

## Neurostressprofil

Wie gestresst bin ich?  
Welcher Stresstyp bin ich?

Neben der Herzratenvariabilität kann auch das Neurostressprofil differenzierte Auskünfte zu unserer aktuellen Stress - Situation geben.

Für die Bewältigung von akut auftretendem Stress ist eine schnelle Aktivierung des Körpers erforderlich. Diese findet durch das neuroendokrine System statt. Es besteht aus zwei Achsen: Eine schnelle Achse über das autonome (vegetative) Nervensystem (Sympathikus, Nebenniere) und eine langsamere Achse über das Hormon - System. Der Körper arbeitet dabei mit Stoffen, die sowohl als Hormone wie auch als Überträger von Nervenzelle zu Nervenzelle wirken, die Neurotransmitter.

Bei den Neurotransmittern unterscheidet man:

- . Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin, die Katecholamine; sie wirken u.a. direkt auf Herz, Blutdruck, Lunge und Muskulatur und wirken auf den Körper aktivierend. Sie werden bei Stress sofort ausgeschüttet (schnelle Stressreaktion - innerhalb von Sekunden).
- . Kortisol ist Teil der hormonalen Stressreaktion, zu der noch weitere Substanzen gehören (Serotonin, Melatonin). Kortisol stellt im Körper u.a. die für die Stressreaktion erforderliche Energie bereit (Zucker, Fette) und aktiviert das Immunsystem. Diese Stressreaktion ist langsamer (die Hormone müssen sich über das Blut erst im Körper verteilen) und benötigt ca. 20 - 25 Minuten.

Die Konzentration der Neurotransmitter können wir in den Körperflüssigkeiten (Speichel, Blut, Urin) messen. Die Konzentration dieser Stoffe im Körper gibt ein genaues Bild darüber, in welchem Stresszustand er sich befindet. Je nach Konzentration der Neurotransmitter im Blut ergeben sich charakteristische Reaktionsmuster, die Rückschlüsse auf die Art (Qualität) und das Ausmaß unserer Stressreaktion geben. Hieraus lassen sich Empfehlungen für den Umgang mit der bei uns gefundenen Stressmuster ableiten.

Unser persönliches Stressmuster ist beeinflusst durch unsere Veranlagung (welcher Stresstyp bin ich?) und durch unsere aktuelle Lebenssituation (wie gestresst bin ich? Bin ich in einem langdauernden Stressprozess oder schon in einem Burnout?).

Die wesentliche (Basis) Bestimmung ist die Messung des Stresshormons Kortisol ist einfach. es wird in 4 - 6 Speichelproben, die der Klient über den Tag verteilt sammelt, gemessen. Ergänzend können die Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin) oder auch weitere Hormone in Urinproben gemessen werden.

Die Bestimmung des Neurostressprofils ist keine Leistung der Krankenkasse und muss privat übernommen werden. Wir geben eine Empfehlung, wann eine ergänzende Bestimmung des Neurostressprofils sinnvoll erscheint und stimmen das Vorgehen mit Ihnen ab.