



SWISS  analysis
KOMPETENZ UND INNOVATION IN ANALYTIK

DAS STRESSPROFIL

Ist auch Ihre Gesundheit gefährdet?



WAS IST STRESS?

Stress ist die Bezeichnung für eine körperliche und psychische Reaktion auf eine erhöhte Beanspruchung. Stress beginnt bei jedem 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 etlichen weiteren Faktoren.

WOZU GIBT ES STRESS?

Durch Stress wird unserem Körper eine Alarmsituation signalisiert. In früheren Zeiten mussten wir in solchen Situationen kämpfen oder flüchten. Um diese Hochleistungen zu erbringen, setzt unser Körper Stresshormone frei. Die ausgeschütteten Hormone aktivieren gespeicherte Energie aus den Körperdepots. Heute wird unser Leben 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

dauerhaft 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, welche wichtig für den Abbau der Stresshormone wäre. So laufen wir mit angezogener Handbremse auf Hochtouren und häufen Stress an.

KANN STRESS SCHADEN?

Stress wirkt sich sowohl auf die Psyche, als auch auf unseren Körper aus. Nichtbewältigter Stress beeinträchtigt auf lange Sicht die Gesundheit und begünstigt die Entstehung von Krankheiten. Unter Stresseinwirkung kommt es zu Veränderungen innerhalb der Körperzellen, die Entzündungs- und Abbauprozesse zur Folge haben. In medizinischen Studien wurden eindeutige Zusammenhänge zwischen erhöhten Konzentrationen von Stresshormonen und Krankheiten wie Depressionen, Alzheimer, Arteriosklerose, Magengeschwüre, Krebs, Parodontitis, Diabetes, Osteoporose, Impotenz und Schlaflosigkeit nachgewiesen.

Nur milder, zeitlich befristeter Stress, so genannter «Eustress», kann auch günstige Auswirkungen haben. Mit der Bewältigung von Herausforderungen kann z.B. das Gehirn fitgehalten werden. Wichtig ist aber immer die gesunde Balance 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.

Adrenalin wird sehr schnell wieder abgebaut, Cortisol hingegen verbleibt einige Stunden im Körper. Die Wirkung des Cortisols ist der des Adrenalins ähnlich: Herzfrequenz und 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. Selbst das Gehirn beschränkt sich auf die notwendigsten Leistungen und Sexualität wird uninteressant. Der wichtigste Gegenspieler des Cortisols ist das Hormon DHEA: es mildert die negativen Wirkungen des Cortisols auf den Körper.

DER TAGESRHYTHMUS DES CORTISOLS

Im normalen Tagesverlauf haben wir morgens einen erhöhten Cortisolspiegel, der uns leichter aufwachen lässt. Im weiteren Laufe des Tages nimmt die Menge an Cortisol ab und sinkt nachts auf ein Minimum. Bei langanhaltendem Stress beginnt sich diese Kurve zu verändern. Erst 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 Stresshormons entgegen zu wirken. Als Folge können Schlaflosigkeit oder sexuelles Desinteresse auftreten.

Hält der Dauerstress weiter an, verringert unser Körper die Cortisolproduktion und es kommt zu einem Cortisolmangel. Ab diesem Zeitpunkt fühlen wir uns müde, ausgebrannt und wir kommen morgens schwer aus dem Bett. Diese Effekte werden mit zunehmendem Alter gravierender, da die körpereigene Produktion des «positiven» DHEA abnimmt. Vor allem für unser Immunsystem hat dies negative Folgen.

DAS STRESSPROFIL

Unser Stressprofil erfasst anhand von vier Speichelproben Ihre derzeitige Stressbalance. Über die Bestimmung des aktiven Cortisols kann sowohl das Stressausmass, als auch der Tagesrhythmus der Stresshormonausschüttung erfasst werden. Das DHEA zeigt, ob ein allfällig erhöhtes Stressniveau vom Körper noch ausgeglichen werden kann, oder bereits negative Auswirkungen zu erwarten sind. Neben erhöhtem Stress kann auch eine beginnende Erschöpfung der Stresshormonausschüttung erkannt, und somit einem Burnout frühzeitig vorgebeugt werden.

Der Test kann überall durchgeführt werden und spiegelt damit die tatsächlichen Verhältnisse im Alltag wider.

Die Probensammlung ist einfach und mit einer Anleitung gut beschrieben. Die Testauswertung ist verständlich formuliert und enthält, sofern nötig, auch Empfehlungen zur Beeinflussung der Situation. Fragen Sie nach unserem Testkit.



Lassen Sie sich von uns beraten.
Gerne sind wir für Sie da.

SWISS ANALYSIS AG

📍 HAUPTSTRASSE 137 D
8274 TÄGERWILEN

📞 071 666 77 22
📠 071 666 77 20

📧 INFO@SWISSANALYSIS.CH
🌐 SWISSANALYSIS.CH