



# Cortisol Test

ERGEBNISBERICHT

## Inhaltsverzeichnis

1	Ihr individueller Ergebnisbericht	3
2	Ihr Messergebnis	4
3	Wofür benötigt der Körper Cortisol?	5
4	Was hat Cortisol mit Stress zu tun?	6
5	Wie kann sich ein erhöhter Cortisol-Spiegel äußern?	8
6	Woher kommt ein niedriger Cortisol-Spiegel?	9
7	Wie lässt sich der Cortisol-Spiegel normalisieren?	10
8	Literaturhinweise	12

## 1 Ihr individueller Ergebnisbericht

Name	Max Mustermann	Probennummer	test145 / P018188
geboren am	08.08.1990	Eingang	14.10.2015
Gewicht	66 kg	Ausgang	

Sehr geehrter Herr Mustermann, wie von Ihnen gewünscht, haben wir Ihren Cortisol-Spiegel gemessen. Dazu haben wir die Konzentration des Stresshormons Cortisol in Form eines sogenannten Tagesprofils in Ihrem Speichel überprüft. Ein Tagesprofil stellt mittels mehrerer Messungen an einem Tag den Verlauf Ihres Cortisol-Spiegels mit einer höheren Aussagekraft dar als diese bei einmaligen Messungen der Fall wäre. Hintergrund ist, dass der Cortisol-Spiegel im Tagesverlauf größeren physiologischen Schwankungen unterliegt.

**! Eine erhöhte Cortisol-Ausschüttung ist die Reaktion des Körpers auf Dauerstress. !**

Der Großteil des im Blut vorliegenden Cortisols ist gebunden. Ca. 1-3 % liegen in ungebundener Form vor. Nur dieses freie Cortisol ist die aktive Form. Sie wird an den Speichel abgegeben und kann dort gemessen werden. Dadurch, dass sich die Cortisol-Werte bei Stress verändern, stellt die Probenahme des Speichels Zuhause die stressärmste Art der Bestimmung dar.

Die nachfolgend aufgeführten Laborbefunde und Hinweise dienen der Orientierungsunterstützung ohne dass Ihre individuelle Situation bekannt ist. Bitte beenden oder beginnen Sie keine Therapien eigenständig, sondern suchen Sie einen Arzt auf.

Dieses Dokument wurde automatisch erstellt und ist ohne Unterschrift gültig.

Wenn Sie eine persönliche Beratung bezüglich Ihrer Testergebnisse wünschen oder allgemeine Fragen haben, wenden Sie sich gern an eine unserer Ernährungswissenschaftler/-innen unter [frage@cerascreen.de](mailto:frage@cerascreen.de) oder 0385/48592233.

Ihr cerascreen® -Team

## 1. Informationen zu Ihrem Test

### 1.1 Welche Inhalte sind in Ihrem Test enthalten?

Der Test besteht aus 100 Fragen, die in 10 Blöcken zu je 10 Fragen unterteilt sind. Die Fragen sind in 5 Kategorien unterteilt: Allgemeinwissen, Logik, Mathematik, Sprachverständnis und Persönlichkeit. Die Fragen sind in 5 Schwierigkeitsstufen unterteilt: leicht, mittel, schwierig, sehr schwierig und extrem schwierig. Die Fragen sind in 5 Themen unterteilt: Naturwissenschaften, Geisteswissenschaften, Sport, Kunst und Musik.

Alle weiteren 10 Seiten dieses Ergebnisberichts erhalten Sie nach Ihrem persönlichen Test.

### 1.2 Welche Themen sind in Ihrem Test enthalten?

Thema	Anzahl Fragen
Allgemeinwissen	20
Logik	20
Mathematik	20
Sprachverständnis	20
Persönlichkeit	20

Die Themen sind in 5 Kategorien unterteilt: Naturwissenschaften, Geisteswissenschaften, Sport, Kunst und Musik. Die Themen sind in 5 Schwierigkeitsstufen unterteilt: leicht, mittel, schwierig, sehr schwierig und extrem schwierig. Die Themen sind in 5 Themen unterteilt: Naturwissenschaften, Geisteswissenschaften, Sport, Kunst und Musik.

### 1.3 Welche Themen sind in Ihrem Test enthalten?

Die Themen sind in 5 Kategorien unterteilt: Naturwissenschaften, Geisteswissenschaften, Sport, Kunst und Musik. Die Themen sind in 5 Schwierigkeitsstufen unterteilt: leicht, mittel, schwierig, sehr schwierig und extrem schwierig. Die Themen sind in 5 Themen unterteilt: Naturwissenschaften, Geisteswissenschaften, Sport, Kunst und Musik.