

## Mögliche Folgen eines dauerhaft erhöhten Cortisolspiegels:

- Schlafstörungen
- Gewichtszunahme
- erhöhter Blutzuckerspiegel (Diabetesrisiko)
- Erschöpfung
- Reizbarkeit, verminderte Belastbarkeit
- Konzentrationsstörungen
- depressive Verstimmungen
- geschwächtes Immunsystem
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Libidoverlust
- Muskelabbau und Muskelschwäche
- Hautprobleme
- Osteoporose

## Typische Anzeichen eines Cortisolmangels:

- niedriger Blutdruck
- Abgeschlagenheit
- Gewichtsverlust
- Übelkeit
- Stimmungsschwankungen

## Wann ist ein Cortisol Test sinnvoll?

- bei chronischem Stress oder Erschöpfung
- bei Schlafstörungen oder anhaltender Müdigkeit
- bei innerer Unruhe oder depressiver Stimmung
- bei Verdacht auf Nebennierenschwäche



## Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Oft haben Beschwerden keine klare Ursache. Der sinnvollste Weg zur Diagnose ist daher, mögliche Auslöser sorgfältig zu prüfen und andere Ursachen systematisch auszuschließen. **medivere** unterstützt Sie mit hochwertigen Labortests, selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

- ✓ Einfache Durchführung
- ✓ Laborwerte bequem nach Hause
- ✓ 100% Servicegarantie
- ✓ Zertifiziertes und akkreditiertes Labor
- ✓ Übersichtliche Befunde

**Wir möchten,  
dass Sie gesund bleiben!**



medivere GmbH  
Hans-Böckler-Str. 111  
55128 Mainz  
Tel. 061 31 - 72 05-216  
Fax 061 31 - 72 05-100  
info@medivere.de  
www.medivere.de

## CORTISOL

Stress frühzeitig erkennen

**zuhause testen:  
sicher und einfach**



**Laboranalyse des  
Stresshormons Cortisol**

## Was ist Cortisol?

Cortisol ist ein lebenswichtiges Hormon, das in der Nebennierenrinde gebildet wird und oft als „**Stresshormon**“ bezeichnet wird. Es reguliert viele Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Kreislauf, Immunsystem und die Reaktion auf Stress.

### Cortisol beeinflusst viele Prozesse im Körper:

- Stressreaktionen
- Fettstoffwechsel
- Energieversorgung
- Wasserausscheidung
- Blutzuckerregulation
- Immunabwehr
- Entzündungshemmung

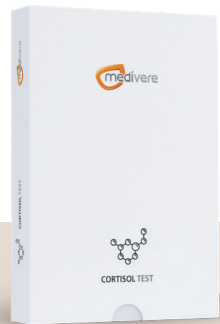
## Wann macht Stress krank?

Positiver Stress (Eustress) kann motivieren und leistungssteigernd wirken. Problematisch wird es jedoch, wenn Stress negativ und unkontrollierbar empfunden wird – sogenannter Distress. Das empfindliche hormonelle Gleichgewicht kann dann aus der Balance geraten.

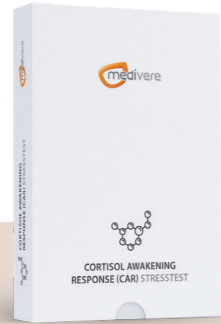
Langfristig kann ein erhöhter Cortisolwert u.a. zu Daueranspannung, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Gewichtszunahme, Zyklusstörungen und Libidoverlust führen.

Nach längerer Überlastung kann der Cortisolspiegel schließlich sogar absinken. Der Körper wirkt „ausgebrannt“ und es kommt zu chronischer Müdigkeit, Antriebslosigkeit und verminderter Leistungsfähigkeit.

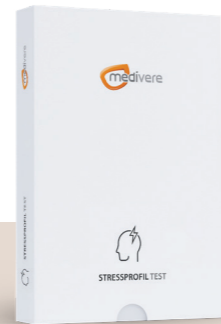
## Unserer Cortisol-Tests im Überblick



Cortisol-Morgenwert



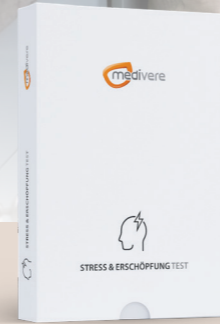
5 Cortisolwerte nach dem Aufstehen



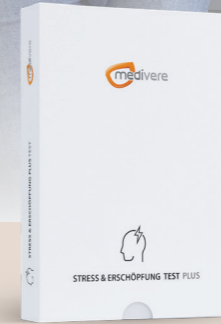
Cortisol im Tagesprofil



Cortisol und DHEA im Tagesprofil



Cortisol im Tagesprofil, DHEA, Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin und Serotonin



Cortisol im Tagesprofil, Adrenalin, DHEA, Dopamin, Noradrenalin, Progesteron und Estradiol



## Moderne Labordiagnostik für zuhause

Ein gestörter Cortisolspiegel entwickelt sich meist schleichend. Die Symptome sind oft unspezifisch und werden anderen Ursachen zugeschrieben.

Ein Cortisol Test hilft, ein hormonelles Ungleichgewicht frühzeitig zu erkennen und mit gezielten Maßnahmen wie Stressmanagement, Lifestyle-Anpassungen oder therapeutischer Unterstützung den Cortisolspiegel wieder zu regulieren.

### Tagesrhythmus von Cortisol:

Cortisol wird morgens in der höchsten Konzentration ausgeschüttet, nachts sinkt der Spiegel deutlich ab. In akuten Stresssituationen kann der Wert auf das 5- bis 10-Fache ansteigen.

### Ihr persönlicher Befund leicht verständlich und übersichtlich



*Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen!*