



Stresshormone

Im Stress schüttet unser Körper verschiedene Stoffe aus, die dafür sorgen, dass wir solche Situationen meistern können. Diese drei bauen den Stress auf:

Adrenalin

Die Nebenniere schüttet bei Stress Adrenalin aus. Es gelangt rasch ins Blut und wirkt auf Herz, Gefässe, Magen und Darm. Blutdruck, Herzfrequenz und Blutzuckerspiegel steigen, die Atemwege werden erweitert, Körper und Psyche sind in Alarmbereitschaft. Adrenalin muss rasch abgebaut werden. Passiert das nicht, kann ein Überschuss an Adrenalin langfristig zu Depressionen führen. Als Wirkstoff in Medikamenten wird Adrenalin in der Notfallmedizin bei Asthma, Schock und Herzstillstand eingesetzt.

Noradrenalin

Der Körper setzt bei Stress Noradrenalin frei. Es ist chemisch mit Adrenalin verwandt und verengt kleine Arterien. Dadurch steigt der Blutdruck und die Herzschlagfrequenz wird vermindert.

Cortisol

Das Hormon Cortisol stellt dem Körper bei Stress Energie (etwa in Form von Zucker) zur Verfügung. Die Cortisol-Konzentration im Blut schwankt im Verlauf des Tages stark. Hochdosiert hemmt Cortisol das Immunsystem. Das kann helfen, um den Körper vor zu starken Entzündungen zu schützen. Der Körper wird dadurch aber auch anfälliger, etwa für Infektionen.

Diese Hormone helfen, den Stress wieder abzubauen:

Endorphine

Endorphine sind körpereigene Eiweisssubstanzen, die sich wie zum Beispiel Morphin an die Rezeptoren der Zellen ankoppeln. Sie werden bei Schmerzen, Verletzungen und körperlicher Anstrengung vermehrt ausgeschüttet. Sie wirken euphorisierend, mindern Schmerzen und Angst, beeinflussen aber auch Körpertemperatur und hemmen die Beweglichkeit der Darmmuskulatur.

Serotonin

Serotonin wird auch als Glückshormon bezeichnet. Es sorgt für Ruhe und Zufriedenheit, dämpft Aggressionen, Ängste und Hunger. Serotoninmangel wird als Ursache für Depressionen und Migräne diskutiert.