
Subject: Mal wieder ein Speicheltest

Posted by [Möhrchen](#) on Mon, 20 Jun 2011 16:44:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ihr,

habe auch einen Hormonspeicheltest machen lassen und es kam folgendes raus:

Cortisol ist extrem erhöht. Ein Morgenpeak ist vorhanden, aber sowohl der Morgenwert als auch der Abendwert sind stark erhöht. Zudem beträgt der Abendwert 40% des Morgenwertes (10% sind Norm).

Des weiteren DHEA und Testosteron erhöht, Progesteron im Verhältnis zu Estradiol zu niedrig.

Was mich vor allem beunruhigt, ist das stark erhöhte Cortisol. Hat das auch jemand von euch? Ich kann mich erinnern, dass das vor 4 Jahren oder so schon einmal festgestellt wurde, aber da wurde es auf die Pilleneinnahme geschoben. Die nehme ich inzwischen aber seit 1 1/2 Jahren nicht mehr. Das kann es also nicht sein. Werde auf jeden Fall zum Arzt gehen, aber vielleicht hat ja jemand von euch schonmal eine Idee oder eigene Erfahrungen dazu.

LG,

Möhrchen

Subject: Aw: Mal wieder ein Speicheltest

Posted by [gretchen](#) on Mon, 20 Jun 2011 17:09:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

klings jetzt vielleicht zu banal aber hast du schon länger anhaltenden großen stress?

psychisch/ physisch...beides?

dann ist corti erhöht...so lange, bis die NNR erschöpft sind und dann ggf zu wenig corti da ist...(meine ich..)

Subject: Aw: Mal wieder ein Speicheltest

Posted by [Möhrchen](#) on Mon, 20 Jun 2011 17:36:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gretchen

Fühle mich schon recht gestresst bzw. bin nicht sehr stress-resistent. Habe das Gefühl, das liegt zum größten Teil an meiner starken Tagesmüdigkeit (außerdem träume ich nachts auch meist sehr intensiv und meist keine guten Sachen). Stecke momentan mitten in der Promotion, was die Sache natürlich nicht besser macht und den psychischen Stress erhöht, weil man die eigenen Erwartungen erfüllen möchte.

Weiß nicht, ob diese Müdigkeit meinen "Stress" verursacht hat oder aber ob sie eine Folge des erhöhten Cortisolspiegels ist. Dazu fällt mir allerdings noch ein, dass damals ein Test auf Cushing-Syndrom gemacht wurde, der zum Glück negativ war. Also vielleicht doch erst Stress, dann Müdigkeit als Folgeerscheinung. Die Frage ist, wie lange der Körper sowas mitmacht...

Außerdem weiß ich nicht so richtig, was ich gegen die Müdigkeit/das Stressgefühl machen soll. War über 1 Jahr bei einem Psychologen (fühle mich auch nicht depressiv), nehme Schilddrüsenmedikamente, habe einen Schlaftest machen lassen und achte auf meine Ernährung. Ich weiß, dass eine Promotion auch für andere kein Zuckerschlecken ist, aber ich sehe bei mir trotzdem keinen Grund gegeben, dauergestresst zu sein.

LG,
Möhrchen

Subject: Aw: Mal wieder ein Speicheltest
Posted by [gretchen](#) on Mon, 20 Jun 2011 17:49:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was du schilderst klingt schon wie eine erschöpfte Nebennierenrinde.

die geringe Stresstoleranz habe ich auch. und wie....ich fahre bei allem aus der Haut...mich stresst, was andere als normal empfinden...es ist wirklich extrem....und ja: ALLES macht müde. emotionales Durcheinander genauso wie ein aufreibendes Meeting....

aber bei mir ist es denke ich schon "weiter" als bei dir. DHEA und Cortisol sind bei mir extrem niedrig. mittlerweile....

während Cortisol hoch ist, wird es zu vermehrt männlichen Hormonen abgebaut, was dann natürlich Haarausfall macht.

Subject: Aw: Mal wieder ein Speicheltest
Posted by [Möhrchen](#) on Tue, 21 Jun 2011 08:35:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmmmm - aber wie Stress abbauen? Ich will ja nicht so lange weitermachen, bis die NN total kaputt und ausgelaugt ist. Vielleicht gibt es ja trotzdem eine organische Ursache, die den Stress verstärkt. An meiner persönlichen Einstellung habe ich schon einiges verändert, um mich selber nicht mehr so sehr zu stressen.

Gretchen, was machst du denn inzwischen? Musst du jetzt Cortisol substituieren, weil es zu niedrig ist? Wie fühlt es sich denn im Vergleich zu vorher an, wenn der Wert plötzlich im Keller ist?

glg,
Möhrchen

Subject: Aw: Mal wieder ein Speicheltest
Posted by [gretchen](#) on Tue, 21 Jun 2011 09:43:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi möhrchen....

also ich hab keinen unterschied zu vorher bemerkt....ich hatte ne weile korti genommen, wollte ich aber nicht länger, weils a) alle andern werte wieder durcheinander bringt und eben viele nebenwirkungen hat.

meine ärztin hat mir JETZT gerade 10mg DHEA verschrieben. also der gegenspieler des cortisols. damit ich den stress wenigstens etwas kompensieren kann, wenn cortii bei stress ansteigt.

bisher merke ich noch ncihts. nehms aber auch erst 5 tage oder so.

ich weiß nciht...manche sagen, entspannungsübungen würden helfen....momentan stresst mich aber sogar der gedanke daran, mich JEDEN tag noch ne stunde mit NICHTSTUN zu beschäftigen....so blöd das klingen mag. ich denke, das ist wohl ne "perfektionisten-krankheit" .

Subject: Aw: Mal wieder ein Speicheltest
Posted by [identity01](#) on Tue, 21 Jun 2011 16:10:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bzgl. stressabbauen habe ich einen tipp:

(ich muss ehrlich dazu sagen, ich befolge das selber nicht so "brav" wie ich sollte!)

also kennen tun es wahrscheinlich eh viele: progressive muskelentspannung. ich habe mir da ein buch inkl. hör-cd gekauft.

da legt man sich hin (dauert ca. 40 min) und spannt für 7 sekunden immer eine muskelpartie an und lässt dann abrupt aus.

es ist zwar mühsam, weil es zeit in anspruch nimmt und so, bin selber kein fan von sowas, ABER man fühlt sich nachher tatsächlich entspannt. ich habe das nicht glauben können, da ich eigentlich leider auch zu den enspannungs-resistenten menschen gehöre!

wie gesagt, ich wende es selbst zu wenig an, aber es hilft! und man muss es nicht lernen wie all die anderen dinge wie autogenes training und yoga etc. man legt einfach los!

glg

Subject: Aw: Mal wieder ein Speicheltest
Posted by [Möhrchen](#) on Wed, 22 Jun 2011 14:22:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Gretchen

Finde ich ganz schön krass, dass man den Unterschied gar nicht merkt. Allerdings habe ich gestern erst gelesen "Bei chronischem oder traumatischem Stress entwickeln nämlich 20 25 %

der Betroffenen einen relativen Hypocortisolismus" - also zu wenig Cortisol löst auch Stresssymptome aus. Vielleicht deshalb kein fühlbarer Unterschied, sondern in beiden Fällen Stress.

@Identity

So ne CD habe ich auch. Habs aber nur 1x gemacht, um ehrlich zu sein (da sollte ich mich über fehlende Entspannung wohl nicht wundern, was?!). Der erste Satz auf der CD hieß: versuchen Sie, bei der Übung nicht einzuschlafen. Ca. 5 min lang hat das auch geklappt. Danach war ich weg. Na ja - dann könnte ich es immerhin als Einschlafhilfe einsetzen.

Aber im Ernst: ich denke, ich werde sowas nochmal probieren. Vielleicht auch mal Yoga, wenn ich mich aufraffen kann.

Aber ich bin trotzdem gespannt, was der Arzt zu dem Test sagen wird. Ich hoffe, dass ich aus diesem erschöpfungszustand wieder rauskomme und kann mir momentan schwer vorstellen, dass das allein mit Entspannungsübungen geht. Schließlich hält das schon seit Jahren an...

LG,
Möhrchen
