

Infoblatt Stressprävention

Das Gefühl ständig unter Zeitdruck zu stehen, nicht Abschalten zu können und unter Schlafstörungen zu leiden belastet den ganzen Körper. Um präventiv den körperlichen Folgen von mentalem Stress entgegenzuwirken sind verschiedene Blutparameter zur Abklärung unverzichtbar.

Adrenalin

Adrenalin ist ein Hormon des Nebennierenmarks. Bei Stress vermehrt sich Adrenalin und wird im Körper freigesetzt, was zu verschiedenen Folgeeffekten führt. Auf Dauer kann zu viel Adrenalin im Blut zu anhaltenden Bluthochdruck führen. Ein erhöhter Adrenalinspiegel ist von verschiedenen Faktoren geprägt: Stress, Unterzuckerung, Alkohol, Kaffee, etc.

Cortisol

Cortisol wird als körpereigenes Hormon in der Nebennierenrinde gebildet und ist unter anderem für die Stoffwechselfvorgänge und für hormonelle Regulation im Körper zuständig. Cortisol ist vor allen als Stresshormon bekannt, die Messung ist tagesabhängig und sollte bei Kontrollmessungen immer zur gleichen Tageszeit gemessen werden.

Vitamin B12

Vitamin B-Komplex – diese Vitamine werden auf Grund ihres Bezugs zum Nervengewebe auch als neutrope Vitamine bezeichnet. Neben Gehirn und Nerven benötigen auch Muskeln, Verdauung, Haut, Haare, Augen und Leber regelmäßig B-Vitamine. Unser Bedarf ist nicht konstant, sondern hängt von der jeweiligen körperlichen und nervlichen Beanspruchung ab. Eine ungenügende Versorgung spiegelt sich in Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, mangelnde Gedächtnisleistung und Konzentrationsstörungen wider.

Serotonin

Serotonin wird auch das Glückshormon genannt und kommt als Botenstoff im zentralen Nervensystem, Magen-Darm-Trakt, Herz-Kreislauf-System und im Blut vor. Es unterstützt die Bildung von Melatonin, das sogenannte Schlafhormon. Regelmäßige Bewegung regt die Bildung des Hormons und verbessert sowohl unser Wohlbefinden als auch unsere Schlafqualität.

DHEA

DHEA (Dehydroepiandrosteron) ist ein Steroidhormon, welches in der Nebenniere gebildet wird. Es wirkt als Sexualhormon, da es in Testosteron wie aber auch in Vorstufen in Östrogen umgewandelt werden kann. Ein DHEA-Wert, welcher unter dem Normbereich liegt, lässt auf eine unzureichende Cortisolproduktion hinweisen. Weiters wird DHEAS als „Antistresshormon“ bezeichnet, da es die Immunabwehr, den Knochenbau und das Herz-Kreislauf-System stärkt und somit für mehr Vitalität sorgt.

Vitamin D

Vitamin D ist eigentlich kein richtiges Vitamin und kann fast überwiegend durch UVB Sonnenstrahlung über die Haut gebildet werden. In Österreich sind mehr als die Hälfte der Bevölkerung in den Herbst und Wintermonaten unzureichend mit Vit. D versorgt. Typische Zeichen eines Vitamin D Mangels können Ein- und Durchschlafstörungen, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit und Infektanfälligkeit, aber depressive Verstimmungen sein.

Vitamin E

Als Vitamin E wird eine Gruppe von fettlöslichen Vitaminen bezeichnet. Weiters befindet es sich in jeder Zelle des Körpers und spielen eine wichtige Rolle, da es die Zelle vor freien Radikalen schützt (antioxidative Wirkung). Bei einem Vitamin-E Mangel kann es zu einer eingeschränkten Funktion von Reflexen und Koordinationfähigkeit wie auch zu Nervenschäden führen. Somit zählt Vitamin E zu den wichtigsten Vitaminen die einen Schutz gegen oxidativen Stress darbieten.