

## Stressprofil BASIC

Einfache Handhabung – Schnelle Ergebnisse – Informativer Befund



Sechs von zehn Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst – unabhängig davon, ob beruflich oder privat (TK-Stressstudie 2016). Neuere Zahlen belegen eine weiterhin steigende Tendenz. Viele wissen genau, wie gestresst sie sich fühlen. Doch was die körperlichen Stresssysteme signalisieren, korreliert oft nur schwach mit dem subjektiven Empfinden. Ähnlich wie das Messen des Blutdrucks oder der Herzfrequenz kann eine Analyse des Stresshormons Cortisol im Speichel wertvolle Informationen über den eigenen Körper liefern.

Das StressZentrum Trier hat daher das **Stressprofil BASIC** entwickelt. Es ermöglicht die unkomplizierte Messung des Stresshormons Cortisol. Bestimmt wird die sogenannte Cortisol Aufwachreaktion (CAR) – also der morgendliche Anstieg der Cortisolfreisetzung innerhalb der ersten Stunde nach dem Erwachen. Die CAR im Speichel dient als wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Abschätzung der Aktivität und Reaktivität der Cortisolfreisetzung (Hellhammer et al., 2007, Stalder et al., 2016) und als Marker für chronischen Stress. So können Interessierte ihr Stressprofil ganz einfach zuhause oder unterwegs erstellen.

Das Stressprofil BASIC umfasst bis zu acht Speichelproben für zwei Morgenmessungen, jeweils unmittelbar nach dem Erwachen, 30 Minuten, 45 Minuten und 60 Minuten später. Die Stressprofil BASIC-Mappe enthält eine anschauliche Anleitung und wichtige Hinweise. In ihr finden Sie zusätzliche Informationen zur Speicheluntersuchung und über das Stresshormon Cortisol.

Der Befund wird innerhalb von 3-5 Werktagen postalisch übermittelt und fasst die Ergebnisse graphisch dargestellt mit allgemeinen Erklärungen zusammen. Chronischer oder besonders schwerer Stress kann zu einer erhöhten oder unterdrückten CAR führen und so langfristig gesundheitliche Schäden und Erkrankungen fördern, u.a. Störungen des Stoffwechsels, des Herz-Kreislauf-Systems oder des Wohlbefindens. Daher hat sich die CAR als Biomarker für chronischen Stress und spezifische stressassoziierte Erkrankungen etabliert.





Unsere Stresscoachs stehen Ihnen gerne für eine telefonische Befundbesprechung zur Verfügung. Je nach Befund und individuellen Rahmenbedingungen lassen sich geeignete Maßnahmen auf der Verhaltensebene, aber auch mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln oder der Alternativ-/Schulmedizin ableiten.

Bestellt werden kann das Stressprofil BASIC bei uns direkt über unsere [Website](http://www.stresszentrum-trier.de) oder alternativ per E-Mail an [info@stresszentrum-trier.de](mailto:info@stresszentrum-trier.de).

Bei Interesse haben sie die Möglichkeit, sich auf unserer Website zum Bezug unseres elektronischen [Newsletters](#) einzutragen. Dort finden Sie auch unsere Angebote für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Dazu gehören beispielsweise der Vortrag „Stress! Individuelle Strategien für eine erfolgreiche Bewältigung“, Workshops und das individuelle Coaching durch unsere Psychologen.

Unsere Angebote orientieren sich in allen Bereichen an empirisch belegten und wissenschaftlich anerkannten Verfahren. Unsere Mitarbeiter sind wissenschaftlich und praktisch qualifiziert. Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Unsere aktuellen Preise:

Stressprofil BASIC3 (mit 3 Proben für die CAR an 2 Tagen)	142,00 €
Stressprofil BASIC4 (mit 4 Proben für die CAR an 2 Tagen)	174,00 €
Befundbesprechung	35€ (20 min.) / 65€ (40 min.)
Einzelcoaching	99 € / 50 min.

Hellhammer J, Fries E, Schweisthal OW, Schlotz W, Stone AA, Hagemann D. Several daily measurements are necessary to reliably assess the cortisol rise after awakening: State and trait components. *Psychoneuroendocrinology*, 32: 80-86, 2007.

Stalder T, Kirschbaum C, Kudielka BM, Adam EK, Pruessner JC, Wüst S, Dockray S, Smyth N, Evans P, Hellhammer DH, Miller R, Wetherell MA, Lupien SJ, Clow A. Assessment of the Cortisol Awakening Response: Expert Consensus Guidelines. *Psychoneuroendocrinology*, 63: 414-32, 2016.