

## Ausblick

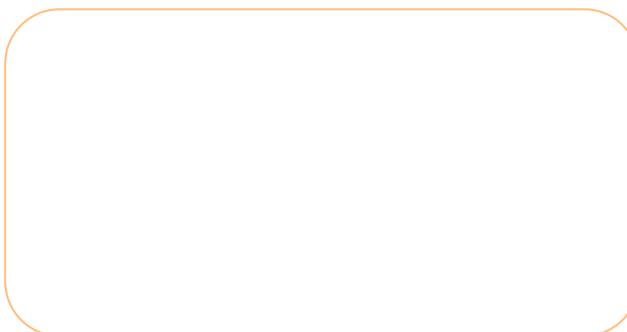
Ein wissenschaftlich eindeutiges Konzept gegen den chronischen Stress (Managerkrankheit) konnte bislang nicht gefunden werden. Die Untersuchungen im Profil „Das Stressprofil“ dürfen nur als Basisdiagnostik verstanden werden.

## Was ist vom Patienten zu beachten?

Erforderlich für die Analytik ist eine Blutentnahme aus der Armvene morgens, um den normalen Biorhythmus abzubilden.

**Laborkosten als IGeL-Leistung: 128,23 €**  
(beinhaltet Blutzucker, kleines Blutbild, GPT, GGT, Harnsäure, Kreatinin, Cholesterin gesamt, HDL, LDL, Triglyceride, Lipoprotein (a), Zink, Selen, TSH, Cortisol, Homocystein)  
**zzgl. Blutentnahme (4,19 €)**

Diese Information wurde Ihnen überreicht durch:



## Das Stressprofil (Managerkrankheit)



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Patient und Arzt kennen die Situation: eigentlich fühlt man sich als Patient grundsätzlich gesund, zumindest nicht ernsthaft krank, hat aber Probleme, den Belastungen des Alltags standzuhalten. Trotz normalem Lebenswandel ohne Alkoholexzesse, chronischen Schlafentzug oder besondere Belastung liegt eine allgemeine **Antriebsarmut, ständige Müdigkeit und Lustlosigkeit** vor, verbunden mit dem Gefühl **„Akku leer“**.

Der Zwang, Alltagsverpflichtungen dennoch zu erledigen (Beruf, Haushalt, Familie, Kinder) bewirkt zusätzlich unterschwellig oft eine depressive Komponente. Nicht selten wird diese verstärkt, wenn das persönliche Umfeld, der Partner oder die Familie den länger währenden Leistungsknick nicht zuordnen können.

Die Ursachen von chronischem Stress sind vielschichtig. Es können mehrere Faktoren beteiligt sein. Es handelt sich

um eine schleichende und langfristig bestehende Überforderung mit fehlenden Phasen, den Akku wieder aufzuladen.

Verstärkt wird dieser Zustand –oft unbemerkt für den Patienten– durch diverse Sorgen auch der erholsame Tiefschlaf verloren geht. Als Folge entwickelt sich ein Zustand, welcher im heutigen Sprachgebrauch oft als **„Burn-out-Syndrom“** beschrieben wird.

### Diagnostik

Einige auslösende Komponenten kann der betreuende Arzt aufdecken:

- **chronisch niedriger Blutdruck**
- **Blutarmut (Anämie)**  
z.B. durch **Eisenmangel**
- **eine versteckte Schilddrüsenunterfunktion**

Wichtige organische Faktoren kann der Arzt durch entsprechende diagnostische Maßnahmen erkennen und behandeln. Schwieriger ist es mit den psychischen Komponenten.

Psychosomatische Beschwerden spielen sich im Unterbewusstsein ab und sind für Arzt und Patienten schwer zugänglich.

Es ist wichtig, eine ausgewogene Ernährung zu haben, um die erforderlichen Nährstoffe zu erhalten. Fisch, Eier, Samen, Nüsse, Vollkornprodukte, Spinat und Brokkoli sind gute Quellen für Homocystein-regulierende Nährstoffe (Vitamin B6, B9 und B12). Mageres Fleisch, Nüsse, Samen, Austern, fettarmer Käse und Eier sind ausgezeichnete Quellen für Zink. Paranüsse, Garnelen, Thunfisch, Huhn, Eier und brauner Reis sind hervorragende Quellen für Selen.

Die oben erwähnten psychischen und physischen Überlastungen bewirken häufig eine vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol.

Cortisol wiederum vermindert die Funktion der Immunabwehr des Organismus und trägt so zu einer Immunschwäche bei.