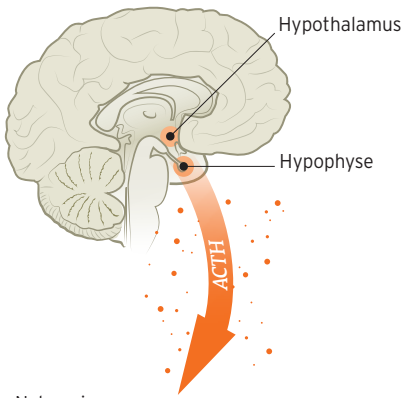
Beobachter

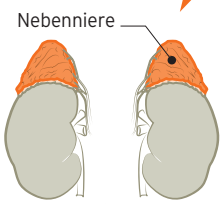
Blitzschnell bereit – für kurze Zeit

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

Die Stressreaktion

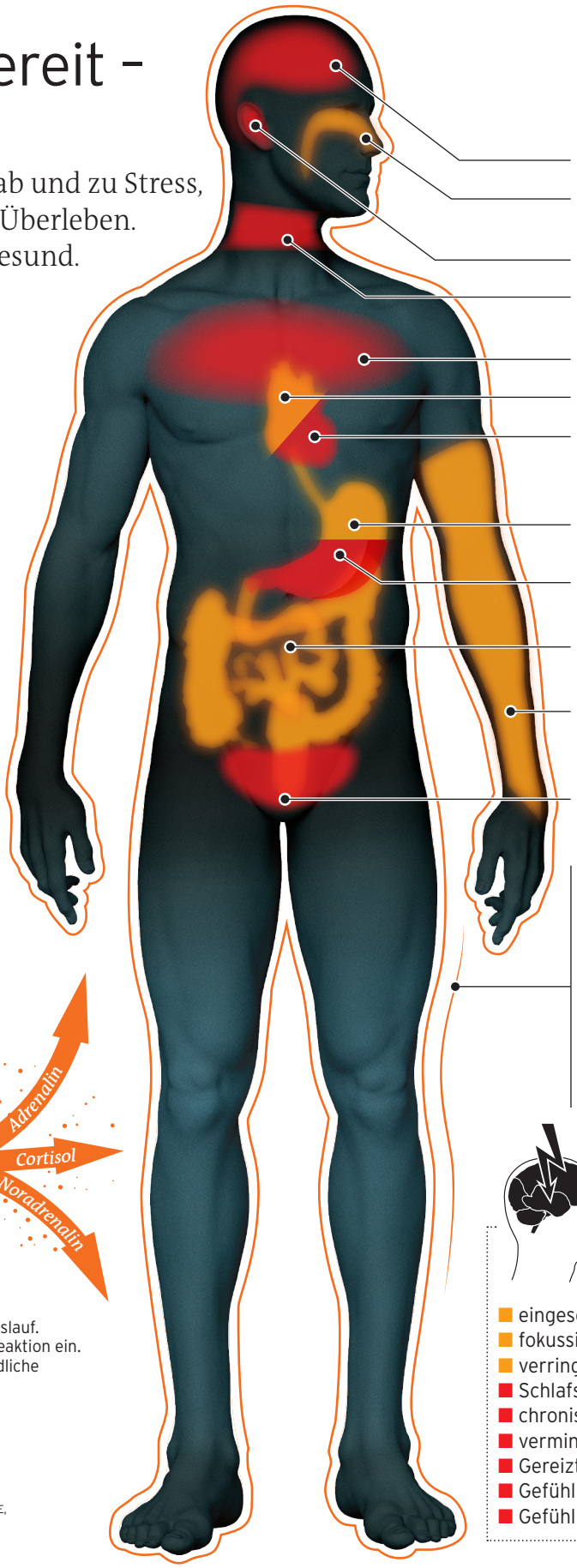
1 Das Gehirn ist die zentrale Schaltstelle bei Stress. Der Hypothalamus veranlasst die Hypophyse, das Stresshormon ACTH (adrenocorticotropes Hormon) auszuschütten.





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

QUELLEN: ULRIKE EHLERT (UNIVERSITÄT ZÜRICH), LINDER BIOLOGIE, «DER MENSCHLICHE KÖRPER – NEUER BILDATLAS DER ANATOMIE»
INFOGRAFIK: BEOBACHTER/REH/DR