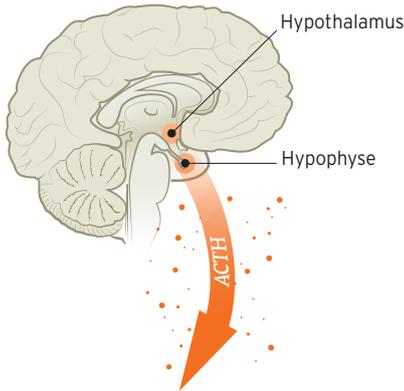


Blitzschnell bereit – für kurze Zeit

Körper und Geist brauchen ab und zu Stress, denn er sichert letztlich das Überleben. Hält er jedoch an, wirds ungesund.

Die Stressreaktion

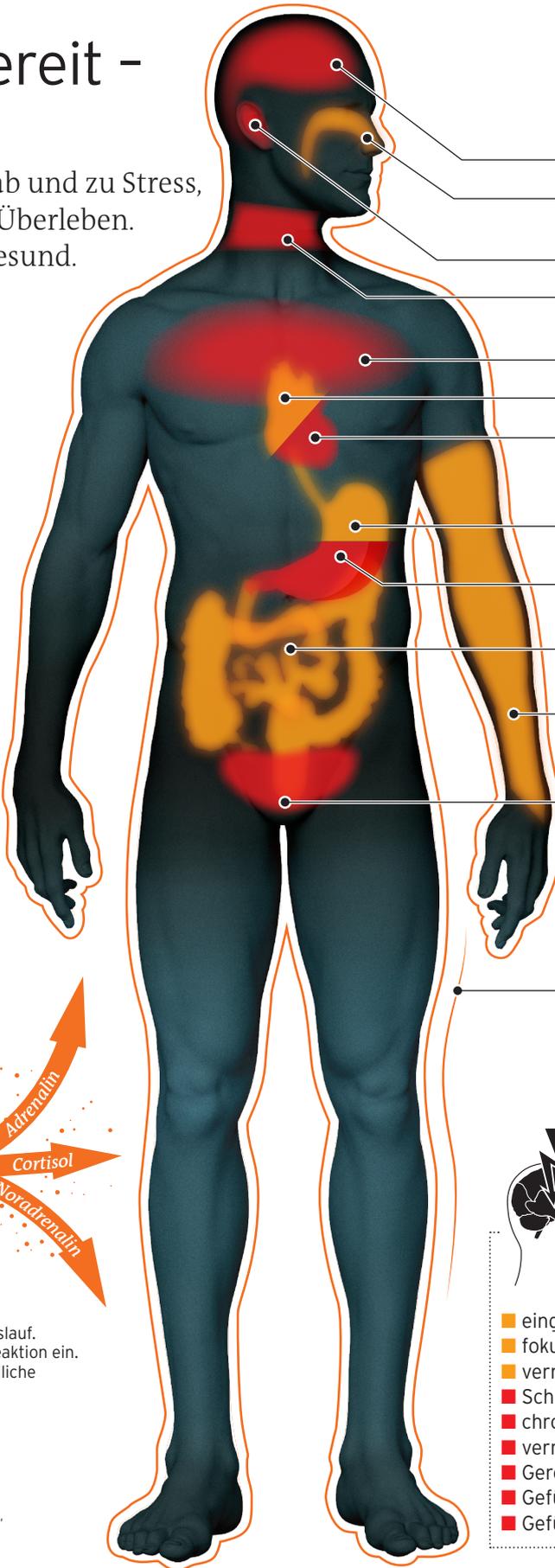
1 Das Gehirn ist die zentrale Schaltstelle bei Stress. Der Hypothalamus veranlasst die Hypophyse, das Stresshormon ACTH (adrenocorticotropes Hormon) auszuschütten.



2 Die Nebenniere wird angeregt, die wichtigsten Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren.



3 Die Stresshormone gelangen in den Blutkreislauf. Kurzfristig setzt die «Kampf oder Flucht»-Reaktion ein. Anhaltender Stress zeigt im Körper jedoch schädliche Reaktionen.



- Körperliche Reaktionen**
■ kurzfristig ■ langfristig
- chronische Kopfschmerzen
 - schnellere und flachere Atmung
 - Tinnitus
 - verspannte Nackenmuskulatur
 - Schmerzen in der Brust
 - schnellerer Herzschlag
 - erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Störungen
 - verlangsamte Magenaktivität
 - Verdauungsprobleme/Übersäuerung des Magens
 - erhöhte Darmtätigkeit (Durchfall)
 - stärker durchblutete, angespannte Muskulatur in Armen und Beinen
 - beeinträchtigte Libido
 - Schwitzen und Frösteln
 - erhöhter Blutdruck
 - stärker aktiviertes Immunsystem
 - erhöhtes Risiko für Bluthochdruck
 - erhöhtes Risiko für Diabetes
 - geschwächtes Immunsystem



Psychische Reaktionen

- eingeschränktes Denkvermögen
- fokussierte Wahrnehmung
- verringertes Schmerzempfinden
- Schlafstörungen
- chronische Müdigkeit
- verminderte Gedächtnisleistungen
- Gereiztheit/Nervosität/Unruhe
- Gefühl der Leere
- Gefühl der Überforderung