Stressmessung im Urin – Balance von Anspannung und Entspannung

Unser vegetatives Nervensystem (VNS) reguliert das Gleichgewicht zwischen Anspannung (Sympathikus) und Entspannung (Parasympathikus). Der Sympathikus aktiviert in Stresssituationen die Ausschüttung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und auch Dopamin. Durch eine Urinprobe am Morgen kann die Belastung mit diesen Stresshormonen gemessen werden. Auffällige Spiegel zeigen, dass das Gleichgewicht gestört ist.

Wie kann das Stresslevel gesenkt werden?

- Entspannungstechniken
- Moderate körperliche Aktivität
- Gesunde Ernährung
- Achtsamkeit
- Gesunder Schlaf (siehe Flyer „Schlaf gut!)
- Me-time

Gesamt-Tagesrhythmik (Speichel) (0, 30min, 1h, 6h & 14h nach Erwachen)	**Cortisol**	**72,85 €**
	α-Amylase	**64,10 €**
Tagesrhythmik (Speichel) (1h, 6h & 14h nach Erwachen)	**Cortisol**	**43,71 €**
	α-Amylase	**38,46 €**
Awakening-Response (Speichel) (0, 30min & 1h nach Erwachen)	**Cortisol**	**43,71 €**
	α-Amylase	**38,46 €**
VNS-Stressprofil (2. Morgenurin)* (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin)		**35,55 €**

*Das Probenmaterial muss innerhalb von 24h nach Entnahme im Labor eintreffen.

ggf. zzgl. 19 % Umsatzsteuer

Nach § 4 UStG sind Laboranalysen sowohl für Selbstzahler als auch Privatversicherte nur dann von der Umsatzsteuer befreit, wenn sie durch einen Arzt oder eine Person mit heilberuflicher Tätigkeit (z. B. Heilpraktiker, Zahnarzt) veranlasst werden. Die angegebenen Preise gelten für Selbstzahler. Bei Privatversicherten erfolgt die Abrechnung entsprechend der aktuell gültigen GOÄ.

Die Probenabholung aus Praxen und Krankenhäusern erfolgt bundesweit kostenfrei. Für regionale Kurieranfragen (Berlin und Umgebung):
+49 30 77001-250

Für überregionale Kurieranfragen aus Praxen und Krankenhäusern:
+49 30 77001-450

Mehr Informationen finden Sie unter: **www.IMD-Berlin.de**

IMD Labor Berlin

IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR
IMD Berlin MVZ

Nicolaistraße 22 · 12247 Berlin (Steglitz)
Tel +49 30 77001-220 · Fax +49 30 77001-236
info@imd-berlin.de · IMD-Berlin.de

DAkkS Deutsche Akkreditierungsstelle D-ML-13142-01-00

FL_021_01

Fotos: ©fotolia, ©adobe stock, IMD Berlin

Stress erkennen

Gesundheit bewahren

IMD Labor Berlin

Stress im Alltag

Stress gehört zum Leben dazu – er macht uns leistungsfähig und hilft, Herausforderungen zu meistern. Doch zu viel davon kann der Gesundheit schaden.
Im modernen Alltag ist man zahlreichen Stressfaktoren permanent ausgesetzt, wie:

- hohe Arbeitsbelastung und Termindruck
- ständige Erreichbarkeit und gesellschaftliche Erwartungen
- familiäre Verpflichtungen und soziale Konflikte
- Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung

Fühlen Sie sich erschöpft, unruhig oder gereizt?

Anhaltender Stress kann den Stresshormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen und zu Schlafproblemen, Erschöpfung, Herz-Kreislauf- oder psychischen Erkrankungen führen.

Wie reagiert unser Körper auf chronischen Stress?

1. **Sofortreaktion:** Der Körper setzt Adrenalin und Noradrenalin frei. Das macht konzentriert und leistungsfähig.
2. **Langfristige Reaktion:** Hier wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet. Es hilft uns, wach zu werden und längere Belastungen durchzustehen.

Bleiben beide Systeme dauerhaft aktiv, kann das zu gesundheitlichen Problemen führen.

Im Labor kann Ihr persönliches Stressprofil im Speichel bestimmt werden.

Die Reaktionen unseres Körpers auf Stress können im Speichel gemessen werden. Durch die Bestimmung der Stresshormon-Spiegel zu verschiedenen Tageszeiten lässt sich erkennen, ob Ihr Körper sich normal erholt oder ob Sie unter chronischem Stress leiden. Dies hilft Ihnen, gezielt gegenzusteuern und Ihre Balance wiederherzustellen.

Cortisol – Langfristiger Stressmarker

Cortisol ist unser „Wachmacher". Es erreicht morgens kurz nach dem Erwachen seinen höchsten Wert und stellt Energie bereit, um erfolgreich in den Tag zu starten. Diese Cortisol-Aufwachreaktion (CAR) ist ein Indikator für die Stressbereitschaft des Körpers. Wie sich Cortisol dann über den Tag verändert, zeigt, wie hoch die persönliche Stressbelastung ist:

- Gesund: morgens hohe Cortisol-Aufwachreaktion, über den Tag sinkt der Cortisol-Spiegel ab
- Chronischer Stress: morgens geringe Cortisol-Aufwachreaktion, dafür bleibt der Cortisol-Spiegel den ganzen Tag hoch
- Erschöpfung: morgens kaum Cortisol-Aufwachreaktion, Cortisol bleibt durchgehend niedrig

Alpha-Amylase – kurzfristiger Stressmarker

Alpha-Amylase wird durch das Hormon Noradrenalin im Speichel produziert. Sie zeigt, wie aktiv unser Nervensystem auf Stress reagiert. Die Ausschüttung der alpha-Amylase folgt einem regulierten Tagesverlauf mit einem deutlichen Abfall gleich nach dem Erwachen, der sogenannten alpha-Amylase-Aufwachreaktion.

- Gesund: morgens ausgeprägte Aufwachreaktion, tagsüber steigt der Wert leicht an und sinkt abends
- Chronischer Stress: morgens keine Aufwachreaktion, der alpha-Amylase-Spiegel bleibt den ganzen Tag hoch