

## Stresshormon Cortisol

Das Stresshormon wird unter Anspannung in der Nebennierenrinde produziert und wirkt katabol.

Kurzfristig kann Cortisol so leistungsfähiger machen und die Konzentration steigern.

Langfristig wirken sich hohe Cortisolwerte jedoch negativ/dämpfend auf das Immunsystem aus und können zu erhöhtem Blutdruck, einer verminderten Schlafqualität und Übergewicht führen.

Optisch macht sich hier als erstes die „Stammfettsucht“ bemerkbar.

Dies beschreibt die Wirkung von Cortisol das Fett im Bauchbereich (inneres Bauchfett) wachsen zu lassen.



Für ein ausgewogenes Cortisol-Management sind folgende Faktoren wichtig:

- 1.) Sorge für ausreichend Regeneration
- 2.) Gönn Dir Pausen
- 3.) Achte auf eine gute Schlafqualität
- 4.) Ernähre Dich ausgewogen und gesund