



CHRONISCHER STRESS

Unter Stress verstehen wir eine natürliche und evolutionär-bedingte Reaktion des Menschen auf **Bedrohungssituationen**. Um einer akuten Gefahr zu entkommen, schüttet der Mensch **Stresshormone** und **Neurotransmitter** aus, die kurzfristig die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen. Heute beruht Stress auf anderen Ursachen, wie z. B. einem Missverhältnis zwischen Anforderungen, die an einen Menschen gestellt werden und seinen individuellen Kompensationsmöglichkeiten wie positivem Denken, Selbstbestätigung, Entspannung oder Ähnlichem. Kommt es zu einem Ungleichgewicht, gerät der Mensch unter „Druck“, den er dann als Stress empfindet. Laut Umfragen leiden in Deutschland 80 % der Erwachsenen unter Stress.

LEITSYMPTOME

- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Ängste, Unruhe
- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche, Leistungsabfall
- Unzufriedenheit
- Infektanfälligkeit
- Depressive Verstimmungen

URSACHEN UND PATHOGENESE

- **Berufsleben**
 - Lange Arbeitszeiten
 - Termindruck
 - Fremdbestimmung
 - Ständige Erreichbarkeit
 - Überforderung
- **Schule/Studium**
 - Prüfungsdruck
 - Versagensängste
 - Überforderung
- **Privatleben**
 - Konflikte
 - Trennungen
 - Verluste
 - Überforderung
- **Zu hohe Ansprüche an sich selbst**

THERAPIE

- **Tryptophan- und Katecholaminmetabolismus regulieren (je nach Befund) z. B.**
 - Aminosäuren (Trp, Phe, Tyr)
 - Melatonin
 - Griffonia, Curcumin, Quercetin, Indol-3-Carbinol, Passionsblume
- **Nährstoffmängel ausgleichen**
 - Cofaktoren in Form von Vitamin B1, B3, B6, B9, B12, D
 - Cofaktoren in Form von Magnesium, Selen, Zink, Kupfer, ...
- **Methylgruppendonatoren v.a. SAM**
- **Entzündungen und ROS beseitigen**
 - Omega-3-FS, Vit C, Vit E
- **Mitochondriale Dysfunktionen und RNS behandeln**
 - U. a. Coenzym Q10, NADH, B12, L-Carnitin
- **Zusätzl. (Phyto-)Therapeutika wie L-Theanin, Taurin, Ginseng, Ashwagandha oder Melisse**
- **Weitere allg. Ansätze**
 - Ausgewogene Ernährung mit viel Fisch, Obst, Gemüse
 - Alkohol, Nicotin, Coffein, Einfachzucker reduzieren oder ganz meiden
 - Schlafhygiene
 - Regelmäßige körperliche Aktivität
 - Entspannungstechniken
 - Termindichte verringern
 - Zeitdruck vermeiden
 - Mediales Fasten

CHRONISCHER STRESS-DIAGNOSTIK

LASSEN SIE
FOLGENDES
UNTERSUCHEN

SF610A STRESS BASIS-PROFIL

Material: T928

Katecholaminmetabolismus

- Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin + Vorstufen (Phe, Tyr)

Tryptophanmetabolismus

- Trp, Serotonin
- Wichtige Metabolite und Enzyme

Relevante Cofaktoren

- Vitamine B3, B6 (Cystathionin), B12 (MMA)
- BH4 (Tetrahydrobiopterin)

Methylierungsfähigkeit

- Methylgruppendonatoren (SAM, Betain, Cholin)
- Methylierungsaktivität (SAM/SAH)

Mitochondriale Dysfunktion (Screen)

- Laktat, Pyruvat + Ratio
- Citrat, Suberinat
- NO-Bildung (Citrullin)
- Fettsäureverbrennung (L-Carnitin)

Immunaktivierung/Entzündung

- Neopterin

Intestinale Einflussfaktoren (Inflammation)

- TMA, TMAO
- Bakterielle urämische Metabolite

SF610B STRESS MIDI-PROFIL

Material: T928, TBio1

Enthält zusätzlich zum Basis-Profil:

Weitere Neurotransmitter

- GABA, Glutamat

Hypothalamus-Hypophysen-NNR-Achse

- Cortisol-Tagesprofil

SF610C STRESS KOMPLETT-PROFIL

Material: T923, T928, TBio1, 2EDTA, Hep, S

Enthält zusätzlich zum Midi-Profil:

Weitere Tryptophan-Metabolite

- Melatonin

Weitere Cofaktoren

- Vitamin B9, D3, Q10
- Magnesium, Kupfer

Antioxidative Mineralien

- Zink, Selen

Gefäßprotektive Faktoren

- Fettsäurestatus (ω 3/ ω 6-FS)

ERGÄNZUNGEN

Bei V. a. Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

- C044 VorScreen B
- B180 Weizenkeimagglutininreaktion

DIFFERENTIALDIAGNOSTIK

■ Müdigkeit

- Eisenmangel → G612 kleines Blutbild, Eisen, Transferrin + Transferrinsättigung
- Anämie → D160 großes Blutbild
- Schilddrüsenunterfunktion → F200 TSH, fT3, fT4

■ Reizdarmbeschwerden

- Siehe Reizdarmprofile SA710A, SA710B oder SA710C