



# Stress Zentrum Trier



## Einfache Handhabung – Schnelle Ergebnisse – Informativer Befund

Sehr geehrte Damen und Herren,

sechs von zehn Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst – unabhängig davon, ob beruflich oder privat (TK-Stressstudie 2016). 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 Saliva Lab Trier hat daher das **Stressprofil BASIC** entwickelt, welches in einer handlichen Mappe die Messung dieses Stresshormons anbietet. Bestimmt wird die sogenannte Cortisol Aufwachreaktion (CAR) - 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 (Stalder et al., 2016) und als Marker für chronischen Stress. So können Interessierte ihr Stressprofil nicht-invasiv ganz einfach zuhause oder unterwegs durchführen.

Das **Stressprofil BASIC** enthält bis zu acht Speichelproben für zwei Morgenmessungen, jeweils unmittelbar nach dem Erwachen, 30 Minuten, 45 Minuten und 60 Minuten später. Eine

anschauliche Anleitung und wichtige Hinweise sind in der eigens dafür entwickelten Stressprofil BASIC-Mappe beschrieben. Auf der Rückseite 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 (1,20 €/Minute). Je nach Befund und individuellen Rahmenbedingungen lassen sich geeignete Maßnahme 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](http://www.bio-apo.de/product/stressprofil-basic.2518276.html) oder bei uns direkt über unsere [Webseite](#).

Mit den besten Wünschen für Sie

**Dipl.-Biol. Anne Dubberke**

*Leiterin des Saliva Lab Trier*

Quelle:

Stalder, T., Kirschbaum, C., Kudielka, B. M., Adam, E. K., Pruessner, J. C., Wust, S., Dockray, S., Smyth, N., Evans, P., Hellhammer, D.H., Miller, R., Wetherell, M.A., Lupien, S.J., Clow, A. (2016). Assessment of the cortisol awakening response: Expert consensus guidelines. *Psychoneuroendocrinology*, 63, 414-432.

---