

## NEU: Moderne unkomplizierte Stressdiagnostik

### NEU in meiner Praxis: Moderne unkomplizierte Stressdiagnostik

Sie stehen oft unter Stress? Sie wissen sicher, dass Stress eigentlich ein lebenserhaltender Zustand ist, der uns in gefährlichen Situationen Kraft gibt, um davonzulaufen oder uns verteidigen zu können.

Leider gibt es in unserem Alltag jedoch inzwischen vor allem Stress-Situationen, bei denen Flucht oder Kampf nicht die richtigen Reaktionen sind.

### Was passiert im Körper bei Stress?

Wenn Sie in Stress geraten, dann werden vom Körper die Stresshormone, Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Zuerst Adrenalin, welches aber sehr schnell wieder abgebaut wird. Cortisol hingegen bleibt lange im Körper. Wird es dauerhaft freigesetzt, so kommt es vor allem zunächst zu einer

- Erhöhung des Blutzuckers
- zu einer verstärkten Fettspaltung
- zu einer Hemmung des Immunsystems
- zu einer schlechten Darmversorgung

Somit macht Dauerstress krank.

Eine häufige Folge von chronischem Stress ist langfristig eine Erschöpfung der Nebennieren, d.h. es kommt zu einer zu geringen Cortisolbildung und Adrenalinbildung, welche sich in einer Burnout-Symptomatik mit Erschöpfung, Dauerinfektionen, Depressionen, Angstzuständen, Verdauungsstörungen und anderen Symptomen zeigen kann.

In meiner Praxis setze ich moderne Laboranalytik des Labors Biovis, Limburg, ein, um schnell einen guten Überblick über die akute und chronische Stressbelastung zu erhalten. Diese Tests können bequem zu Hause durchgeführt werden.