

Cortisol - Muskelabbau verhindern

Cortisol ist ein wenig wie unser persönlicher Feind, wenn es um das Training geht. Ganz grob gesagt ist es direkt dafür verantwortlich, dass unser Körper beginnt, unsere antrainierte Muskulatur wieder abzubauen. In diesem Artikel wollen wir auf Hormon Cortisol aber einmal genauer eingehen.

Was ist Cortisol eigentlich genau und welchen Zweck hat es?

Cortisol ist ein Steroidhormon und wird in der Nebennierenrinde produziert. Grundstoff für die Produktion von Cortisol ist Cholesterin. Es kann außerdem durch Oxidation in Cortison umgewandelt werden. Viel wichtiger ist für uns aber, welche Funktion Cortisol in unserem Körper hat.

Cortisol ist für unseren Körper lebensnotwendig. Die wichtigste Funktion des Cortisols ist die zur Verfügung stellen von energiereichen Verbindungen aus körpereigenen Ressourcen. Zu diesen Ressourcen gehört eben auch unsere Muskulatur. Das ist auch notwendig, denn allein die Energie aus unserer Nahrung und die Speicher, die dafür kurzfristig vorgesehen sind, reichen dafür nicht aus. Es ist also notwendig, auch regelmäßig aus körpereigenen Ressourcen zu zehren, um die Energieversorgung optimal aufrecht erhalten zu können.

Außer dieser Wirkung, hemmt Cortisol auch Entzündungsprozesse, schwächt aber gleichzeitig temporär unser Immunsystem. Das ist unter anderem einer der Gründe, warum wir kurz nach dem Sport anfällig für Infektionen sind.

Cortisol Peaks kennen und vermeiden

Wenn es uns um optimalen Muskelaufbau geht, sollten wir dafür sorgen, dass wir unseren Cortisolspiegel nicht unnötig in die Höhe treiben. Dafür sollten wir wissen, welche Faktoren einen hohen Cortisolspiegel provozieren.

Morgens nach dem Aufstehen

Direkt nach dem Aufwachen ist der natürliche Tages-Peak des Cortisolspiegels. Wir brauchen eben jetzt Energie, obwohl unsere Speicher in der Nacht geleert wurden. Ein Fehler wäre also, sich jetzt direkt ohne Frühstück intensiv sportlich zu belasten. Das morgendliche Laufen vorm Frühstück macht zwar wach, führt aber aufgrund des Cortisols zum Abbau von Muskelmasse. Außerdem können wir mit leeren Glykogenspeichern keine Höchstleistungen erwarten. Ein kleiner morgendlicher Snack kann die Situation schon deutlich regulieren.

Stress

Stress lässt den Cortisolspiegel ebenfalls steigen. Unser Körper ist eben in einer "Notsituation" und in dieser ist es erst einmal wichtig, Energie zur Verfügung zu haben. Woher ist ihm erst einmal egal. Vermeiden Sie also Stress, so gut es geht.

Zu viel Trainingsvolumen und Übertraining

Je länger Sie trainieren, desto höher steigt ihr Cortisolspiegel. Training ist für den Körper eigentlich ja auch nichts anderes als physischer Stress. Wenn die Glykogenspeicher leer sind, muss die Energie irgendwo her kommen - und da liefern unsere Muskeln den optimalen Brennstoff.

Auch unzureichende Erholung führt zu den gleichen Effekten. Stellen wir unserem Körper nicht genügend Erholung zur Verfügung, wird er seine Prozesse ökonomisieren - das geht am einfachsten, indem er Muskeln los wird.

Schlafen

Schlafmangel kann zu einer dauerhaften Unausgeglichenheit zwischen Cortisol und Testosteron führen. Ausreichend Schlaf ist deshalb besonders wichtig. Wie viel das bei jedem ist, ist individuell verschieden. Hier gilt es, den individuellen Wohlfühl-Wert zu ermitteln. Bei Sportlern an harten Trainingstagen können das schon einmal 8-10 Stunden sein.