

Tabelle – Was passiert bei Stress

Wer	was	Was passiert	Wofür ist das gut?	Mögliche Auswirkungen bei Dauerstress
Sinnesorgane	Nimmt wahr: Gefahr	Weiterleitung ans Gehirn	Automatische Stressreaktion wird in Gang gesetzt, um kurzfristig Energien freizusetzen und Höchstleistungen vollbringen zu können.	Die automatische Stressreaktion ist dauerhaft aktiv
Nervenzellen geben Information an Nebennieren	Hormonausschüttung beginnt	Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin	Adrenalin macht den Körper Wach und Kampfbereit. Noradrenalin hilft, auf das notwendige zu fokussieren und Kreativität einzusetzen: Wie kann ich hier am besten Überleben? Ferner hilft es, dass man den Schmerz der Wunde nicht mehr so sehr spürt	
Hormonausschüttung	Adrenalin	Herzschlag und Blutdruck steigen	Die Muskeln müssen mit Sauerstoff und Zucker versorgt werden	Herzrhythmusstörungen Bluthochdruck Herzinfarkt
	Noradrenalin	Tunnelblick	Fokussierung auf das Wesentliche	Wahrnehmung ist eingeschränkt und nur noch auf Bedrohung und Vermeidung dieser ausgerichtet. Auch neutrale Dinge werden bei Überlastung als Bedrohung angesehen
	Adrenalin + Noradrenalin	Das Immunsystem fährt hoch	Wenn etwas in den Körper eindringt, muss das Immunsystem etwas dagegen tun.	Bei Entspannung kann das Immunsystem nicht mehr normal herunterfahren, sondern es bricht zusammen. Die Folge: Wir haben Urlaub und werden krank. Alle Immunerkrankungen wie z. B. Asthma, Neurodermitis oder Heuschnupfen.
Atmung	Bronchien/Lunge	Es wird mehr Luft in die Lunge gepumpt,	Verstärkte Bereitstellung von Luft	Schnappatmung, Atemnot
Muskeln		Muskelspannung steigt		Verspannungen Kopfschmerzen Rückenschmerzen
Lipide	Blutfettwerte	Fette im Blut nehmen zu Cholesterinspiegel steigt	Zur Energiegewinnung der Muskeln, damit diese aktiviert werden.	Hoher Cholesterinspiegel
Schweißdrüsen	Haut	Schweißproduktion wird angeregt	Bessere Kühlung des Körpers	Schwitzen Schweißausbrüche
Kortisol		Wird erhöht	Stressregulierung Sorgt dafür, dass der Stress irgendwann wieder aufhört	Stress wird reguliert, wenn der Körper die Gelegenheit bekommt, sich vom Stress zu erholen. Bleibt das aus, wird immer weiter Kortisol produziert. Das kann dazu führen, dass sich die Synapsen im Gehirn zurückziehen und sich bereits aufgebaute Hirnverbindungen wieder abbauen. Beispiel: Beim Lernen bauen sich Synapsen auf. Wird es aber zu viel mit dem Lernen und artet es in Stress aus, bilden sich diese Synapsen wieder zurück Zu viel Kortisol im Körper ist auch für Depressionen verantwortlich
Magen/Darm	Verdauung	Wird zurückgefahren Der Säuregehalt im Magen steigt	Magen und Darm werden nicht mehr richtig durchblutet, die Verdauung setzt aus, das Blut fließt stattdessen in die Arme und Beine und man ist schneller. Bakterien müssen durch die Magensäure schnell abgetötet werden	Sodbrennen Durchfall, Verstopfung Magenschleimhautentzündung Reizdarm
Sexualtrieb	Sexualorgane, Prostata	Wird zurückgefahren	Konzentration auf wichtigere Organe im Kampf.	Lustlosigkeit Potenzstörungen