

# STRESS IM KÖRPER

Unser Körper ist darauf ausgelegt auftretende Stresssituationen auszuhalten und zu meistern. Dafür greift er auf ein ausgeklügeltes System zurück, das sich aus vier Phasen zusammensetzt:

## Achtung

Der Körper bereitet sich auf eine Aktion vor und fährt alle Stoffwechselfvorgänge runter. Diese Phase kennen wir als Schrecksekunde.

## Tatendrang

Nun wird gehandelt. Je nachdem in welcher Stresssituation wir uns befinden, werden wir aktiv und schreiten zur Tat.

## Turbostart

Jetzt gibt's Alarm. Mithilfe von Stresshormonen (u. a. Adrenalin und Noradrenalin) wird durch einen beschleunigten Herzschlag und erhöhten Blutdruck Energie mobilisiert.

## Geschafft

Puh vorbei. Jetzt kann sich der Körper erholen. Dass das nötig ist, zeigt er uns durch Erschöpfung. Der Hormonspiegel normalisiert sich und lädt unsere Energiereserven wieder auf.

## Take a deep breath

Fällt die Erholungsphase aus und belastet uns die Stressphase dauerhaft, können unter anderem diese körperlichen Beschwerden auftreten:

- Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen
- Zähneknirschen
- Zuckendes Auge
- Herpesbläschen
- Magen- und Darmprobleme
- Infektanfälligkeit
- Konzentrationslosigkeit
- Schlafstörungen
- Sexuelle Unlust
- unkontrollierte Gefühlsausbrüche
- dauerhafte Nervosität
- Antriebslosigkeit

Treten diese Symptome einmalig auf, gibt es keinen Grund zur Sorge. Werden einzelne oder sogar mehrere davon zum ständigen Begleiter, dann wird es höchste Zeit auf sich zu achten. Dabei können Entspannungsübungen helfen. Im Ernstfall ist ein Besuch beim Hausarzt ratsam.