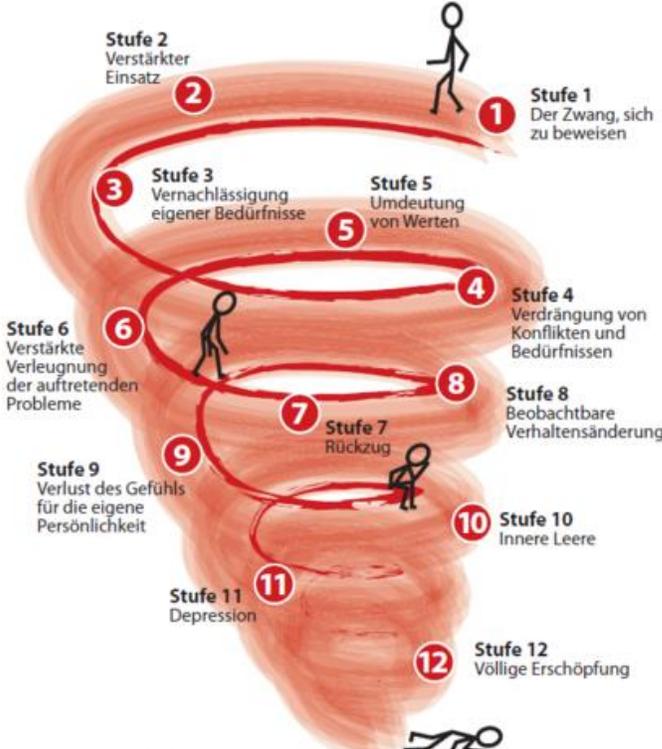
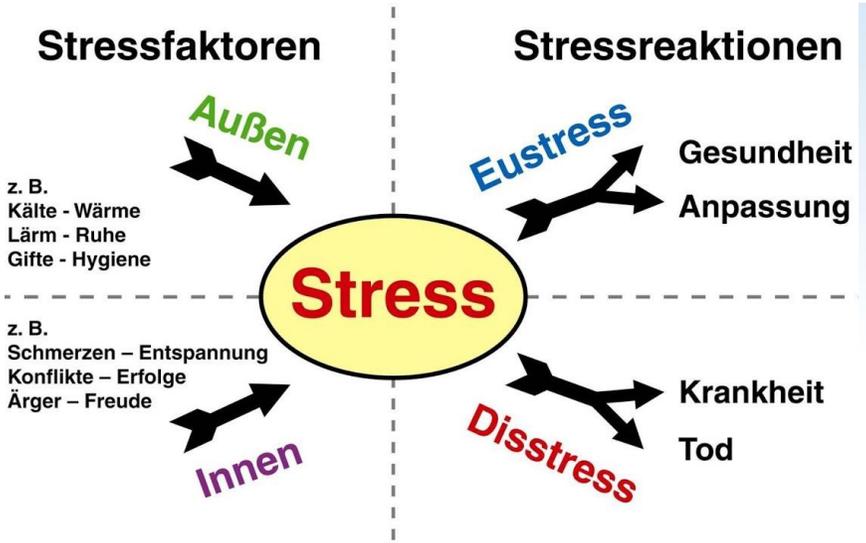


# Stress

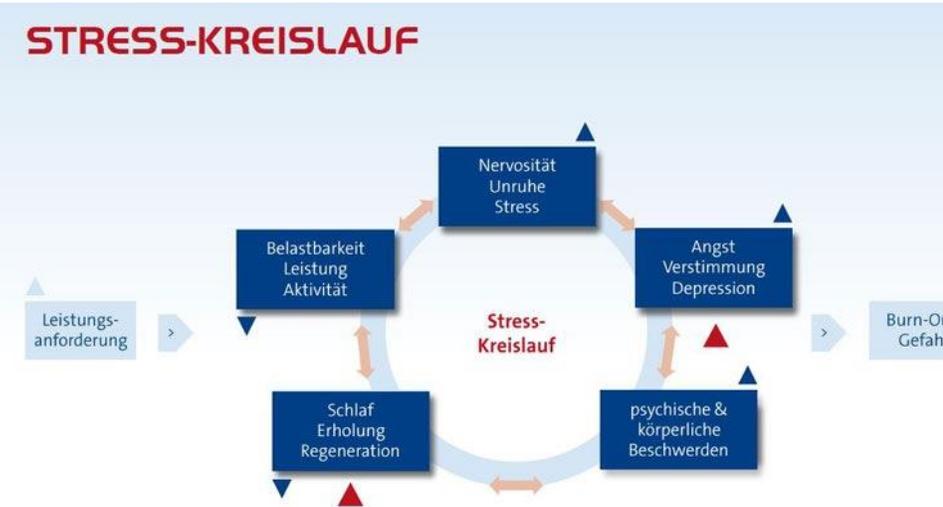




<https://i.pinimg.com/originals/26/c7/ac/26c7ac51e47bdb64bb8834ceceb18659.png>

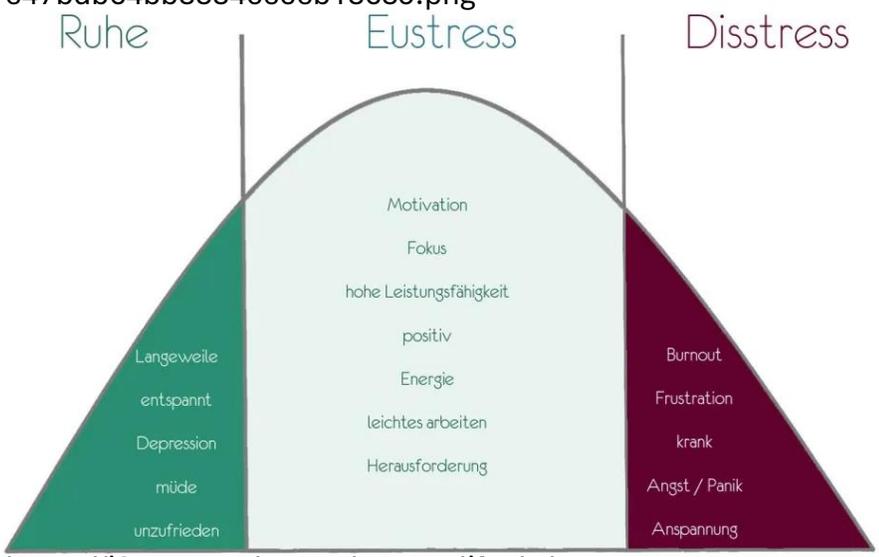


<https://i.ytimg.com/vi/kUCCgCYkGhQ/maxresdefault.jpg>



<https://www.stress-innere-unruhe.de/images/stress/stressverlauf-schaubild.jpg>

# Stress erkennen!!!



[https://i2.wp.com/www.glowyourlife.de/wp-content/uploads/2020/05/Stresskurve\\_1.jpg?fit=1024%2C724&ssl=](https://i2.wp.com/www.glowyourlife.de/wp-content/uploads/2020/05/Stresskurve_1.jpg?fit=1024%2C724&ssl=)

## Deutschland im Stress

Unter Stress am Arbeitsplatz leiden ...



Deutschlands Arbeitnehmer brennen aus: 86 Prozent der Bundesbürger leiden unter Stressfaktoren am Arbeitsplatz. Besonders zu schaffen machen den Befragten ständiger Termindruck (38 Prozent), ein schlechtes Arbeitsklima (37 Prozent) und emotionaler Stress (36 Prozent).

Besonders verbreitet sind ...



# Auswirkungen von Stress

## Akuter Stress: Der Körper im Kampf- oder Fluchtmodus

### SPEICHELFLUSS

Unter Stress erhöht sich der Speichelfluss.

### MUSKELN

Die Muskeln werden mit Energie versorgt und sind angespannt.

### LUNGE

Schnelles, tiefes Atmen soll den Körper mit mehr Sauerstoff versorgen.

### BAUCH

Die Verdauung wird vorübergehend reduziert.

### AUGEN

Unter Stress weiten sich die Pupillen.

### BLUTGEFÄSSE

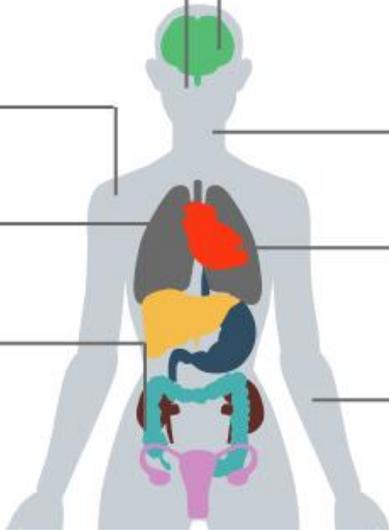
Der Blutdruck wird erhöht.

### HERZ

Stresshormone lassen das Herz schneller schlagen, um Blut in den Körper zu pumpen

### HAUT

Blutgefäße ziehen sich zusammen, Schweiß und Frösteln entstehen



## Langfristige Auswirkungen von Stress auf den Körper

### KOPFSCHMERZEN

Stress kann Spannungskopfschmerzen verursachen oder verstärken

### SODBRENNEN

Stress kann Spannungskopfschmerzen verursachen oder verstärken

### GELLENKE

Stress wirkt sich negativ auf Arthrose und andere entzündliche Gelenkrankheiten aus.

### GESCHWÄCHTES IMMUNSYSTEM

Bei dauerhaftem Stress wird das Immunsystem überanstrengt und geschwächt – der Körper wird anfälliger für Infekte.

### BAUCHSCHMERZEN

Stress wirkt negativ auf das Verdauungssystem mit Symptomen wie Bauchschmerzen oder Durchfall

### AUSBLEIBENDE PERIODE

Stresshormone können den Hormonhaushalt durcheinanderbringen und den weiblichen Zyklus stören.

### HOHER BLUTDRUCK

Stresshormone lassen die Blutgefäße verengen, was zu einem erhöhten Blutdruck mit weiteren Folgeerkrankungen führen kann.

### DEPRESSION

Chronischer Stress laugt aus und steigert die Wahrscheinlichkeit von Depressionen

### SCHLAFPROBLEME

Stresshormone sorgen für Ein- und Durchschlafprobleme

### GEFAHR VON HERZINFARKT

Dauerhaft verengte Blutgefäße und ständig erhöhter Blutdruck schädigen die Blutgefäße und steigern das Infarktisiko

### HERZRASEN

Stresshormone lassen das Herz schneller schlagen, um Blut in den Körper zu pumpen

### HOHER BLUTZUCKER

Bei Stress wird mehr Zucker (Glukose) freigesetzt, was dauerhaft zu Diabetes Typ 2 führen kann.

### SEXUELLE PROBLEME

Verringerte Libido und Probleme bei der Fortpflanzung sind typische Seiteneffekte von Stress

### MUSKELVERSANNUNGEN

Stress lässt Muskeln anspannen, was dauerhaft oft zu Verspannungen in Nacken, Rücken und Kinn führt.

