

DGE klärt auf: wie Bewegung das Stresshormon beeinflusst

***Aldorf* - Der Frühling hält langsam Einzug und sorgt dafür, dass viele Menschen motiviert sind, sich zu bewegen oder mit dem Sport anzufangen. Ein guter Entschluss, denn körperliche Aktivität hat nicht nur positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, sondern auch auf die Stressregulation im Körper. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e.V. (DGE) erklärt, warum Bewegung nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für den Cortisolspiegel förderlich ist.**

Cortisol wird in der Nebennierenrinde produziert und gehört zu den wichtigsten Hormonen im menschlichen Körper. Es hilft dabei, Energiereserven zu mobilisieren, reguliert den Stoffwechsel und wirkt entzündungshemmend. Gleichzeitig spielt es eine zentrale Rolle in der Stressbewältigung: In belastenden Situationen sorgt Cortisol dafür, dass der Körper schnell handlungsfähig ist.

Die Ausschüttung des Hormons folgt einem natürlichen Rhythmus: „Morgens ist der Cortisolspiegel am höchsten, um den Körper auf den Tag vorzubereiten, während er am Abend abfällt, um die Entspannung und den Schlaf zu fördern“, erklärt Professor Dr. med. Dr. rer. nat. Matthias Kroiß, Sprecher der Sektion Nebenniere, Steroide und Hypertonie der DGE und Facharzt für Endokrinologie und Diabetologie.

Zu viel Cortisol: wenn Stress zur Belastung wird

Kurzfristige Cortisolanstiege sind sinnvoll, um auf stressige Situationen zu reagieren. Doch anhaltende Belastung durch Stressoren wie beruflicher und privater Stress, zu viel Alkohol oder Koffein können in dauerhaft erhöhten Werten resultieren und gesundheitliche Probleme verursachen. „Chronischer Stress führt dazu, dass der Hormonhaushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht gerät. Dies kann Schlafstörungen, Bluthochdruck und sogar eine Schwächung des Immunsystems begünstigen“, so Kroiß.

Sport beugt Stress vor

Bewegung hilft dem Körper, Stress abzubauen und ihm vorzubeugen. Studien zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Stresshormonproduktion stabilisieren und dabei helfen kann, schneller zu entspannen. „Menschen, die sich regelmäßig bewegen, haben oft weniger Stress und eine gesündere Cortisolkurve - das heißt, das Hormon wird morgens ausreichend ausgeschüttet und fällt im Laufe des Tages in einem gesunden Maße ab“, erläutert Kroiß. „Besonders vorteilhaft sind hierfür moderate Sportarten wie Radfahren, Spaziergänge, Schwimmen oder Yoga, da sie auch zur mentalen Entspannung beitragen. Ganz grundsätzlich gilt: Bewegung sollte durchaus anstrengen, aber vor allem Spaß machen!

Zu viel Sport kann kontraproduktiv sein

Während moderate Bewegung die Cortisolregulation unterstützt, kann übermäßiges oder zu intensives Training den gegenteiligen Effekt haben. „Wer sich dauerhaft überlastet, ohne ausreichend Erholungsphasen einzuplanen, riskiert einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel“, warnt der Endokrinologe. Besonders hochintensive Belastungen ohne ausreichende Regeneration können das Stresshormonsystem überfordern und langfristig zu Erschöpfung führen.

Auch bei Menschen, die eine ärztlich diagnostizierte Unterfunktion der Nebennieren haben, ist Vorsicht geboten: „Bei einer Nebennierenschwäche sollten die Patient*innen in der Lage sein, bei anstrengenden Aktivitäten ihre Ersatztherapie selbständig und bedarfsgerecht anzupassen.“

DGE empfiehlt: Bewegung mit ausreichend Zeit für Erholung

Die DGE empfiehlt, körperliche Aktivität gezielt in den Alltag zu integrieren, aber dabei auf eine gesunde Balance zu achten. „Regelmäßige Bewegung in moderatem Umfang hilft, Stress abzubauen und damit auch den Cortisolspiegel stabil zu halten“, fasst Privatdozentin Dr. med. Dr. jur. Birgit Harbeck, Mediensprecherin der DGE, zusammen. „Entscheidend ist, auf den eigenen Körper zu hören und sich nach intensiven Belastungen ausreichend Zeit zur Erholung zu gönnen.“

Interessenkonflikte:

Professor Dr. Kroiß und Privatdozentin Dr. med. Dr. jur. Birgit Harbeck geben an, dass keine Interessenkonflikte vorliegen.

Quellen:

Anderson, T., Wideman, L. (2017) Exercise and the Cortisol Awakening Response: A Systematic Review. Sports Med - Open 3, 37 (2017). <https://doi.org/10.1186/s40798-017-0102-3>

De Nys, L., Anderson, K., Oforu, E.F., Ryde, G.C., Connelly, J., Whittaker, A.C. (2022) The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. Psychoneuroendocrinology 143. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105843>.