

Stress und die Auswirkungen

→ Gehirn

Das hormonelle Gleichgewicht im Gehirn gerät aus den Fugen. Die Folgen davon können **Depressionen, Ängste, Kopfschmerzen** und Gedächtnisstörungen sein. Die Suchtgefahr steigt.

→ Schlaf

Wer psychisch gestresst ist, kann den Kopf nachts schlecht abschalten und hat Mühe beim **Ein- und Durchschlafen**. Chronische Müdigkeit ist die Folge.

→ Ohren

Stress begünstigt das Auftreten eines **Tinnitus**.

→ Motivation

Der Körper eines Menschen, der sich überfordert fühlt, produziert weniger vom **Gute-Laune-Hormon Dopamin**. Dieses ist im Denkzentrum für die Konzentrationsfähigkeit und die Motivation verantwortlich.

→ Schulter und Rücken

Bei chronischem Stress entspannen sich die Muskeln kaum mehr. Die **Schmerzen können chronisch werden**.

→ Herz

Bei Stress erhöht sich der Blutdruck. Ist der Stress chronisch, können **Herzrasen und Rhythmusstörungen** auftreten. Das Risiko für einen Infarkt steigt.

→ Magen und Darm

Durch die Stresshormone werden die Blutgefäße zu den Organen verengt. Der Magen-Darm-Trakt wird weniger durchblutet. Dadurch können sich hier die **Schleimhäute entzünden und Geschwüre wachsen**. Der Körper setzt zudem weniger von dem Botenstoff Serotonin frei. Die Folge davon sind typische Symptome eines Reizdarms wie Durchfall und Verstopfung.

→ Stoffwechsel

Stress bringt den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Damit steigt das **Diabetesrisiko**.

→ Gefäße

Der Körper wandelt Stärke zum Energielieferanten Zucker um. Deshalb steigt der Zuckerspiegel. Dadurch bilden sich in den Gefäßen Ablagerungen. Es drohen **Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinfarkt**.

→ Immunsystem

Das **Stresshormon Cortisol** belastet das Immunsystem. Die Folgen davon können häufige Infekte, eine verlangsamte Wundheilung, Allergien oder Autoimmunerkrankungen sein.

→ Sexualität

Die Geschlechtsorgane sind weniger stark durchblutet, und der Körper produziert weniger Geschlechtshormone. Die Lust nimmt ab. Stress kann zu **Impotenz** führen.

