



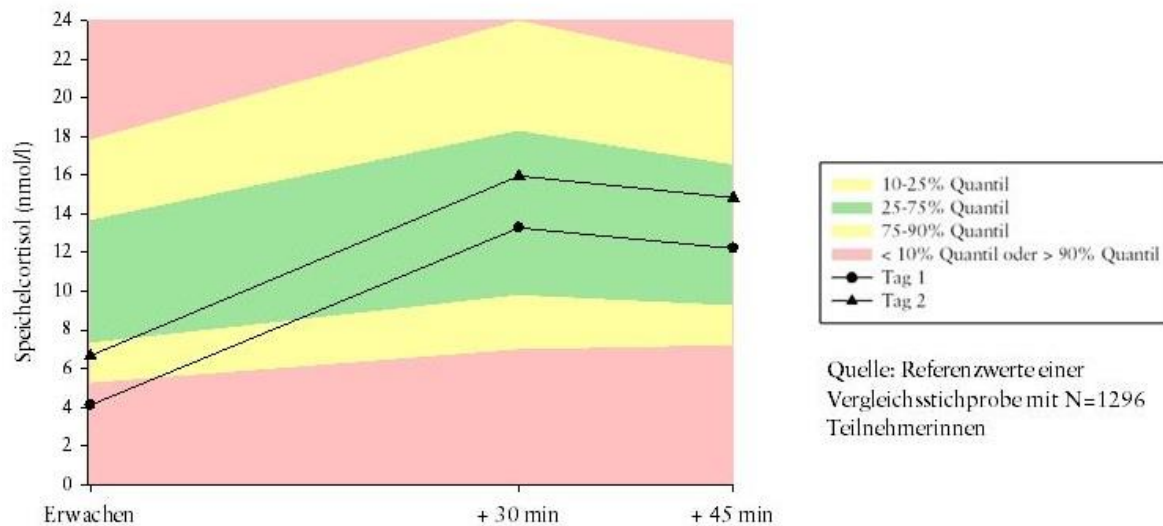
Stress Zentrum Trier

	Datum	Einschlafzeit am Vorabend	Aufwachzeit am Morgen	In der Nacht aufgewacht?
Tag 1	dd.mm.jjjj	00:15	05:35	ja, 2x
Tag 2	dd.mm.jjjj	00:25	07:30	nein

Kommentare	na
------------	----

Test	Cortisol [nmol/L]		Referenzbereich
Cortisol-Aufwachreaktion	Tag 1	Tag 2	
Cortisol nach dem Erwachen	4,10	6,66	7,3 – 13,6
Cortisol nach 30 Minuten	13,28	15,96	9,8 – 18,3
Cortisol nach 45 Minuten	12,22	14,84	9,2 – 16,5
AUC _G *	451,99	570,33	499,8 – 858,7

* Area under the curve with respect to the ground (AUC_G) = Fläche unter der Kurve der Cortisolaufwachreaktion (CAR)



Quelle: Referenzwerte einer Vergleichsstichprobe mit N=1296 Teilnehmerinnen

Stressprofil BASIC – Informativer Befund als Grundlage für Ihre stressreduzierenden Interventionen

Sehr geehrte Damen und Herren,

Stress und Hektik lassen sich in unserem Leben nicht immer vermeiden. Während kurzfristige und nicht zu stark stressauslösende Ereignisse zu einer verbesserten Leistung führen, können dauerhafte Anspannung und Überbelastung sowie besonders intensive Stressoren krank machen. In diesem Fall gelingt es dem Organismus oft nicht mehr in eine Homöostase zurückzukehren. Doch was die körperlichen Stresssysteme signalisieren, korreliert oft nur schwach mit dem

subjektiven Empfinden. Eine Analyse des Stresshormons Cortisol im Speichel mithilfe des vom Saliva Lab Trier entwickelten **Stressprofil BASIC** kann wertvolle Zusatzinformationen liefern.

In psychischen oder physischen Belastungssituationen aktiviert das Hormon Cortisol Stoffwechselforgänge, die dem Organismus Energie zur Verfügung stellen und ihn so in die Lage versetzen, Belastungen optimal zu bewältigen. Chronischer Stress, aber auch Angst und Depression können jedoch dauerhaft den Cortisolspiegel erhöhen und verschiedene physische und mentale Funktionen beeinträchtigen.

Cortisol kann im Blut oder im Speichel bestimmt werden, wobei der Cortisolwert im Speichel sehr zuverlässig die **freie, biologisch aktive Hormonfraktion** im Körper repräsentiert. Im Blut sind hingegen bis zu 90% des Hormons an Transportproteine gebunden, nur ein geringer Anteil zirkuliert frei im Blut und ist biologisch aktiv. Wichtig ist auch, dass sich der Cortisolspiegel mit der Tageszeit verändert. Nach dem Erwachen steigt er deutlich an. Dem morgendlichen Anstieg folgt ein Abfall des Stresshormons auf einen niedrigen Abend- und Nachtwert. Liegt nachts ein stressbedingt erhöhter Cortisolspiegel vor, kann es zu einem Mangel des Schlafhormons Melatonin und damit zu Störungen des Schlafrhythmus' und der Schlafqualität kommen.

Mit dem **Stressprofil BASIC** kann eine Analyse Ihrer Cortisolfreisetzung nicht-invasiv und einfach von zuhause oder unterwegs erfolgen. Nach der Durchführung erhalten Sie einen **Befund**, welcher **Ihre Ergebnisse** zur Einordnung der gemessenen Werte grafisch darstellt und allgemeine Erläuterungen liefert.



Das Stressprofil BASIC

Der Befund kann als Grundlage für eine individuelle Besprechung der Cortisolwerte und mögliche, darauf basierende **Interventionen** dienen. Nach erfolgter Intervention kann die Untersuchung erneut überprüft werden. Sprechen Sie hierzu Ihren Arzt oder einen unserer Stresscoachs an. Je nach Befund und individuellen Rahmenbedingungen lassen sich geeignete Maßnahmen auf der Verhaltensebene, aber auch mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln oder Alternativ-/Schulmedizin ableiten.

Bestellt werden kann das Stressprofil BASIC über die deutsche Versandapotheke bio-apo unter www.bio-apo.de/product/stressprofil-basic.2518276.html oder direkt bei uns über unsere [Webseite](#).

Mit den besten Wünschen für Sie

Dipl.-Biol. Anne Dubberke

Leiterin des Saliva Lab Trier

Das StressZentrum Trier – eine Einrichtung der daacro GmbH & Co. KG

daacro GmbH & Co. KG

Max-Planck-Straße 22

D-54296 Trier

Tel.: +49 (0)651 9120 494

Fax: +49 (0)651 9120 564

www.stresszentrum-trier.de

Geschäftsführung:

Dr. Juliane Hellhammer

Handelsregister: R.G. Wittlich · HRA 40
100

USt-IdNr.: DE250253105

[Please click here to unsubscribe from the daacro
Newsletter](#)