

Verisana GmbH • Spitalerstraße 9 • 20095 Hamburg

 Max Muster  
 Musterstrasse  
 Musterort  
 Deutschland

**Name, Vorname** Muster, Max

**Geburtsdatum** 03.08.1970

**Geschlecht** männlich

**Befund-ID** 1-5838

**Bericht erstellt am** 04.10.2021

## Laborbericht

Anbei senden wir Ihnen die Ergebnisse Ihrer Laboruntersuchung. Bitte beachten Sie, dass die getesteten Parameter lediglich als Interpretationshilfe dienen können und gesundheitliche Beschwerden von einem Arzt oder Heilpraktiker behandelt werden sollten. Wir warnen ausdrücklich davor, ohne medizinischen Rat eine Medikation oder Therapie zu beginnen, auszusetzen oder zu verändern. Bei Fragen zur Therapie wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

**Test:** Stress Balance Plus Hormontest

**Probenmaterial:** Speichel **Abnahmedatum:** 26.09.2021 **Eingangsdatum:** 28.09.2021

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
<b>Stresshormone</b>			
Cortisol (0-1,5 h)	9000 pg/ml	920-12900 pg/ml	
Cortisol (1,5-3 h)	6000 pg/ml	790-7450 pg/ml	
Cortisol (3-6 h)	500 pg/ml	420-4180 pg/ml	
Cortisol (6-9 h)	2000 pg/ml	320-3100 pg/ml	
Cortisol (9-15 h)	4000 pg/ml	200-3000 pg/ml	
DHEA (morgens)	360 pg/ml	58-480 pg/ml <40 Jahre: 117-747 pg/ml 40+ Jahre: 58-480 pg/ml Unter Substitution auch höhere Werte	
DHEA (abends)	15 pg/ml	48-262 pg/ml <40 Jahre: 84-457 pg/ml 40+ Jahre: 48-262 pg/ml Unter Substitution auch höhere Werte	
<b>Signifikante Verhältnisse</b>			
Cortisol/DHEA-Quotient (morgens)	19,9 :1	2-85 :1	

Verisana GmbH

 Jungfernstieg 38  
 20354 Hamburg

 Postfach 201164  
 20201 Hamburg

 Email: kontakt@verisana.de  
 Tel: +49 (0)40 537976958  
 Fax: +49 (0)40 537976959  
 www.verisana.de

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Muster, Max	03.08.1970	1-5838	04.10.2021

Untersuchung	Ergebnis	Normbereich	Ergebnis
Cortisol/DHEA-Quotient (abends)	212,1 :1	1-20 :1	

### Cortisol (0-1,5 h)

Der morgendliche Cortisol-Spiegel liegt im Normbereich. Cortisol ist unser Stresshormon und wird in der Nebennierenrinde gebildet. Stress ist der stärkste Stimulus für die Cortisol-Ausschüttung. Stresshormone sind Botenstoffe, die dem Körper helfen, auf besondere Belastung zu reagieren. Unser Körper kann positiven nicht von negativem Stress unterscheiden. Stressoren sind z. B. schwere körperliche Arbeit, Leistungssport, psychische und physische Belastungssituationen, schwere Krankheiten, aber auch positive Ereignisse wie z. B. Hochzeitsvorbereitungen, Familienzuwachs, ein neuer Job. Cortisol wird über verschiedene Zwischenschritte aus Cholesterin gebildet. Es wirkt entzündungshemmend, stimuliert den Fettabbau und erhöht den Proteinumsatz. Die Cortisol-Ausschüttung unterliegt tageszeitlichen Schwankungen.

### Cortisol (1,5-3 h)

Die Cortisol-Ausschüttung hat einen typischen Tagesverlauf, bei dem die Cortisol-Werte im Laufe des Tages abfallen. Die maximalen Werte werden während der ersten eineinhalb Stunden nach dem Aufwachen erreicht. Kurz darauf sinkt der Cortisol-Spiegel bereits rapide um etwa 50 % ab. Der gemessene Cortisol-Spiegel liegt daher im Normbereich für eine Person, die vor etwa zwei bis drei Stunden aufgewacht ist.

### Cortisol (3-6 h)

Fünf Stunden nach dem Aufwachen, meistens zur Mittagszeit, ist der größte Cortisol-Abfall vorbei. Ab hier sinkt der Wert nur noch langsam ab. Der gemessene Wert wird als normal interpretiert.

### Cortisol (6-9 h)

Normalerweise fällt der Cortisol-Spiegel am Nachmittag weiter graduell ab. Einige Menschen zeigen im Cortisol-Tagesprofil hier jedoch auch nochmals eine kleine Spitze. Der Wert kann daher auch etwas höher sein als der Wert zur Mittagszeit, er sollte sich jedoch innerhalb des Referenzbereichs bewegen. Der hier gemessene Wert wird als normal eingestuft.

### Cortisol (9-15 h)

Das Minimum des Cortisol-Spiegels im Tagesprofil ist abends erreicht, die Reserven sind dann aufgebraucht. Ein geringer Cortisol-Spiegel am Abend und in der ersten Nachthälfte ist Voraussetzung für die Melatonin-Produktion und damit auch für einen tiefen und erholsamen Schlaf. Ein erhöhter Cortisol-Spiegel am Abend führt dazu, ständig in einer Art Alarmbereitschaft zu sein. Sowohl das Ein- als auch das Durchschlafen wird dadurch erschwert.

Name, Vorname	Geburtsdatum	Befund-ID	Bericht erstellt am
Muster, Max	03.08.1970	1-5838	04.10.2021

### **DHEA (morgens)**

Der morgendliche DHEA-Wert liegt im Normbereich. DHEA wird hauptsächlich in der Nebennierenrinde produziert. Es ist eine Ausgangssubstanz für die Bildung von Testosteron und Östradiol. Der DHEA-Spiegel ist abhängig von der Tagesrhythmik und dem Lebensalter. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die DHEA-Produktion kontinuierlich ab. DHEA wirkt entzündungshemmend, aktiviert das Immunsystem, unterstützt den Muskelaufbau und kurbelt den Fettstoffwechsel an, wirkt antioxidativ und verbessert das Gedächtnis. Darüber hinaus lindert es Ängste, hebt die Stimmung und steigert die Libido.

### **DHEA (abends)**

Der abendliche DHEA-Wert ist erniedrigt. DHEA zeigt wie sein Gegenspieler Cortisol stark tagesabhängige Schwankungen. Der DHEA-Spiegel am Abend liegt im Normalfall etwa zwei- bis dreimal niedriger als der Spiegel am Morgen. Darüber hinaus können erniedrigte Spiegel zu Einschränkungen der Stressresistenz, der Leistungsfähigkeit, des Immunsystems und des Hormonstoffwechsels führen.

### **Cortisol/DHEA-Quotient (morgens)**

Da Cortisol und DHEA viele gegensätzliche Wirkungen haben, sollten sie zusammen interpretiert werden. Der Cortisol/DHEA-Quotient gibt daher das Verhältnis von Cortisol zu DHEA wieder und zeigt auf, wie gut unser Körper Stress bewältigen kann. Ein eher niedriger Quotient steht für einen besseren Gesundheitszustand. Mit zunehmendem Alter kann der Cortisol/DHEA-Quotient jedoch ansteigen. Der Cortisol/DHEA-Quotient zeigt ein ausgeglichenes Verhältnis der beiden Gegenspieler Cortisol und DHEA. Dies weist auf eine ausreichende hormonelle Kapazität des Körpers hin, Stress zu bewältigen.

### **Cortisol/DHEA-Quotient (abends)**

Da der Cortisol-Spiegel über den Tag viel deutlicher abfällt als der DHEA-Spiegel, sollte der Cortisol/DHEA-Quotient am Abend deutlich geringer als am Morgen. Erhöhte Werte am Abend stehen mit vielen Problemen im Immunsystem, im Stoffwechsel und bei der Hormon-Produktion in Verbindung.

Dieser Befund wurde elektronisch erstellt und ist daher auch ohne Unterschrift gültig.