

Tabelle: Konzentrationsänderungen von Stresshormonen und Neurotransmittern unter fortdauerndem Stress

(Quelle: Dr. Bieger, ergänzt durch Dipl. Psychologin Sigrun Wieske)

	Aufgaben	Akuter Stress	Chronischer Stress	Burnout	Optimalbereich	Burnout-Symptome & Stresssymptome
Cortisol (DHEA)	Anpassung des Stoffwechsels & Immunabwehr	452,3	853,2 (Erhöhter Cortisolspiegel)	123,3 (Akuter Cortisolmangel)	300-600	Stellt Blutzucker und Fett zur Verfügung Hemmt die Aktivität des Magen-Darm-Trakts und die Durchblutung des Gehirns C-Mangel: Häufige Infektionskrankheiten. Schnelle Erschöpfung. C-Überschuss: -Schwerwiegende Folgen für die Gehirnfunktion: Gehirnzellen werden abgebaut, Produktion v. Gehirnzellen eingeschränkt (Stress= neurotoxisch) Schwindel, Kopfschmerz, Diabetes, hoher Cholesterinwerte
Noradrenalin	Blutdruckanstieg	300	734	324,5	175-350	N-Überschuss: Bluthochdruck, Tinnitus, Hörsturz, Schlaganfall
Adrenalin	Stresshormon, „Fluchtreaktion“	29,4	1,3	1,8	8-12	Keine Stressanpassung mehr Stresssituationen überfordern
Dopamin	„Glückshormon“ Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit	130	255,8	99,4	125-175	D-Mangel: Depressive Symptome (initiativ- u. lustlos, abhängig, empfindlich) Gedächtnisstörungen, Wortfindungs- und Koordinationsstörungen D-Überschuss: Hypomanisch, Workaholic, „jung- dynamisch ohne Grenzen“
Serotonin	Stimmungslage Wachzustand	162	52,8	67,8	175-225	S-Mangel: Depressive Stimmungslage Schlafmangel, Gewichtszunahme, Reduktion der Sexualbedürfnisse