

# IABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

## Bestimmung des aktiven Cortisols und DHEA aus Speichelproben

Ein normaler Tagesverlauf des Cortisols sieht so aus, dass wir morgens einen höheren Cortisolspiegel haben, der dann sinkt und nachts ein Minimum durchläuft. Bei langanhaltendem Stress beginnt sich diese Kurve zu verändern. Zuerst erhöht sich der Cortisolspiegel am Tag, nach einiger Zeit steigt er auch in der Nacht. Das DHEA ist nun nicht mehr in der Lage, den negativen Wirkungen des Stresshormones entgegenzuwirken. Als Folge tritt häufig Schlaflosigkeit oder sexuelles Desinteresse auf. Hält der Stress an, kommt es zu weiteren gesundheitlichen Störungen (im Kapitel «Kann Stress schaden?» beschrieben). Infolge der ständigen Überlastung der Nebenniere wird die Cortisolproduktion schliesslich verringert – ein Cortisolmangel entsteht. Ab diesem Zeitpunkt fühlen wir uns müde oder ausgebrannt und kommen morgens schwer aus dem Bett. Die beschriebenen Effekte werden mit zunehmendem Alter gravierender, da die körpereigene Produktion des «positiven» DHEA abnimmt. Diese Abnahme bei gleichbleibendem Cortisol hat auch für unser Immunsystem negative Folgen. Beim Stressprofil erfassen wir anhand von vier Speichelproben den Tagesrhythmus der Stresshormone. Der Test kann überall durchgeführt werden. Speichel ist das ideale Medium, da der Speichel unter den tatsächlichen Lebensbedingungen gesammelt werden kann. Keine stressauslösende Blutentnahme ist dafür nötig. Wir erhalten somit ein Abbild der Stressreaktionen auf das persönliche Umfeld.

# IABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

## Was muss ich tun?

Bestellen Sie ein komplettes Testset, das die Probengefässe und eine Anleitung enthält. Die detaillierte Auswertung enthält neben den persönlichen Messwerten auch eine Empfehlung für eine individuell abgestimmte Mikronährstoffmischung.

Lassen Sie sich beraten – wir sind gerne für Sie da:



IABC AG, Esslenstrasse 3, 8280 Kreuzlingen, Schweiz  
Tel. +41 (0) 71 666 83 80, Fax +41 (0) 71 666 83 81  
info@iabc.ch, www.iabc.ch

# IABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

## Stress Burn-out Ist auch Ihre Gesundheit gefährdet?





## Was ist Stress?

Stress ist die Bezeichnung für eine körperliche und psychische Reaktion auf eine erhöhte Beanspruchung. Stress beginnt individuell unterschiedlich, ist also ein subjektives Empfinden.

## Wodurch kommt es zu Stress?

Stress kann hervorgerufen werden durch Zeitmangel, fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, grosse Verantwortung, Mobbing am Arbeitsplatz, Angst nicht zu genügen, Schlafentzug, Reizüberflutung und etliche weitere Faktoren.



## Wozu gibt es Stress?

Durch Stress wird unserem Körper eine Alarmsituation signalisiert. In früheren Zeiten mussten wir in solchen Situationen meist kämpfen oder flüchten. Um diese Hochleistungen zu erbringen, setzt unser Körper bestimmte Stresshormone frei. Die Hauptaufgabe der ausgeschütteten Hormone ist es, gespeicherte Energie aus den Körperdepots zu aktivieren. Heutzutage wird unser Leben aber kaum mehr durch lebensgefährdende Ereignisse bedroht. Es sind eher abstrakte Dinge und Ängste, die uns «stressen». Häufig fühlen wir uns von diesen «Stressoren» überflutet, und dieser ständige Reiz lässt uns dauernd auf Hochtouren laufen. Das Problem dabei ist, dass wir heute nach der Ausschüttung von Stresshormonen nicht die ursprüngliche körperliche Tätigkeit (Kampf oder Flucht) folgen lassen können, welche wichtig für den Abbau der Stresshormone wäre. So laufen wir sozusagen mit angezogener Handbremse auf Hochtouren und häufen damit Stress an.

## Kann Stress schaden?

Stress wirkt sich auf die Psyche genauso aus wie auf die Befindlichkeit des Körpers. Es gilt heute als erwiesen, dass nichtbewältigter Stress vor allem auf längere Sicht die Gesundheit beeinträchtigt und das Auftreten von Krankheiten begünstigt. In medizinischen Studien wurden bisher eindeutige Zusammenhänge zwischen erhöhten Konzentrationen von Stresshormonen (Cortisol) und Krankheiten wie Depressionen, Alzheimer, Arteriosklerose, Magengeschwüren, Krebs, Parodontitis, Diabetes, Osteoporose, Impotenz und Schlaflosigkeit nach-

gewiesen. Neuere Untersuchungen haben festgestellt, dass es unter Stresseinwirkung zu Veränderungen innerhalb der Körperzellen kommt, die Entzündungsaktivitäten und Abbauprozesse zur Folge haben. Vermutlich ist jeder Mensch nur begrenzt dazu in der Lage, langanhaltende, starke psychische Belastungen völlig ohne gesundheitliche Schädigung zu ertragen. Nur milder, zeitlich befristeter Stress, sogenannter «Eustress» kann auch günstige Auswirkungen haben. Mit der Bewältigung von Herausforderungen kann z.B. das Gehirn fitgehalten werden. Wichtig ist aber auch hierbei die Kombination von Anspannung und Entspannung.

## Wie wirken Stresshormone?

Wir kennen zwei Arten von Stresshormonen: Das Adrenalin, das sofort ausgeschüttet wird und das erst nach länger andauerndem Stress einsetzende Cortisol. Das Adrenalin wird sehr schnell wieder abgebaut, das Cortisol hingegen verbleibt einige Stunden im Körper. Die Wirkung des Cortisols ist der des Adrenalins ähnlich. Die Herzfrequenz und der Blutdruck werden erhöht, der Körper wird auf Aktion vorbereitet. Alle Systeme, die nicht unbedingt gebraucht werden, werden zurückgedreht, darunter das Immunsystem, der Fettstoffwechsel und die Verdauung. Sexualität wird unter Cortisolwirkung uninteressant, selbst das Gehirn beschränkt sich auf die notwendigsten Leistungen. DHEA, ebenfalls ein Nebennierenhormon, mildert die (negativen) Wirkungen des Cortisols, es ist der ausgleichende Gegenpol.