

Burnout und das Stresshormon Cortisol

Immer mehr Menschen fühlen sich ausgebrannt, erschöpft, verloren und nicht ernst genommen mit ihren Problemen und diese Menschen haben etwas gemeinsam: Es ist der Stressfaktor in ihrem Leben. Dieser latente Stress entwickelt sich über längere Zeit zum Dauerstress und spätestens ab dem Zeitpunkt entgleisen die Stresshormone, allen voran das Cortisol. Dieses Hormon ist neben den Katecholaminen (Adrenalin und Noradrenalin) ein wichtiges Stresshormon und überlebensnotwendig, denn dieses steigt, sobald eine Gefahrensituation vermutet oder erkannt wird. Der Stress wird von unserem Organismus auch als Gefahr aufgenommen!

Hierbei handelt es sich um einen Verteidigungsmechanismus, der vom vegetativen Nervensystem gesteuert wird. Bei Gefahr oder Stress mobilisiert der Körper innerhalb von Sekunden Energiereserven für eine sofortige Muskelleistung. Die Hormone Adrenalin und Cortisol bringen den Körper sofort auf Hochtouren: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Bronchien weiten sich, um besser atmen zu können und die Muskeln spannen sich an. Dieses genetisch verankerte Programm gibt uns das Befehl zu Kämpfen oder Fliehen. In der Steinzeit war dieses Programm enorm wichtig, in der heutigen Zeit eher nicht mehr, da die Stressfaktoren meistens psychischer Natur sind und da hilft Fliehen oder Kämpfen nicht wirklich. Das Cortisol wird durch Energieverbrauch, also Bewegung abgebaut. Wenn der Stress bei der Arbeit entsteht oder in der Familie, Beziehung, finanzielle Sorgen etc. , kann man schlecht weg rennen, um Energie zu verbrauchen und somit entsteht das eigentliche Problem mit ständig erhöhtem Cortisolspiegel!

In manchen Fällen ist nicht der Stress die Ursache eines ständig erhöhten Cortisolspiegels, Der **Hypercortisolismus** kann durch folgende Erkrankungen entstehen:

- Morbus Cushing
- Tumoren in der Hypophyse Vorderlappen
- bei längeren Gaben von hochdosiertem Cortison
- Alkoholismus

dadurch entstehen sekundäre Erkrankungen wie:

- Diabetes mellitus Typ 2

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Autoimmune Erkrankungen
- Arteriosklerose
- Herz/Kreislaufkrankungen
- Libidovrelust
- schlechte Wundheilung
-

Durch einen erhöhten Cortisolspiegel über längere Zeit, sinkt die Lebensqualität drastisch. Erschöpfung macht sich breit und die Anzeichen eines Burnouts oder einer Depression werden sichtbar.

Zu den Nebennierenerkrankungen gehört auch die **Nebennieren-Erschöpfungssyndrom**, bei dem das Cortisol ungenügend ausgeschüttet wird. Der Körper kann nicht mehr regulieren. Die Folgen sind:

- massive Erschöpfung
- mangelhafte Möglichkeit mit Stress umzugehen
- schwaches Immunsystem
- sekundäre Erkrankungen auf vielen Ebenen
- Heißhunger auf Süßes oder Salziges

Empfehlungen:

1. Achten Sie auf Ihren Stresslevel und seien Sie mutig, neue Wege zu gehen.
2. Ernähren Sie sich gesund und trinken Sie genügend wertvolles Wasser.
3. Bleiben Sie in Bewegung mit regelmäßigen und korrekt durchgeführten Trainingseinheiten.
4. Achten Sie auf Ihrem Vitamin- und Mineraliengehalt
5. Spurenelemente sind enorm wichtig
6. Aminosäure supplementieren
7. Belastende und nocive Faktoren vermeiden

Sauerstofftherapie, Cellsymbiosistherapie, orthomolekulare Therapie, Aufbaukuren hochdosiert und aufdeckende Therapie für die psychische Belastungssituation.

