

Thema der Woche: Stresshormon Cortisol

Stresshormon Cortisol

Entstressen ist die Devise diese Woche – ganz egal, ob Sie karnevalistisch unterwegs waren oder eher ruhigere Tage vorzogen: Wir hoffen, Sie konnten die Zeit stressfrei verbringen. Wenn nicht: vielleicht probieren Sie mal die neue [Stress-weg-App der TU Kaiserslautern](#) aus?

Dass Stress nämlich ein ganz besonderes Gift ist, ist wird immer wieder in Forschungsergebnissen rund um verschiedene Erkrankungsthemen gesehen. Das Stresshormon Cortisol ist eines der messbaren Anzeichen von Stress in unserem Körper. Seine weitreichende Wirkung könnte, neuesten Untersuchungen zufolge, sogar die Alzheimererkrankung fördern und die Denkleistung beeinträchtigen.

Also ein guter Grund mehr, Entspannung zu suchen. Entstressen kann man aber auch mit anstrengenden Methoden: eine aktuelle Untersuchung demonstrierte, dass anstrengender Sport die Menge an Cortisol, dem Stresshormon, senken kann. In der Untersuchung ging es vor allem um den Effekt von Stress auf Depressionen, die Ergebnisse sind aber auch für Menschen mit einer Demenzerkrankung sehr wertvoll, selbst wenn keine begleitenden depressiven Symptome vorliegen. Sport in der richtigen Anstrengung und Dosierung kann demnach das Stresshormon senken, Depressionen lindern und dem Gehirn auch darüber hinaus deutlich helfen.

Generell ist Bewegung bei der Alzheimererkrankung oder anderen Demenzerkrankungen natürlich wichtig: empfohlen sind, je nach Alter, [10 000 Schritte pro Tag](#). Übrigens bieten alle Krankenkassen Bonusprogramme oder geförderte Sportprogramme an. Fragen Sie mal nach, vielleicht gibt es in Ihrer Nähe ja auch tolle Sportangebote, die zu Ihnen passen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Ein Übermaß an Stresshormon Cortisol schadet dem Gehirn und kann die Alzheimer-Krankheit fördern](#)
- [Was kann die Menge an Stresshormon bei Menschen verändern? Sport!](#)