

### Stresserfahrungen in der Kindheit UND im Erwachsenenleben wirken sich auf die hormonelle Situation und auf die Gesundheit aus

Leben kann ziemlich stressreich sein. Um die berufliche Karriere kämpfen, für einen geliebten kranken Menschen sorgen oder Differenzen mit dem Partner, wenn es um eine wichtige Entscheidung geht, kann deinen Stress- und Angstlevel schon ins grenzwertige Bereiche bringen. Manchmal allerdings kannst du den Stress gar nicht mehr bewältigen, egal was du dagegen tust – und wie sich herausgestellt hat, kann Stress aus unserer Kindheit mit dem Stress zu tun haben, den wir heute erleben.

Eine neue Studie im Psychological Science Journal (siehe link ganz oben), hat herausgefunden, dass Menschen, die eine stressigere Kindheit hatten und gleichzeitig über hohen Stress in ihrem Erwachsenenleben berichteten, einen Cortisolstatus (Stresshormon) aufweisen, der zu negativen Gesundheitsfolgen führen kann.

Das Wahrnehmen können von Stress ist eine Folge der Ausschüttung des Hormons Cortisol. Typischerweise ist unser Cortisolspiegel morgens am höchsten und nimmt im Tagesverlauf ab (der tiefste Stand wird erreicht, bevor wir zu Bett gehen).

In dieser Studie fanden Forscher heraus, dass Menschen, die über hohen Stress berichten – früher in ihrem Leben und auch als Erwachsene (insbesondere im Alter von 37 Jahren), einen flacheren Cortisolspiegel(verlauf) aufweisen, d. h. die o. g. gesunden Wechsel (während des Tagesverlaufes) sind so nicht vorhanden.

„Was wir herausgefunden ist, dass die erlebte Stressmenge in der Kindheit eines Menschen, später eine wichtige Rolle bei cortisolbedingten negativen Gesundheitsfolgen spielt, allerdings traf das nur zu, wenn die Probanden sich auch aktuell hohem Stress ausgesetzt fühlten, woraus sich ergibt, dass die Kombination von erhöhtem frühem Stress (in der Kindheit) in Verbindung mit erhöhtem aktuellem Stress zu den ungesündesten Cortisolergebnissen führte“, sagt der Wissenschaftler, Ethan Young, der University of Minnesota.

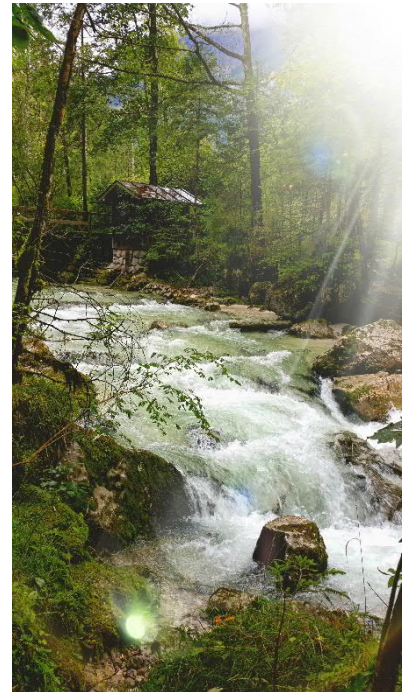
Die Gute Nachricht dabei ist, dass, gerade wenn jemand stressreichen Kindheitserlebnissen ausgesetzt war, wie z. B. Traumatisierung, dies nicht unbedingt bedeutet, dass er auch heute einen ungünstigen Cortisolstatus aufweisen muss.

Es ist stattdessen die KOMBINATION der beiden – Kindheitsstress und Stress im Erwachsenenalter – die zu negativen Gesundheitsfolgen führt. Es besteht eine Verbindung zwischen chronischem Stress und hormonellem Ungleichgewicht, Schlafproblemen und einem geschwächtem Immunsystem.

Bevor wir uns in die Aufarbeitung unserer Kindheit stürzen oder unseren aktuellen Stress lediglich kritisch unter die Lupe nehmen, ist es sehr wichtig, sich zu erinnern, dass wir eine Menge dafür tun können, unseren Cortisolspiegel zu senken, wenn wir das Gefühl haben, wir sind bereits öfters gestresst als wir uns normal fühlen.

Auch Schlafdefizit zum Beispiel oder eine stark zuckerhaltige Ernährung können Cortisolspitzen erzeugen. Wenn du Stress im Jetzt bekämpfen möchtest, ziehe Dinge in Betracht, wie Meditation und Spaziergehen – beides senkt deinen Cortisolspiegel nachweislich. Wir können zwar unsere stressreichen Kindheitserfahrungen nicht rückgängig machen, aber wir können JETZT Veränderungen vornehmen, die unseren Cortisolspiegel senken –

**und DAS KANN ALLES VERÄNDERN!**



---

Eine kurze gut verständliche Erläuterung, **wie wichtig ein gesunder Cortisolspiegel ist**, finden Sie im web auf der Homepage einer Kollegin:

<http://www.heilpraktiker-heitland.de/diagnostik/cortisol-stress-und-nebennieren-erschopfung-adrenal-fatigue/>