

Kapitel 2 | Cortisol

Wie Sie Cortisol messen:

Der Cortisol-Tagesverlauf wird meist über Speichelproben gemessen – idealerweise **zu fünf Zeitpunkten**: direkt nach dem Aufwachen, am Vormittag, Mittag, Nachmittag und Abend. Entscheidend ist, **vor der ersten Probe nicht zu essen, zu trinken oder Zähne zu putzen**. Die Proben zeigen, ob der natürliche Rhythmus (hoch am Morgen, flach am Abend) erhalten ist – oder ob es Hinweise auf chronischen Stress oder Erschöpfung gibt.

Gesunde Cortisol-Tagesverlaufswerte:

Die Cortisol-Awakening-Response: 6-12,5 ng/ml

Vormittags: (3-5 Stunden nach dem Aufwachen) 5-11 ng/ml

Mittags: 3-8 ng/ml

Nachmittags: 2,5-6 ng/ml

Abends: 0,3-2,5 ng/ml

Nacht: 0,3-1 ng/ml

Falls Ihr Labor die Werte in pg/ml auswertet, dann multiplizieren Sie die ng/ml-Werte mit 1.000. Denn 1 ng/ml entspricht 1.000 pg/ml

Mögliche Labore für die Messung:

Labor Dr. Hauss, Kieler Straße 71, 24340 Eckernförde, info@hauss.de, +49 43 51 88 91 70 (Anrufen oder Mail senden und Material anfordern)

medivere GmbH, Hans-Böckler-Straße 109, 55128 Mainz, Online bestellen: <https://www.medivere.de/shop/Alle/Stressprofil.html>

CENSA GmbH, Höhenröthstr. 9, 91077 Kleinsendelbach, Online bestellen: <https://censa.de/produkt/cortisol-3-messungen/>



Wenn der Cortisolspiegel erhöht ist

Cortisol ist lebenswichtig für unseren Stoffwechsel und die Stressreaktion. Doch wenn der Spiegel dauerhaft zu hoch ist, belastet das den Körper massiv und kann zu Symptomen wie Müdigkeit, Muskelabbau, Bluthochdruck und psychischen Problemen führen. Hier sind einige mögliche Maßnahmen:

Schlaf

Mindestens **7 bis 8 Stunden pro Nacht** schlafen, möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit. Eine dunkle, ruhige und kühle Umgebung fördert erholsamen Schlaf. Abends Blaulicht von Smartphones und Bildschirmen vermeiden, um die natürliche Melatoninproduktion nicht zu stören.

Bewegung

Regelmäßige, **moderate Aktivitäten** wie Spaziergänge, Yoga oder Radfahren helfen, Stress abzubauen und den Cortisolspiegel langfristig zu senken. **Intensiver Sport sollte abends vermieden werden**, da dadurch Cortisol ansteigt und das Einschlafen erschwert werden kann.

Ernährung

Reduzieren Sie Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel, da sie den Cortisolspiegel erhöhen können. Stattdessen viel **Obst, Gemüse und Vollkornprodukte**. Vitamin C (z. B. Orangen), Magnesium (z. B. Nüsse, Spinat) und Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Leinöl) unterstützen die Cortisolregulation.

Stressmanagement

Atemübungen, Meditation und Yoga helfen, **das parasympathische Nervensystem zu aktivieren** und Stress zu reduzieren. Soziale Kontakte, Zeit in der Natur und bewusste digitale Pausen tragen ebenfalls zur Senkung des Stresshormons bei.

Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium (bis zu 600 mg/Tag), maritimes Omega-3 (2.000 mg/Tag), Vitamin C (bis zu 3.000 mg/Tag), B-Vitamin-Komplex in der aktiven Form, Vitamin D (5.000 IE zweimal pro Woche), Ashwagandha (2 mal 500 mg/Tag) – besprechen Sie die Details mit einem Therapeuten.

Wenn die Cortisolwerte zu niedrig sind

Cortisol ist entscheidend für Energie und Stressbewältigung. Ein zu niedriger Spiegel führt zu Erschöpfung bis zu Burn-out, niedrigem Blutdruck und Konzentrationsproblemen. Hier sind einige hilfreiche Maßnahmen.

Schlaf

8 bis 10 Stunden schlafen, möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit. **Früh ins Bett gehen** (vor 22:30 Uhr) hilft, die Nebennieren zu entlasten. Abends Bildschirme, Koffein und schwere Mahlzeiten vermeiden. **Bei Bedarf kurze Nickerchen** tagsüber.

Bewegung

Sanfte Aktivitäten wie Spaziergänge, Yoga oder Tai Chi unterstützen den Körper, ohne ihn zu überlasten. **Intensive Belastungen und hochintensives Training sollten gemieden werden.** Wichtig ist, auf die Signale des Körpers zu achten.

Ernährung

Regelmäßige kleine Mahlzeiten mit Proteinen, gesunden Fetten und Vollkorn stabilisieren den Blutzucker. Das ist wichtig, um Cortisolausschüttungen zu vermeiden – niedriger Blutzucker führt zu Cortisolfreisetzung. Vermeiden Sie Alkohol und reduzieren Sie Koffein, da Beides die Cortisolausschüttung stört.

Stressmanagement

Stressoren erkennen und reduzieren, **regelmäßige Pausen einlegen.** Entspannungstechniken wie Meditation und Atemübungen helfen, das Nervensystem zu beruhigen. Soziale Kontakte pflegen und Hobbys ausüben – das wirkt stressreduzierend.

Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium (bis zu 600 mg/Tag), Vitamin C (bis zu 3.000 mg/Tag), B-Vitamin-Komplex in aktiver Form, Zink (20mg/Tag). Ashwagandha maximal 500 mg/Tag; ebenso Vitamin D und Omega-3 eher niedriger dosieren da es Cortisol reduzieren kann. Besprechen Sie die Details mit Ihrem Therapeuten.