

WIE DER STRESS SIE AUFFRISST - UND WIE SIE ZURÜCKSCHLAGEN KÖNNEN



biovis.de



biovis'
DIAGNOSTICS



**LAUT UMFRAGEN LEIDEN
IN DEUTSCHLAND 80 % DER
ERWACHSENEN ZEITWEISE
UNTER STRESS, 25-30 % SOGAR
REGELMÄSSIG. ABER NICHT NUR
ERWACHSENE SIND BETROFFEN,
SONDERN AUCH EIN VIERTEL DER
KINDER KLAGT ÜBER STRESS.**

WAS IST CHRONISCHER STRESS?

Unter Stress verstehen wir eine natürliche und evolutionär bedingte Reaktion des Menschen auf Bedrohungssituationen. Um einer akuten Gefahrensituation zu entkommen, schüttet der Mensch Stresshormone aus. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit kurzfristig erhöht und der Mensch ist in der Lage, zu fliehen oder zu kämpfen. Auch wenn wir uns

heutzutage selten einem Kampf stellen oder fliehen müssen, ist Stress für viele ein großer Bestandteil des Alltags. Stress beruht heutzutage häufig auf hohen Anforderungen und dem Gefühl diesen nicht gerecht zu werden. Der Mensch gerät unter Druck, welchen er dann als Stress empfindet.

URSACHEN UND FOLGEN

Stress kann viele Ursachen haben, er kann sowohl im Beruf als auch im Privatleben auftreten. Kommt es zu langanhaltendem oder chronischem Stress, kann dies ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Neben allgemeinen Einschränkungen und häufig auftretenden Schlafstörungen, fördert Stress die Entstehung psychischer Erkrankungen, wie Burnout, Depressionen oder Angststörungen.

FOLGEN

- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Ängste
- Schlafstörungen
- Burnout
- Depressionen
- Konflikte
- Leistungsabfall
- Soziale Isolation
- Süchte
- Unzufriedenheit
- Infektanfälligkeit

HIER ENTSTEHT STRESS AM HÄUFIGSTEN



BERUFSLEBEN



SCHULE/
STUDIUM



HOHE ANSPRÜCHE
AN SICH SELBST



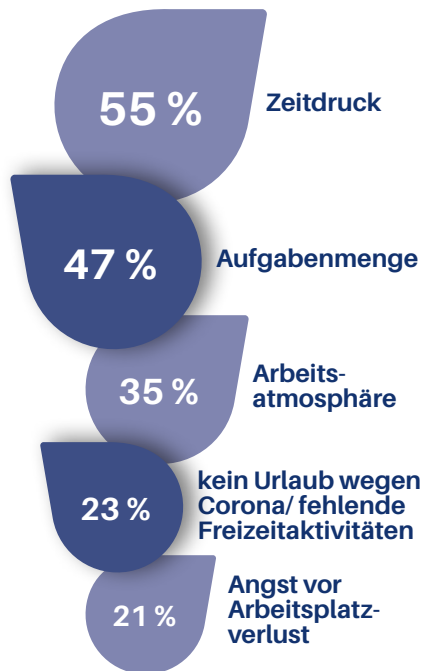
PRIVATE
KONFLIKTE



GRÜNDE FÜR STRESS IM JOB

Im Beruf herrscht oft Termindruck und eine ständige Erreichbarkeit wird erwartet. Hinzu kommen lange Arbeitszeiten und eine Fremdbestimmung durch den Chef oder Kollegen, welche Stress verursachen können. Auch Prüfungen oder soziale Ausgrenzung während der Schulzeit und des Studiums führen zu Stress.

Probleme und Konflikte mit Familie und Freunden können belastend sein und sollten nicht unterschätzt werden. Sie können akuten Stress verursachen oder auch zu chronischem Stress führen, wenn sie zu einem ständigen Begleiter des Alltags werden. Auch hohe Ansprüche an sich selbst, denen man nicht gerecht werden kann, führen oft zu einem ständigen Druck. Unerfüllte Ansprüche enden dann häufig in Enttäuschung und Selbstzweifeln.



**STRESS - EIN
STÄNDIGER BEGLEITER
IN IHREM ALLTAG?**

DIAGNOSTIK

Cortisol: Stress führt zur Ausschüttung von Cortisol. Cortisol ist ein wichtiges Stresshormon, welches zur Anpassung an akute oder wiederkehrende Belastungssituationen dient. Das Ziel ist es, den Stoffwechsel zu aktivieren und möglichst viel Energie bereitzustellen. Mit klassischen diagnostischen Verfahren, wie der Cortisol-Bestimmung im Speichel, lassen sich akute oder chronische Stressbelastungen nachweisen. biovis bietet Ihnen ein Cortisol-Tagesprofil, bei welchem an unterschiedlichen Tageszeiten das Cortisol im Speichel gemessen wird.

Katecholamine: Katecholamine dienen als Botenstoffe im Gehirn, zu ihnen zählen die Neurotransmitter Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin. In stressigen Situationen werden sie vermehrt ausgeschüttet und sorgen für eine schnelle Energiebereitstellung.

Tryptophan-Stoffwechsel: Die Prozesse in unserem Körper sind sehr komplex, weshalb es schwierig sein kann, ein Problem genau zu lokalisieren. Dafür wurden Metabolom-Untersuchungen entwickelt. Durch diese Untersuchungen können Stoffwechselwege mit Zwischenprodukten und allen beteiligten Enzymen und relevanten Faktoren dargestellt

werden. Ein Beispiel dafür ist der Tryptophan-Stoffwechsel. Tryptophan ist die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin, welcher auch als Glückshormon bezeichnet wird. Unter Stresssituationen verändern sich die Enzymaktivitäten, sodass weniger Serotonin hergestellt wird.

Mitochondrienfunktion: Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen, sie liefern die Energie, die unsere Zellen brauchen. Funktionieren die Mitochondrien nicht richtig, kann weniger Energie produziert werden, was vielfältige Auswirkungen auf unseren kompletten Körper hat. So spielt dies eine Rolle bei Erschöpfung und Müdigkeit, was sich wiederum negativ auf die Stressbewältigung im Alltag auswirken kann.

JETZT UNTERSUCHEN LASSEN:

CORTISOL-
TAGES-
PROFIL

NEURO-
TRANSMITTER
IM URIN

MITOCHON-
DRIEN-
FUNKTION

TRYPTOPHAN-
STOFF-
WECHSEL



CHRONISCHER STRESS GEHT OFT MIT REIZDARMBESCHWERDEN EINHER

Durch Reizdarmbeschwerden kann es zu einer Veränderung des Mikrobioms kommen, was wiederum zu entzündlichen Prozessen führen kann. Dadurch können Nährstoffe, die über unser Essen in den Darm gelangen nicht mehr so gut aufgenommen werden. Davon ist auch die Serotonin-Vorstufe Tryptophan betroffen. Durch die verringerte Aufnahme steht weniger Tryptophan zur Bildung von Serotonin zur Verfügung, was zu einem Serotonin-Mangel führen kann. Sollten Sie Symptome wie Durchfall, Verstopfung oder Blähungen haben, kann es sinnvoll sein, eine Untersuchung auf das Reizdarmsyndrom durchzuführen. Zusätzlich zu sämtlichen Einzelparametern bietet biovis verschiedene Reizdarm Profile an. In diesen Profilen sind alle für das Reizdarm-Syndrom relevanten Parameter und teilweise ergänzende Parameter zusammengestellt. Für weitere Informationen schauen Sie sich gerne unseren Flyer zum Thema Reizdarm an oder wenden Sie sich an das medizinische Fachpersonal Ihres Vertrauens.

JETZT UNTERSUCHEN LASSEN:

MIKROBIOM-
VERÄNDE-
RUNGEN

VERDAUUNGS-
RÜCKSTÄNDE

MALDIGESTION

MALAB-
SORPTION



LEIDEN SIE UNTER
DURCHFALL,
VERSTOPFUNG
ODER BLÄHUNGEN?

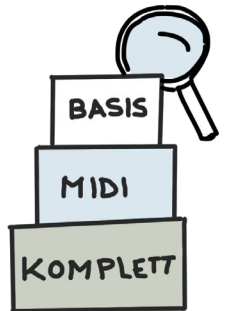


WEITERE
INFORMATIONEN
FINDEN SIE AUF
UNSERER
HOMEPAGE.

BIOVIS BIETET IHNEN



Um den Problemen des chronischen Stresses auf den Grund zu gehen, bietet Ihnen biovis neben den Untersuchungen verschiedener Einzelparameter auch komplette Profile an, welche alle wichtigen Parameter enthalten. Das „**Stress Komplett-Profil**“ liefert alle wichtigen Informationen, welche für die Ursachenklärung wichtig sind. In dem **Stress Basis**- und **Midi-Profil** werden fehlende Parameter durch Erfahrungswerte ersetzt. Für weitere Informationen wenden Sie sich an das medizinische Fachpersonal Ihres Vertrauens. Dieses berät Sie und fordert die gewünschten Profile für Sie bei biovis an.





Bei weiteren Fragen,
wenden Sie sich an
das medizinische
Fachpersonal Ihres
Vertrauens.



biovis'
DIAGNOSTICS

biovis Diagnostik MVZ GmbH | Brüsseler Str. 18 | 65552 Limburg-Eschhofen
Tel.: +49 6431 21248 0 | Fax: +49 6431 21248 66 | info@biovis.de

Überreicht durch

Praxisstempel

Weitere Informationen
finden Sie hier:



biovis.de