

Was haben Cortison und Cortisol mit dem Immunsystem zu tun?

Was ist der Unterschied zwischen Cortison und Cortisol?

Cortison ist die inaktive Form des körpereigenen Hormons Cortisol.

Wie wirkt Cortisol?

Cortisol ist das sogenannte Stresshormon. Wichtige Eigenschaften: Es regelt den Wach-Schlafrhythmus, den Kohlehydrat-, Glucose- und Proteinhaushalt, sodass diese Stoffe für den Körper bereitgestellt werden können. Cortisol reduziert auch Entzündungsprozesse und hilft bei der Kontrolle des Blutdrucks. Entzündungsprozesse können nur reduziert werden, indem das Cortisol das Immunsystem dämpft.

Bei einer Gefahr schüttet der Körper nicht nur Noradrenalin und Adrenalin aus, sondern auch Cortisol, dies wird oft als Flucht- oder Kampfreaktion bezeichnet. Besteht das Leben aus aneinandergereihten Gefahren, Krisen, Angstsituationen, schüttet der Körper fortlaufend Cortisol aus. So lebenswichtig Cortisol auch ist, so gefährlich kann eine erhöhte Cortisolausschüttung sein. Chronisch erhöhter Cortisolspiegel kann zu Infektanfälligkeit (geschwächtes Immunsystem), Muskelabbau, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen und vielem mehr führen.

Was hat Cortisol mit der heutigen Situation zu tun?

Die Medien mit ihren Schreckensmeldungen und die verhüllten Gesichter versetzen uns in ständige Angst. Zudem bedeutet Atembehinderung durch die Maske dauernden Stress, vor allem für diejenigen, die die Maske den ganzen Tag tragen müssen. Ob physisch oder psychisch, sind wir heute einem Dauerstress ausgesetzt, was zu einer erhöhten und lang andauernden Cortisolausschüttung führen kann. Was dies für unseren Körper bedeutet, ist oben beschrieben.

Wie wirkt das Medikament Cortison?

Cortison ist das künstlich hergestellte Produkt des lebenswichtigen Hormons Cortisol. Medizinisch wird es verwendet, um das Immunsystem zu unterdrücken und somit Entzündungen zu reduzieren, zum Beispiel bei entzündlichen Darmerkrankungen, Arthritis, Allergien etc. Behandelt werden aber nur die Symptome, nicht die Ursache der Krankheit. Cortison sollte nicht zu lange eingenommen werden, es kann die gleiche negative Wirkung haben wie zuviel Cortisol und ausserdem zu Osteoporose und einem aufgedunsenen Körper führen.

Was können die Ursachen für einen zu hohen Cortisolspiegel sein?

- Chronischer Stress
- Ungesunde Ernährung
- Koffeinhaltige Getränke
- Schlafmangel, zu wenig Entspannung
- Künstliches Licht
- Alkohol
- Zu wenig Wasser

Wie kann man den Cortisolspiegel senken und somit das Immunsystem stärken?

Massnahmen umsetzen, die Stress reduzieren, Entspannungstechniken, an die frische Luft gehen, Zeit mit der Familie verbringen, Musik hören oder selber musizieren, singen, lachen, tanzen etc.

Für regelmässigen und ausreichenden Schlaf sorgen.

Blaulicht (Smartphone, Computer) und künstliches Licht am Abend zeitig ausschalten.

Sich gesund ernähren, genügend Wasser trinken, auf Alkohol und koffeinhaltige Getränke verzichten.

Quellen:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/nieren/cortisol-senken-910507>

<https://www.medumio.de/glossar/hydrocortison-cortison/>

<https://www.herbano.com/de/ratgeber/hoher-cortisolspiegel>