

**ebook-Tolino-
neu-Cortisol-
Bremsse**

**Nesterenko Verlag UG
Sigrid Schulte-Weber**

Die Cortisol-Bremse - Stress abbauen

Das Nervensystem beruhigen und neue
Lebensfreude gewinnen

Catharina Olef

ISBN: 978-3-98748-125-3

Imprint: Nesterenko Verlag

Copyright © 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder elektronisch gespeichert werden.

Dieses Buch wurde mit Unterstützung von Künstlicher Intelligenz erstellt.
Für Textbearbeitung, Ideenfindung und Cover wurde **ChatGPT (OpenAI)**
verwendet.

Alle Inhalte wurden von der Autorin geprüft, überarbeitet und verantwortet. Es
wurden keine urheberrechtlich geschützten Texte oder Bilder ohne Erlaubnis
verwendet.

1. Auflage 2026 Herausgeber und Copyright©:

Nesterenko Verlag UG
Klausenstr. 20
59759 Arnsberg

E-Mail: social@heilkraft-ernaehrung.de
www.heilkraft-ernaehrung.de

<https://www.instagram.com/heilkrafternaehrung>
<https://www.tiktok.com/@heilkrafternaehrung>
<https://www.facebook.com/heilkrafternaehrung/>

VORWORT

DIE STRESS-SPIRALE ERKENNEN - WARUM DU DICH SO FÜHLST

DER CORTISOL-CODE - FREUND UND FEIND IN DEINEM KÖRPER

WARNSIGNALE VERSTEHEN - IST DEIN CORTISOLSPIEGEL ZU HOCH?

ESSEN GEGEN STRESS - WIE ERNÄHRUNG DEINE HORMONE STEUERT

**SCHLAF UND RHYTHMUS - DIE NÄCHTLICHE ERHOLUNG
ZURÜCKEROBERN**

BEWEGUNG, DIE HEILT - WARUM WENIGER MANCHMAL MEHR IST

DER DIREKTE DRAHT ZUR RUHE - VAGUSNERV UND ATEMTECHNIKEN

**MENTALER SCHUTZSCHILD - GRENZEN SETZEN UND GELASSENHEIT
LERNEN**

DER NOTFALLKOFFER - SOFORTHILFE, WENN DER STRESS ÜBERKOCHT

DAUERHAFTE BALANCE - ROUTINEN FÜR EINEN ENTSPANNTEN ALLTAG

DEIN WEG IN DIE LEBENSFREUDE - EIN NEUER AUSBLICK

ABSCHLUSS-KAPITEL

Vorwort

Du hältst ein Buch in den Händen, das dir helfen möchte, die Notbremse zu ziehen. In einer Welt voller Termine, Nachrichtenflut, Sorgen und Erwartungen gerät unser inneres Stresssystem leicht außer Kontrolle. Cortisol, das wichtigste Stresshormon unseres Körpers, ist dabei nicht unser Feind – doch wenn es dauerhaft zu hoch ist, kann es uns erschöpfen, krank machen und die Lebensfreude rauben.

Dieser Ratgeber erklärt dir verständlich und fundiert, wie Cortisol in deinem Körper wirkt und warum chronischer Stress so tiefe Spuren hinterlässt. Du wirst erkennen, was biologisch passiert, wenn du unter Strom stehst: wie Hormone, Nervensystem, Schlaf, Immunsystem und sogar deine Verdauung miteinander verbunden sind. Viele Beschwerden, die du vielleicht kennst – innere Unruhe, Schlafprobleme, Brain Fog, Gewichtszunahme, Reizbarkeit oder morgendliche Erschöpfung – lassen sich besser verstehen, wenn du die Rolle von Cortisol kennst.

Doch Wissen allein reicht nicht. Deshalb findest du in diesem Buch praktische Methoden, mit denen du deinen Cortisolspiegel sanft und effektiv regulieren kannst. Kleine Rituale, Atemtechniken, Ernährungsimpulse, Bewegungsstrategien und mentale Übungen zeigen dir Wege aus der Stressspirale. Diese Methoden sind alltagstauglich und so aufgebaut, dass du sie Schritt für Schritt ausprobieren kannst – auch wenn du dich gerade müde, überfordert oder ausgelaugt fühlst.

Dieses Buch möchte dir ein Begleiter sein. Kein erhobener Zeigefinger, sondern eine ruhige Stimme an deiner Seite. Seite für Seite bekommst du Werkzeuge, um wieder mehr

Lebensfreude zu spüren, besser zu schlafen und mental widerstandsfähiger zu werden. Du lernst, deinen Körper zu verstehen, statt gegen ihn zu kämpfen. Du lernst, Stress nicht nur auszuhalten, sondern ihn zu regulieren. Und du lernst, dass Veränderung möglich ist – auch dann, wenn du dich lange festgefahren gefühlt hast.

Gerade wenn du – wie viele Menschen heute – mit Themen wie Schilddrüsenproblemen, chronischer Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden oder anhaltender innerer Unruhe kämpfst, kann ein besseres Verständnis deines Stresssystems ein entscheidender Schlüssel sein. Oft greifen mehrere Faktoren ineinander, und genau hier setzt dieses Buch an: Es verbindet medizinisches Hintergrundwissen mit alltagstauglichen Strategien.

Die Cortisol-Bremse ist dein persönlicher Leitfaden, um die Hektik des Alltags hinter dir zu lassen und zurück zu deiner inneren Mitte zu finden. Du wirst entdecken, dass kleine Schritte große Wirkung haben können. Und dass echte Erholung kein Luxus ist, sondern eine Voraussetzung für Gesundheit.

Nun ist der Weg frei für eine entspanntere Zukunft. Lass uns gemeinsam entdecken, wie du die Bremse ziehen und deinem Körper die Erholung schenken kannst, die er verdient.

Herzlichst, deine

Catharina Olef

Die Stress-Spirale erkennen – Warum du dich so fühlst

Du wachst auf, und noch bevor du die Augen richtig öffnest, ist es da: dieses dumpfe Pochen in der Magengrube oder das nervöse Flattern in der Brust. Dein Wecker hat gerade erst geklingelt, doch dein Kopf läuft bereits einen Marathon: E-Mails, Termine, Kinder, Pflege der Eltern. Du fühlst dich unausgeruht, als würdest du mit fast leerem Akku in einen Hochleistungstag starten. Du funktionierst. Du stehst auf, trinkst hastig deinen Kaffee und legst los.

Von außen betrachtet sieht alles normal aus: Du erledigst deine Aufgaben, lächelst an den richtigen Stellen und bist verlässlich. Doch in deinem Inneren herrscht Dauer-Alarm. Eine rote Warnleuchte blinkt, die du verzweifelt zu ignorieren versuchst. Du fühlst dich getrieben, gehetzt von einer unsichtbaren Kraft. Selbst in ruhigen Momenten kreisen deine Gedanken weiter, dein Bein wippt nervös oder du greifst automatisch zum Handy. An diesem Punkt hole ich dich ab. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit einer einfachen Wahrheit: Es ist nicht deine Schuld. Du bist nicht schwach, weil du dem Druck nicht mehr standhältst.

Was du erlebst, ist keine Charakterschwäche, sondern eine logische, biologische Reaktion auf eine Umwelt, für die unser Körper nicht gemacht ist. Du befindest dich in der Stressspirale. Der Treibstoff, der sie antreibt, ist ein Hormon, das wir noch genau kennenlernen werden: Cortisol.

Unser Körper ist ein Wunderwerk, doch seine Programmierung ist uralte. Sie stammt aus einer Zeit, in der das Überleben von blitzschnellen Reaktionen abhing. Stell dir vor, du bist in der Steinzeit und plötzlich steht ein Säbelzahnkatze vor dir. Dein Körper schaltet sofort in den Überlebensmodus: Adrenalin und Cortisol schießen ins Blut,