

## Cortisol Test

Der cerascreen Cortisol-Test ist ein einfach durchzuführender diagnostischer Selbsttest zur Bestimmung des Cortisol-Spiegels über den Tag verteilt. Die Speichelproben werden in dem beiliegenden Rücksendeumschlag kostenlos an unser Diagnostik-Fachlabor geschickt. Kunden erhalten dazu einen ausführlichen Ergebnisbericht mit vielen Informationen und Empfehlungen für die Gesundheit und zum Thema Cortisol.

Mit dem Test wird die Konzentration von Cortisol im Speichel über den Tag verteilt ermittelt. Bei einer solchen Speichelprobe handelt es sich um eine einfache, nicht-invasive Art der Probennahme, die sehr genaue Ergebnisse liefert.



Rund um die Uhr



einfach & schmerzfrei zu Hause durchführen



Keine An- und Abreise zum Arzt



umfangreicher Ergebnisbericht



Telefon-Hotline mit Experten



Ergebnisse innerhalb weniger Tage

### Was ist Cortisol und wofür wird es benötigt?

Cortisol wird auch als Stresshormon bezeichnet und ist ein lebenswichtiges Hormon, welches in der Nebennierenrinde gebildet wird und zu den Glukokortikoiden zählt. Ohne Cortisol würden viele Prozesse im Körper nicht richtig ablaufen können, doch auch ein Überschuss des Hormons kann sich negativ auswirken.

Wie alle Hormone übernimmt auch Cortisol eine Vielzahl an Aufgaben und Funktionen im menschlichen Körper. Es aktiviert die abbauenden Prozesse im Körper und hat so beispielsweise einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, den Fettstoffwechsel, verzögert Wasserausscheidungen und wirkt entzündungshemmend. Vor allem in stressigen Situationen, in denen der Körper funktionieren muss, sind diese Vorgänge lebensnotwendig. Bei einem ausbalancierten Hormon-Spiegel ist der Cortisol-Level morgens am höchsten, sinkt langsam über den Tag ab und erreicht gegen Mitternacht seinen niedrigsten Wert.

Bei Erkrankungen und Störungen der Nebennieren kann es zu einem gestörten Cortisol-Spiegel kommen. Vor allem der Stress, dem wir täglich im Beruf und privat ausgesetzt sind, führt zu einer

---

vermehrten Ausschüttung des Stresshormons. Darüber hinaus können auch einige Medikamente zu einer Störung des Hormonhaushalts führen.

### Symptome eines gestörten Cortisol-Levels

- Muskelschwäche
- Zyklusunregelmäßigkeiten bei der Frau
- Libido-Verlust
- psychische Beschwerden
- Müdigkeit
- Übelkeit bis hin zu Erbrechen
- Reizbarkeit
- veränderter Blutdruck

### Das Cortisol-Testkit besteht aus

- einer ausführlichen, bebilderten Anleitung, in der die gesamte Testdurchführung und die Online-Registrierung des Tests erklärt wird,
- dem Speichelentnahme-Set, bestehend aus sieben Speichelröhrchen, Strohhalm und Transportröhrchen,
- einem frankierten Rücksendeumschlag, in dem die Speichelprobe kostenlos an das cerascreen-Labor gesendet wird,
- einer Aktivierungskarte mit Test-ID zur Registrierung des Tests.

### Wie funktioniert der Cortisol-Test?

Für den Cortisol-Test werden sieben Speichelproben benötigt, die über den gesamten Tag verteilt entnommen werden müssen. Dadurch kann ein Tagesprofil erstellt werden. Die Speichelentnahme erfolgt einfach und schmerzfrei, indem eine kleine Menge Speichel mit Hilfe des Strohhalms in das Proberöhrchen gegeben wird. Anschließend wird die Probe in dem beiliegenden Rücksendeumschlag an unser Diagnostik-Fachlabor geschickt. Einige Werktage später ist der ausführliche Ergebnisbericht dann im persönlichen Online-Kundenbereich einzusehen. Darin erhalten sind Tipps und Empfehlungen, wie ein zu hoher oder zu niedriger Wert normalisiert werden kann.

### Für wen eignet sich der Cortisol-Test?

Der Test eignet sich für alle Personen, die häufig unter Stress stehen, sei er nun beruflich oder privat bedingt. Auch Sportler profitieren von einem ausgewogenem Cortisol-Spiegel, durch Senkung der

---

Verletzungsgefahr und der Begünstigung des Muskelwachstums sowie der Kraftzufuhr. Darüber hinaus können auch Medikamente oder eine Schwangerschaft den Hormonhaushalt beeinträchtigen. Eine Hormondysbalance kann sehr vielfältige Beeinträchtigungen mit sich bringen. Gerade stark gestresste Menschen sollten auf die Signale ihres Körpers achten, damit die Beschwerden nicht chronisch werden oder zu einem Burnout führen.

**Alle****Vorteile****im****Überblick**

- individuelle Auswertung
- von Experten entwickelt
- sicher und vertraulich
- Analyse im Fachlabor
- eigener Kundenbereich
- persönliche Beratung