

Cortisol – eine Gefahr für unsere Gesundheit?

Vor tausenden von Jahren hatte sich der Cortisol-Spiegel der Menschen selbst reguliert. Unsere Vorfahren befanden sich auch in stressigen Situationen: Zum Beispiel, wenn sie einem Säbelzahn tiger gegenüberstanden.

Text: Roland Häner

Weglaufen oder kämpfen, in jedem Fall eine intensive körperliche Aktivität, welche dank der Ausschüttung von Cortisol möglich war. Waren Flucht oder Kampf vorüber, war das Cortisol verbraucht.

Heutzutage finden die stressigen Situationen zum Beispiel hinter dem Schreibtisch oder dem Lenkrad statt. Unser Körper kennt den Unterschied nicht und produziert Cortisol. Diese Taktik ist den heutigen Problemen nicht angepasst. Das produzierte Cortisol wird nicht verbraucht.

Viele Menschen kämpfen mit einem permanent hohen Druck im Alltag und verwenden dafür den allgemeinen Begriff «Stress».

Eine hohe Belastung im Alltag, ohne ausreichende Ruhephasen kann jedoch zu gesundheitlichen Störungen führen. Unter Druck schüttet der Körper Cortisol und Adrenalin als Stresshormone aus. In einem vernünftigen Mass sind diese Botenstoffe für unseren Organismus lebenswichtig. Steht jedoch der menschliche Körper unter einer **Dauerbelastung**, erreichen sowohl der Cortisol-, als auch der Adrenalin-Spiegel einen zu hohen Level. Der Körper fällt folglich in eine starke Unruhe.

Zuviel Cortisol macht krank

Die Erfahrung mit einem **zu hohen Cortisol-Spiegels** zeigt, dass die Folgen sehr häufig in Verbindung mit Schlafstörungen, Kreislaufproblemen, Bluthochdruck, Konzentrations- und



Wortfindungsstörungen sichtbar werden. Auch die Entstehung von Magenproblemen und der negative Einfluss auf das Fortpflanzungssystem wurden mehrfach bewiesen. Studien zeigen, dass eine zu hohe Cortisol-Konzentration sogar Krankheiten wie Demenz und Alzheimer fördern kann. Stressbedingte Krankheiten (z.B. Burnout) haben in den letzten Jahren stark zugenommen.

Der **Dauerstress auf die Zellen** des menschlichen Körpers kann weitere fatale Folgen haben, indem das **Immunsystem geschwächt** wird und dadurch anfälliger gegen äussere Einwirkungen, wie zum Beispiel Viren, Bakterien und Keimen wird.

Ruhestellung während Schlafphase

Wird das vegetative Nervensystem durch Stressoren beeinflusst, kann es während der Schlafphase nicht mehr auf Ruhestellung umschalten. Daraus folgt, dass biochemische Prozesse ausgelöst werden und vermehrt Cortisol, Dopamin und Adrenalin ausgeschüttet wird. Dies führt zu Schlafstörungen. Anzeichen für eine schlechte Schlafqualität sind langes Wachliegen, mehrmaliges nächtliches Aufwachen und Probleme beim Wiedereinschlafen. Dies wiederum kann auf die Dauer zu **Herz-Kreislauf-Problemen**, einer Schwächung des **Immunsystems** und der **Muskulatur** führen.

Stressabbau ja – aber wie?

Oft ignoriert der Mensch **Warnsignale** des Körpers und er fühlt sich angespannt bis ausgebrannt. Daher ist es wichtig, dass man es gar nicht so weit kommen lässt und erkennt, wenn es an der Zeit ist, Gegensteuer zu geben und das Hamsterrad «Stress» zu verlassen.



Ein wichtiger Faktor für die individuelle Leistungsfähigkeit ist eine hohe **Stresskompetenz**. Freizeit und Arbeitsplatz sind für viele Menschen eine Belastungsprobe im Umgang mit dem Stress. Stress an sich ist nicht unbedingt negativ. Problematisch wird es jedoch dann, wenn der Stress zum Dauerzustand wird und eine Erholung zwischen den Stressphasen nicht mehr möglich ist.

Körperliche Aktivität kann an unterschiedlichen Stellen auf die Stress-Gesundheitsbeziehung wirken. Körperliche Aktivität hat nachweislich eine **stressreduzierende Wirkung**. Das bedeutet, dass Sport und Bewegung dazu beitragen, die Wahrscheinlichkeit von stressauslösenden Ereignissen (Stressoren) zu verringern.

Weitere Faktoren, welche die Regeneration des Körpers zusätzlich schützen und stabilisieren können:

- nicht benötigte **Geräte** (WLAN, Smartphone) sollen nachts ausgeschaltet werden
- sich bei der Auswahl der **Nahrung** an immunsystemstärkenden Produkten und Ergänzungsmitteln orientieren
- sich wenigstens 30 Minuten täglich in der **frischen Luft** bewegen

Es ist entscheidend, sich ein Bild über die Zusammenhänge zwischen dem eigenen Gesundheitsverhalten und der Entstehung von Stress und psychischen Krankheiten zu machen und sich so eigene Kompetenz im Umgang mit Stress aufzubauen.

vitaTrampolin schwingen gegen Stress

Regelmässiges Training kann sowohl physischen wie auch psychischen Krankheiten vorbeugen. Ist jemand körperlich aktiv, kann sein Risiko für diese Krankheiten um 30 bis 40 % verringert werden. Die Weltgesundheits-Organisation (WHO) empfiehlt wöchentlich 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv körperlich aktiv zu sein.

vitaTrampolin

bietet einen einfachen und angenehmen Ausweg aus dieser Spirale von Stress und innerer Unruhe und ist einzigartig, weil:

- die **Übungen** auf dem Trampolin einfach sind, den Körper fordern, ohne ihn zu überfordern
- das **richtige Atmen** generell und in Kombination mit dem Trampolin eingeübt wird. Dies führt zu einer inneren Ruhe und Entspannung
- Durch das rhythmische Schwingen alle Körperzellen in Aktion geraten und daher der Stoffwechsel in den Zellen angeregt und das **Immunsystem massgeblich gestärkt** wird
- nachgewiesen wurde, dass auch Muskelgruppen, welche nicht an der Bewegung beteiligt sind, durch **Kontraktion und Dekontraktion** gelöst werden, so zum Beispiel Nackenverspannungen
- die **Ausschüttung von Glückshormonen** durch beständiges Auf- und Abspringen angeregt wird. Das ausgeschüttete «Wohlfühlhormon» Serotonin wirkt nicht nur stimmungsaufhellend, sondern **dämpft die Stressantwort** des Körpers ab
- die Anregung des Energieflusses, die körpereigene **Lebensenergie** aktiviert, dadurch entsteht mehr Lebensenergie für den Alltag und **gezielter Stressabbau**
- Gleichgewichtsübungen gefördert werden, welche das **Gehirntraining** unterstützen, den Geist entspannen und so Stress und Alltagshektik zurücklassen

vitaswiss bietet seit kurzem seinen Mitgliedern das Trampolin der Marke «swem» zu einem Spezialpreis an. Das unter dem Namen «vitaTrampolin» angebotene Produkt ist ein spezielles Trampolin für Fitness und Gesundheit. Es ist höher gebaut als herkömmliche Mini-Trampoline und schwingt deutlich tiefer, weicher und elastischer. Dies bewirkt ganz neue Erfolge für Gesundheit und Fitness.

Der Verband vitaswiss fördert auch die Durchführung von Kursen in den einzelnen Vereinen. Bitte informieren Sie sich bei Ihren Vorständen und Leiterinnen über das Angebot oder wenden Sie sich direkt an unser Sekretariat: sekretariat@vitaswiss.ch.