

# I/ABC

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 stärker, 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.

I/ABC - Flyer Burnout Stress Vers.01 DE 02.2020

# I/ABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

## Was muss ich tun?

Das Blut wird in einem speziellen Kapillarblutssystem aufgefangen. Bevor Sie mit der Blutentnahme mit TAP Blood Collection® Device beginnen, lesen Sie bitte die Anleitung, die dem Testkit beiliegt, genau durch. Personen mit Blutungsneigung oder mit blutverdünnender Behandlung sollten ihren Arzt vor Durchführung des Tests fragen.

Mit unserem Testkit kann der Test sogar bequem zu Hause durchgeführt werden.

Nach etwa einer Woche erhalten Sie von uns einen ausführlichen Bericht zu Ihren persönlichen Messwerten und einer Empfehlung für eine individuell abgestimmte Mikronährstoffmischung.

- Testkit «Speichel für Cortisol und DHEA»
- Testkit «Minimal invasive Scan Stress für Magnesium, Tyrosin, Tryptophan und Fettsäuren»



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



I/ABC 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

# I/ABC

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE BIOCHEMIE AG

## Stress Burn-out

### Präventive Massnahmen für Ihr Wohlbefinden





## 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 nicht bewältigter 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, Magengeschwüre, Krebs, Parodontitis, Diabetes, Osteoporose, Impotenz und Schlaflosigkeit nachgewiesen. Neuere Untersuchungen haben festgestellt, dass es unter Stresswirkung 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?

Magnesium, Fettsäuren, Aminosäuren werden vom Körper vermehrt gebraucht in langanhaltenden Stresszeiten. Daher empfehlen wir zusätzlich die Bestimmung folgende Parameter: Tryptophan gehört zu den essentiellen Aminosäuren und wirkt als Vorstufe des Glückshormons und Botenstoffs Serotonin stimmungsaufhellend und beruhigend auf Nerven. Die Aminosäure Tyrosin ist Ausgangssubstanz für die Biosynthese diverser Botenstoffe und kann bei Stress für einen klaren Kopf sorgen. Das Gehirn besteht zu wesentlichen Teilen aus Omega-3-Fettsäuren. Fettsäuren sind neben Energielieferanten bedeutende Bausteine der Zellmembranen und tragen zur Entstehung neuer Synapsen (Kontaktstelle zwischen Nervenzellen) bei, deren Funktionieren wichtig für die Übertragung der Botenstoffe ist. Im menschlichen Körper wirkt Magnesium wie eine Art Beruhigungsmittel. Bei einem Mangel kann es zu depressiven Verstimmungen, Stress und anderen psychischen Symptomen kommen.