

Ein Übermaß an Stresshormon Cortisol schadet dem Gehirn und kann die Alzheimer-Krankheit fördern

Datum: 01.03.2022

Original Titel:

High cortisol and the risk of dementia and Alzheimer's disease: a review of the literature.

DGP - Eine aktuelle Analyse der bisher veröffentlichten Forschung zeigt, dass erhöhte [Cortisol](#)-Spiegel, also die Menge an Stresshormon, der Denkleistung schaden und zum Fortschritt Alzheimer-Erkrankung beitragen können. Weitere Untersuchungen zu Stress und seinen vielfältigen Auswirkungen werden benötigt, um auch zu klären, wie erhöhte [Cortisol](#)-Werte optimal gesenkt werden können und welche Behandlungen negative Effekte von längerfristig erhöhtem Cortisol wie dem Abbau der Denkleistung entgegenwirken können.

Cortisol, das Stresshormon, hat vielseitige Effekte auf Gehirn und Körper. Das [Hormon](#) legt im Gehirn allein zwei verschiedene Schalter, sogenannte [Rezeptoren](#), um, die eine komplexe, teils sogar gegenläufige Prozesse auslösen. Besonders erhöhte Cortisol-Werte könnten sogar schädliche Effekte auf Gehirnstrukturen haben und zu sogenannten neurodegenerativen Erkrankungen wie der Alzheimer-Krankheit beitragen.

Stress und sein [Hormon](#), Cortisol, können im Übermaß schaden

Zwei Schweizer Forscher untersuchten nun die Zusammenhänge zwischen Cortisol, Störungen der Denkleistung und der Alzheimer-Erkrankung, indem sie die bisher veröffentlichte Forschung zum Thema zusammenfassten und analysierten.

Steht Cortisol auch in Zusammenhang mit der Alzheimer-Krankheit?

In klinischen Studien zeigte sich, dass erhöhte Cortisol-Spiegel mit insgesamt schlechterer Denkleistung zusammenhängen. Außerdem waren bei solchen Cortisol-Werten auch Gedächtnisleistungen, Kontrollfunktionen, Sprache, räumliches Denkvermögen, die allgemeine Verarbeitungsgeschwindigkeit und soziale Denkleistungen beeinträchtigt. In Tierstudien fanden sich ebenfalls schlechtere Denkleistungen und abweichende Verhaltensweisen, wenn Glukokortikoide, also gewissermaßen Cortisol als Medikament, gegeben wurden. Bei Studienteilnehmern mit gesunden Denkleistungen konnten erhöhte Cortisol-Werte besonders dann festgestellt werden, wenn die Teilnehmer ein erhöhtes Risiko für einen Abbau der Denkleistung oder gar eine Alzheimer-Erkrankung hatten. Deutlich zeigte sich dieser Zusammenhang auch bei Menschen, die bereits aufgrund einer Alzheimererkrankung eine Demenz oder leichte Einbußen der Denkleistung aufwiesen: bei diesen Betroffenen fanden sich ebenfalls höhere Cortisol-Spiegel als bei gesunden Kontrollpersonen mit normaler Denkleistung. Erhöhte Werte könnten auch mit einem schnelleren Abfall der Denkleistung zusammenhängen, wenn leichte Einbußen der Denkleistung aufgrund einer Alzheimererkrankung vorliegen.

Analyse der Forschungsliteratur: Cortisol-Werte, Denkleistungen und Alzheimer

Hohe Cortisol-Werte stehen im Zusammenhang mit stressreichen Lebensphasen, finden sich bei Menschen mit neurotischen Zügen, Depressionen, Schlafstörungen und verschiedenen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und spielen so auch eine Rolle bei geistigen Leistungen. Diese verschiedenen Probleme sind auch Risikofaktoren für sogenannte neurodegenerative Erkrankungen und geistigen Verfall. In direkten Messungen zeigte sich auch, dass hohe Cortisol-Spiegel dem Hippocampus, unserem Lernzentrum im Gehirn, Schaden zufügen können. Auch oxidativer Stress und Schäden durch Beta-Amyloid, das Alzheimer-typische Eiweiß, werden durch ein Übermaß an Cortisol gefördert. Neben diesen möglichen Wegen, wie Stress dem Gehirn schaden kann, gibt es auch Interaktionen zwischen dem Stresshormon und entzündlichen Botenstoffen sowie anderen Substanzen im Gehirn, wie [Wachstumsfaktoren](#).

Deutliche Zusammenhänge: erhöhtes Cortisol und Dauerstress schaden dem Gehirn und fördern die Alzheimererkrankung

Erhöhte Cortisol-Spiegel können der Denkleistung schaden und zum Fortschritt der Alzheimer-Erkrankung beitragen. Weitere Untersuchungen zu Stress und seinen vielfältigen Auswirkungen werden benötigt, um auch zu klären, wie erhöhte Cortisol-Werte optimal gesenkt werden können und welche Behandlungen negative Effekte von längerfristig erhöhtem Cortisol wie dem Abbau der Denkleistung entgegenwirken können. Stressabbau scheint demnach wichtiger denn je.

Referenzen:

Ouanes S, Popp J. High cortisol and the risk of dementia and Alzheimer's disease: a review of the literature. *Front Aging Neurosci* |. 2019. doi:10.3389/fnagi.2019.00043.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“