

Stress-Profile und „Manager-Check-up“



*Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient*

Zeitdruck, Überstunden und ein überhöhtes Arbeitspensum – viele Berufstätige leiden unter Stress. Als Überlastung empfundener, **dauerhafter Stress kann den Organismus schädigen**. Verschiedene körperliche Symptome können als Signale des Organismus auf übermäßigen Stress hinweisen:

- Erschöpfung
- Zerstreuung und Vergesslichkeit
- Häufige Infektionskrankheiten
- Libidoverlust
- diffuse körperliche Beschwerden und Krankheiten
- Schlafstörungen.

Auswirkungen von Stress auf den Organismus

Chronischer Stress kann negative Auswirkungen auf das **Hormonsystem**, das **Herz-Kreislauf-System** und das **Immunsystem** haben.

Häufige Folgen sind Abwehrschwäche, Schilddrüsenüberfunktion, erhöhter Blutdruck oder erhöhte Cholesterinwerte.

Hormonsystem

Bei Belastung steigt die Cortisol-Ausschüttung der Nebennierenrinde und die Aktivität der Schilddrüse an. Eine Überfunktion dieser Drüsen kann zu Nervosität, Schlaflosigkeit und Gewichtsverlust führen. Eine **gesteigerte Nebennierenfunktion** wird durch die Bestimmung des **Cortisols**, eine **gesteigerte Schilddrüsenfunktion** durch die Bestimmung von **fT3**, **fT4**, **TSH** (Schilddrüsenstimulierendes Hormon) festgestellt. Als Zeichen einer Überbelastung kann auch die Konzentration des **Testosteron** vermindert sein.

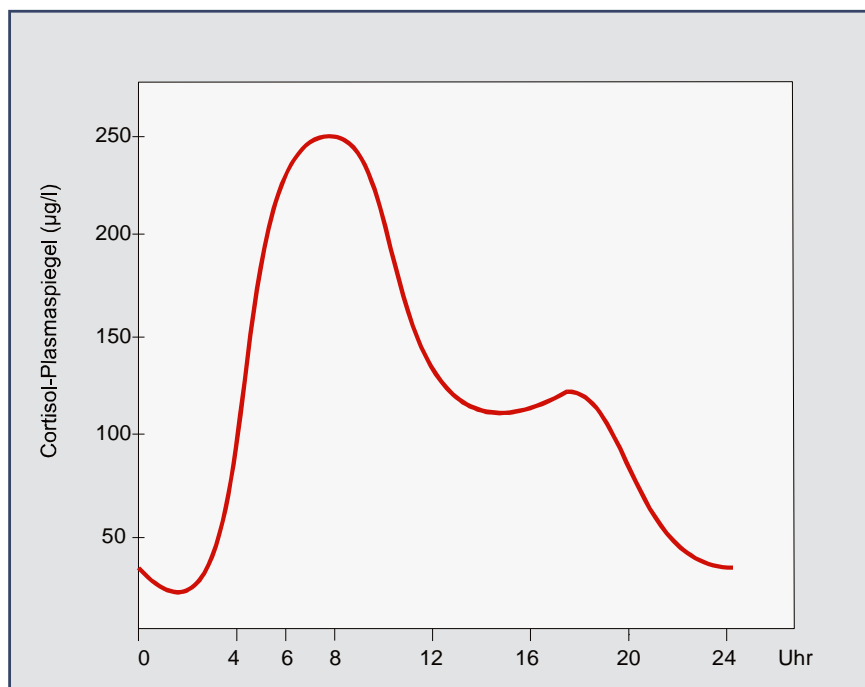
„Stresshormon“ Cortisol

Unter Stress schüttet der Körper verstärkt Cortisol aus. Das Hormon bewirkt eine allgemeine Steigerung der Widerstandsfähigkeit, indem es Energiereserven aktiviert, Schmerz- und Entzündungsreaktionen unterdrückt und die Wundheilung stärkt.

Cortisol-Überschuss im Blut führt **langfristig** zu Stoffwechselstörungen, Übergewicht, Diabetes, Immunschwäche und Depressionen, **Cortisol-Mangel** hingegen zu Entzündungen, Antriebsschwäche und Mattigkeit.

Der Cortisolspiegel unterliegt einem typischen zirkadianen Rhythmus (tageszeitlichen Schwankungen): Maximalwerte finden sich am frühen Morgen mit kontinuierlicher Abnahme bis hin zum späten Nachmittag. **Unter Stresssituationen** kommt es zu deutlichen **Störungen dieser zirkadianen Rhythmik**, die durch Messung eines Tagesprofils erfasst werden können.

Cortisol - Tagesprofil:



Abhängigkeit des Cortisol-Plasmaspiegels von der Tageszeit (zirkadianer Rhythmus)

Herz-Kreislauf-System

Schädlicher Stress (Disstress) erhöht unter anderem die Herzfrequenz und den Blutdruck. Halten die Stressoren länger an, erreicht der Körper eine Erschöpfungsphase, die sich unterschiedlich auswirken kann. Gewichtsverlust, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Depressionen sind nur einige der Folgen, die sich auf lange Sicht u. a. zu Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit (Mangel durchblutung der Herzkranzgefäße) und Herzinfarkt ausweiten können.

Immunsystem und Vitalstoffhaushalt

Stress kann die **zelluläre Immunität** (getragen von T-Lymphozyten) und die **humorale Immunität** (Immunglobuline) beeinträchtigen und mit erhöhter Infektanfälligkeit einhergehen.



Das Immunsystem kann durch Minderversorgung, Überbelastung oder Abwehrschwäche Infektionen nur unzureichend bekämpfen. **Folge** sind nicht selten **chronische Infektionen**.

Vitalstoffe als Schutzmechanismen unseres Körpers können in ausreichenden Mengen die negativen Auswirkungen von Stressbelastungen weitestgehend einschränken. Mangelt es jedoch an essentiellen Nähr- und Vitalstoffen wie an Vitamin C, Vitaminen des B-Komplexes, Coenzym Q10, Calcium, Eisen, Magnesium, Zink und Selen kommt es zu einer erhöhten Stressanfälligkeit, wodurch das Immunsystem geschwächt wird.

Gerade Personen, die dauerhaft hohem Stress ausgesetzt sind, sollten deshalb auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen achten.



Laboruntersuchungen

Cortisol

Verfahren	Material
Cortisol (Speichel) *	4 Speichelproben gesammelt: 8 (9)–12–16–24 (20) Uhr minimal 2 Proben (8-9) bzw. (16-20) Uhr, (Material im Sputumröhrchen!)
Cortisol (S)	oder: 2 Serumproben (8-9 bzw. 16-20 Uhr entnommen)

* Das Cortisol-Tagesprofil kann anhand von mindestens 2 (besser 4) Speichelproben bestimmt werden. Es ist keine mehrfache Blutabnahme erforderlich.

Stressprofil

Untersuchung	Material
Großes Blutbild (E)	(S): Serum 2 ml
Lymphozytendifferenzierung (H)	(E): EDTA-Blut 3 ml
- T4/T8 Differenzierung	(H): Heparin-Blut 10 ml
- T und B Lymphozyten	
- NK – Zellen	
Immunglobuline: IgA, IgG, IgM, IgE (S)	
Zink, Selen (S)	
Cortisol (S)	
Testosteron, gesamt (S)	
Schilddrüse (S)	
- Freies T3	
- Freies T4	
- TSH basal	

Gesundheits-Check – „Manager-Check-up“

Kleines Profil:

Untersuchung	Material
Cholesterin, Triglyceride (S) HDL- / LDL-Cholesterin (S) Apolipoprotein A1+ B (S) Lipoprotein (a) (S) Zink, Selen (S) Homocystein (S) Vitamin B12, Folsäure (S) Großes Blutbild (E) Albumin im Urin (U) CRP (hochsensitiv) (S)	(S): Serum 2 ml (E): EDTA-Blut 3 ml (U): Urin 5 ml Serum 2 ml, evtl. lichtgeschützt
<i>ggf. zusätzlich:</i> Vitamin C (S, gefr.) Vitamin E β-Carotin	

Großes Profil:

Untersuchung	Material
Cholesterin, Triglyceride (S) HDL- / LDL-Cholesterin (S) Apolipoprotein A1 + B (S) Lipoprotein (a) (S) Zink, Selen, Magnesium (S) Homocystein (S) Vitamin B12, Folsäure (S) Großes Blutbild (E) Albumin im Urin (U) CRP (hochsensitiv) (S) Vitamin C (S, gefr.) Vitamin E (S) β-Carotin (S) Malondialdehyd (S, gefr.) Cortisol (S) DHEA-S (S) TSH (S) Freies T4 (S)	(S): Serum 5 ml, ggf. gefroren (Blutabnahme: nüchtern um 8.00 Uhr) (E): EDTA-Blut 3 ml (U): Urin 5 ml

Diese Untersuchungen sind generell keine vertragsärztliche Leistung
daher stets → **IGeL**
(auch alle Präventivleistungen außerhalb EBM!)

Vorsorge schützt vor Krankheiten. IGeL helfen Ihnen dabei.



siehe auch Info

Anti-Aging
Arteriosklerose-Screening
Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)
Hormonstatus

Immunstatus
Orthomolekulare Medizin
Oxidativer Stress



IGeL: Individuelle GesundheitsLeistungen

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) sind Leistungen, die nicht zum Leistungsumfang der **gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)** gehören, dennoch vom Patienten nachgefragt werden, ärztlich empfehlenswert oder aufgrund des Patientenwunsches ärztlich vertretbar sind (z.B. **Präventionsleistungen**).

Neben den Leistungen, die generell von der Leistungspflicht der Krankenkassen ausgeschlossen sind, gibt es Leistungen, die zwar grundsätzlich vertragsärztliche Leistungen sind, die im konkreten Fall aber auf Wunsch des Patienten als privatärztliche Leistung erbracht werden.

Bei Inanspruchnahme dieser **Wunschleistungen** besteht kein Erstattungsanspruch gegenüber Ihrer Krankenkasse. Die Kosten dieser Behandlungen sind von Ihnen zu begleichen.

Die Berechnung erfolgt nach der gültigen amtlichen Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).

Arztstempel

