

Möglichkeiten der Stressmessung

Biofeedback

- Hautleitwert-Reaktion
- Herzraten-Variabilität
- ...

Belastungs-Tests

- Standardisierter Biofeedback-Test
- + EKG / Blutdruck unter mentaler Belastung
- Cortisol-Reaktionsprofil

Medizinisch

- Hormonprofil (Cortisol, Adrenalin, Serotonin, ...)
- hsCRP
- Immunstatus
- Labor-Parameter
- Intima-Media-Dicke

Fragebögen

1. Belastende Lebensereignisse (Holmes&Rahe)
2. Wohlbefinden (Marburger Fragebogen zum habituellen Wohlbefinden)
3. Körper-Symptome (Erfassung von überwiegend somatischen Stress-Symptomen)
4. Tägliche Beanspruchungen (Freiburger Persönlichkeitsinventar)
5. Täglicher Stress (daily stress inventory)
6. Stressverschärfende Gedanken (Inventar von Kaluza oder Harvard Medical School)
7. Trierer Inventar zum Chronischen Stress (57 Fragen, Kurzform 12 Fragen, standardisiert)
8. Stressverarbeitungs-Fragebogen (120 Fragen, Kurzform 78 Fragen, standardisiert)

Koe,
16.8.2007

