon ausreichend und vermeidet den Stress eines zu intensiven Trainings.
- Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt, da bereits ein geringer Mangel die kognitive Leistung beeinträchtigt und als Stressor für den Körper wirkt.
- Vermeide Kaffee auf nüchternen Magen. Ein Espresso vor dem Frühstück kann den Blutzucker und anschließend den Cortisolspiegel stark ansteigen lassen. Trinke deinen Kaffee lieber nach einer Mahlzeit.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Cortisol	Ein Stresshormon aus der Nebenniere, das den zirkadianen Rhythmus, den Energiestoffwechsel und die Reaktion auf Stress steuert.
Melatonin	Das Schlafhormon, das als Gegenspieler zu Cortisol agiert und den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert.
Insulinresistenz	Ein Zustand, bei dem die Körperzellen weniger empfindlich auf das Hormon Insulin reagieren, was zu erhöhten Blutzuckerwerten führt. Chronisch hohes Cortisol kann dies fördern.
Viszerale Adipositas	Die Ansammlung von Fettgewebe in der Bauchhöhle, das die inneren Organe umgibt. Ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel fördert diese Art der Fetteinlagerung.
Cushing-Syndrom	Eine Erkrankung, die durch einen langanhaltenden Überschuss an Cortisol im Körper verursacht wird und unter anderem zu einer charakteristischen Fettverteilung (Stammfettsucht) führt.
Adaptogene	Pflanzenstoffe (z.B. Ashwagandha, Rhodiola Rosea), die dem Körper helfen können, sich an physischen und emotionalen Stress anzupassen und die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen.
Ashwagandha (Schlafbeere)	Ein adaptogenes Kraut aus der ayurvedischen Medizin, das zur Stressreduktion und Verbesserung der Schlafqualität eingesetzt wird.
B-Vitamine	Eine Gruppe von Vitaminen (insb. B5, B9, B12), die für die Bildung von Cortisol, aber auch für ausgleichende Neurotransmitter wie GABA und Serotonin, benötigt werden.

Nervus Vagus

Ein Hauptnerv des Parasympathikus, der für die Steuerung von Erholung und Regeneration zuständig ist. Seine Stimulation kann beruhigend wirken und das Cortisol senken.

Herzfrequenzvariabilität (HRV)

Ein Maß für die Variation der Zeitintervalle zwischen Herzschlägen und ein Indikator für den Zustand des autonomen Nervensystems und die Regenerationsfähigkeit des Körpers.

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