

Versandapotheke warnt vor TikTok-Trend „Cortisol-Detox“ und klärt über das Stresshormon auf

Lutherstadt Wittenberg, 26. März 2025 – Ein neuer Social-Media-Trend sorgt für Aufmerksamkeit: Die sogenannte „Cortisol-Detox“-Challenge auf TikTok verspricht, durch bestimmte Methoden den Cortisolspiegel drastisch zu senken – mit dem Ziel, Stress abzubauen und angeblich sogar Bauchfett zu reduzieren. Doch Expert:innen warnen: Ein zu niedriger Cortisolspiegel kann gravierende gesundheitliche Folgen haben.

Martin Schulze, Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de, erklärt, was Cortisol ist, warum es für den Körper wichtig ist und weshalb dieser TikTok-Trend gefährlich sein kann.

Was ist Cortisol und wofür wird es im Körper benötigt?

Cortisol ist ein körpereigenes Hormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird. Es gehört zu den sogenannten Glukokortikoiden und spielt eine entscheidende Rolle im Stressmanagement, Stoffwechsel und Immunsystem. Als „Stresshormon“ sorgt Cortisol dafür, dass der Körper in Belastungssituationen schnell Energie bereitstellen kann. Doch das Hormon ist weit mehr als nur ein Stressindikator:

- **Reguliert den Blutzucker:** Cortisol stellt sicher, dass der Körper jederzeit genügend Energie zur Verfügung hat.
- **Beeinflusst das Immunsystem:** Es wirkt entzündungshemmend und hilft, überschießende Immunreaktionen zu kontrollieren.
- **Unterstützt den Blutdruck:** Cortisol trägt zur Stabilisierung des Kreislaufs bei.
- **Steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus:** Der Cortisolspiegel folgt einem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus und sorgt morgens für Wachheit und abends für Entspannung.

„Ohne Cortisol könnte der Körper auf Stresssituationen nicht reagieren. Ein dauerhaft zu niedriger Cortisolspiegel kann zu Erschöpfung, niedrigem Blutdruck, Immunschwäche und sogar Depressionen führen“, erklärt Martin Schulze.

Worum geht es bei der „Cortisol-Detox“-Challenge auf TikTok?

Der neue TikTok-Trend behauptet, dass viele Menschen unter chronisch erhöhtem Cortisol leiden – verursacht durch Stress, Schlafmangel oder falsche Ernährung. Durch bestimmte Methoden wie Intervallfasten, extreme Ernährungsumstellungen oder Nahrungsergänzungsmittel soll der Körper „entgiftet“ und der Cortisolspiegel gesenkt werden. Einige Influencer:innen behaupten sogar, dass ein niedriger Cortisolspiegel das Abnehmen erleichtern kann, insbesondere am Bauch.

„Tipps zu einer gesunden Lebensweise, um den natürlichen Cortisolspiegel im Gleichgewicht zu halten, sind an sich etwas Gutes – auch in den sozialen Medien. Der Körper kann die meisten Nährstoffe aus einer gesunden Ernährung in ausreichender Menge aufnehmen. Nahrungsergänzungen sind nur sinnvoll, wenn ein nachgewiesener Mangel vorliegt“, sagt Schulze.

Warum ist der Trend gefährlich?

Das Problem liegt nicht bei Influencer:innen, die beispielsweise empfehlen, morgens viel Wasser zu trinken und erst 90 Minuten nach dem Aufstehen Kaffee zu trinken – oder eine Morgenroutine mit Yoga oder Gassigehen zu entwickeln. Riskant ist, dass manche TikTok-Nutzer:innen zu drastischen Maßnahmen greifen, um ihr Cortisol zu senken: zum Beispiel durch übermäßiges Fasten, Schlafentzug oder ungeprüfte Nahrungsergänzungsmittel. Diese Methoden können zu einem Hormonungleichgewicht führen, das schwerwiegende Folgen haben kann:

- Dauerhafte Erschöpfung und Konzentrationsstörungen
- Niedriger Blutdruck und Schwindel
- Schwächung des Immunsystems und erhöhte Infektanfälligkeit
- Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen

„Viele Menschen wissen gar nicht, ob ihr Cortisolspiegel tatsächlich zu hoch ist. Wer vermutet, dass sein Cortisolspiegel dauerhaft erhöht ist, sollte dies ärztlich abklären lassen. Nur eine medizinische Untersuchung kann verlässlich zeigen, ob eine Behandlung notwendig ist. Ohne medizinische Diagnose sollte niemand versuchen, den Cortisolspiegel künstlich zu senken“, sagt Schulze.

Wann ist es sinnvoll, Cortisol zu senken?

Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel kann tatsächlich gesundheitsschädlich sein. Dies betrifft insbesondere Menschen, die unter chronischem Stress leiden. Symptome wie Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme oder Bluthochdruck können Anzeichen für zu hohe Cortisolwerte sein. Doch anstatt auf TikTok-Trends zu vertrauen, sollten Betroffene auf wissenschaftlich belegte Methoden setzen:

- **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten unterstützt das hormonelle Gleichgewicht.
- **Regelmäßige Bewegung:** Sport senkt auf natürliche Weise den Cortisolspiegel – jedoch in Maßen. Übermäßiges Training kann ihn sogar erhöhen.
- **Entspannungstechniken:** Meditation, Yoga oder Atemübungen helfen, Stress abzubauen, ohne den Körper unnötig zu belasten.
- **Ausreichend Schlaf:** Ein regelmäßiger Schlafrhythmus trägt zur natürlichen Cortisolregulation bei.

„Cortisol ist ein lebenswichtiges Hormon, das nicht einfach nach Belieben gesenkt werden sollte. Wer chronischen Stress hat, sollte auf natürliche und sichere Methoden setzen – nicht auf gefährliche TikTok-Trends. Ich rate dringend davon ab, unkontrolliert in den Hormonhaushalt einzugreifen. Wer wirklich Probleme mit seinem Cortisolspiegel hat, sollte dies mit Fachärzt:innen besprechen und nicht auf fragwürdige Social-Media-Tipps vertrauen“, warnt Schulze.

Über Martin Schulze

Martin Schulze ist Apotheker und Leiter der pharmazeutischen Kundenbetreuung bei mycare.de, einer der ersten Versandapotheken Deutschlands mit Sitz in Lutherstadt Wittenberg. Mit seiner fundierten Ausbildung und langjährigen Erfahrung in der Pharmazie bringt er umfassendes Fachwissen in die digitale Gesundheitsversorgung ein.

Über mycare.de

Als eine der ersten Versandapotheken Deutschlands hat mycare.de (www.mycare.de) den deutschen Markt seit 2001 nachhaltig verändert. Neben einem umfangreichen Onlineshop mit über 90.000 Arzneimitteln und Gesundheitsprodukten bietet mycare.de vielfältige Dienstleistungen zur persönlichen Gesundheitsversorgung an. In einem modernen Apothekenlabor stellt mycare.de individuelle Arzneimittel nach höchster pharmazeutischer Qualität her, darunter Rezepturen für Hormontherapien, homöopathische Mittel, Hautcremes und medizinisches Cannabis. Jede Arzneimittelbestellung wird individuell von Fachpersonal nach höchster pharmazeutischer Qualität angefertigt und geprüft. Zu den weiteren Dienstleistungen von mycare.de gehören der Arzneimittel- und Hausapotheken-Check sowie der Tabletten-Service MEDPAC. Als regionaler Großversorger beliefert mycare.de medizinische Einrichtungen in ganz Deutschland mit Arzneimitteln, Hilfsmitteln und Verbandstoffen und sorgt zudem für die umfassende Versorgung von Patient:innen im Heimbereich. Eine persönliche Beratung erfolgt sowohl telefonisch und per E-Mail als auch an drei Apothekenstandorten in Lutherstadt Wittenberg.

Pressekontakt:

Pia Senkel | pia.senkel@tonka-pr.com | +491733702649

Julia Burcevski | julia.burcevski@tonka-pr.com | +4917658851839