

Die Stressreaktion

Was in deinem Körper passiert – und warum Cortisol das Abnehmen bremst

Stress ist erst einmal nichts Schlechtes — er ist ein uraltes Alarmsystem, das dich in Gefahrensituationen blitzschnell handlungsfähig macht. Problematisch wird es, wenn dieses Alarmsystem dauerhaft aktiv bleibt. Damit du verstehst, warum Dauerstress deinem Körper und deinem Gewicht im Weg steht, lohnt sich ein Blick auf das, was dabei wirklich in dir passiert.

SO LÄUFT DIE STRESSREAKTION AB

- **1 · Wahrnehmung** — dein Gehirn registriert einen Reiz als Bedrohung — real oder nur gedacht.
- **2 · Amygdala schlägt Alarm** — das Angst- und Bewertungszentrum aktiviert sofort den Hypothalamus.
- **3 · Blitzreaktion über die Nebenniere** — der Hypothalamus feuert über den Sympathikus direkt das Nebennierenmark an — Adrenalin und Noradrenalin fluten den Körper in Sekunden.
- **4 · HPA-Achse übernimmt** — hält die Bedrohung an, schaltet sich die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse dazu — sie sorgt über Stunden bis Tage für die Cortisol-Ausschüttung.
- **5 · Rückmeldung ans Gehirn** — sinkt die Gefahr, meldet Cortisol das eigentlich ans Gehirn zurück und die Reaktion klingt ab — bei Dauerstress bleibt genau das aus.

DIE DREI ZENTRALEN STRESSHORMONE

Hormon	Was es tut
Adrenalin	Sofort-Reaktion aus dem Nebennierenmark: Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, Blutzucker wird kurzfristig freigesetzt, Muskeln werden besser durchblutet. Wirkt Sekunden bis Minuten.
Noradrenalin	Enger Partner des Adrenalins, wirkt zusätzlich im Gehirn: erhöht Wachheit, Fokus und Reaktionsbereitschaft — der Kopf wird auf 'Gefahr' geschärft.
Cortisol	Das eigentliche Stresshormon der HPA-Achse. Hält den Blutzucker über Stunden hoch, bremst nicht-akute Funktionen wie Verdauung und Immunsystem, und ist bei Dauerstress dauerhaft erhöht.

WARUM CORTISOL DAS ABNEHMEN ERSCHWERT

Kurzfristig ist erhöhtes Cortisol sinnvoll — es mobilisiert Energie. Bleibt der Spiegel aber über Wochen und Monate hoch, wirkt genau das gegen dich, wenn du abnehmen willst:

- **Blutzucker & Insulin** — Cortisol hält den Blutzucker dauerhaft erhöht, die Bauchspeicheldrüse schüttet mehr Insulin aus — das begünstigt Fetteinlagerung statt Fettabbau.
- **Heißhunger auf Zucker & Fett** — Cortisol steigert gezielt den Appetit auf energiedichte, schnell verfügbare Lebensmittel — ein evolutionärer Überlebensmechanismus.
- **Fett am Bauch statt am Bein** — Bauchfettzellen besitzen besonders viele Cortisol-Rezeptoren — chronischer Stress begünstigt gezielt viszerales Bauchfett.
- **Muskelabbau** — bei Dauerstress baut der Körper Muskelmasse ab, um Energie bereitzustellen — weniger Muskeln senken deinen Grundumsatz.
- **Schlechterer Schlaf** — erhöhtes Abend-Cortisol stört den Schlaf, schlechter Schlaf wiederum erhöht Cortisol am nächsten Tag — ein Kreislauf, der sich selbst verstärkt.
- **Wassereinlagerungen** — Cortisol beeinflusst den Elektrolythaushalt und kann die Waage zusätzlich verfälschen, ganz unabhängig vom Körperfett.

WICHTIGER HINWEIS

Diese Informationen dienen der Aufklärung und ersetzen keine medizinische Beratung. Wenn du den Verdacht hast, dass dein Cortisolspiegel dauerhaft aus dem Gleichgewicht ist (z. B. starke Gewichtszunahme, Erschöpfung, Schlafstörungen), lass das ärztlich abklären.

Die gute Nachricht: Cortisol lässt sich aktiv regulieren — über Schlaf, Bewegung, Ernährung und gezielte Entspannungstechniken. Genau darum geht es in den nächsten Modulen deines Kurses.