

## Körperliche Symptome und mögliche „harmlose“ Erklärungen

Bei Stress reagiert der Körper in der „Schrecksekunde“ auf ein wahrgenommenes oder (interpretiertes) bedrohendes Ereignis, auf einen Angriff oder eine Überlebensbedrohung. Der Körper bereitet sich dabei jedes Mal auf einen möglichen Kampf oder eine Flucht vor. Auch bei jedem noch so kleinen Stress. Das kann plötzliche übergroße Freude, aber auch eine emotionale Belastung oder eine erlebte Herabwürdigung sein.

Manche Funktion benötigt der Mensch in solchen Alarmzuständen nicht. Das Immunsystem, die Sexualfunktion und die Verdauung werden „runtergefahren“. Diese Reaktion des Körpers hält ca. 1 Stunde an. Bei Dauerstress z.B. durch Angstgefühle, depressiven Gedanken, Überarbeitung und Sorgen befindet sich der Körper in einem dauerhaften Alarmzustand. Sie könnten deshalb ein oder mehrere Symptome wahrnehmen.

<b>Symptome</b>	<b>Körperliche Prozesse</b>
Herzklopfen/Herzrasen	Ihr Herzschlag wird schneller, damit Sauerstoff und Nährstoffe in die großen Muskeln (Arme, Beine, Rücken, Rippen) transportiert werden können. So bereitet sich der Körper auf Kampf oder Flucht vor.
Atembeklemmung/ Druck auf der Brust	In Stresssituationen müssen Sie schneller atmen, um genug Sauerstoff aufzunehmen. Heutzutage müssen Sie in der Regel weder kämpfen noch flüchten. Deshalb verbraucht der Körper den vielen Sauerstoff nicht und es entsteht ein sehr unangenehmes Druckgefühl im Brustkorb. Manche Menschen beschreiben es als Ring um die Brust, als Erstickungsgefühl oder als Brustdruck.
Mundtrockenheit	Ein trockener Mund ist die Begleiterscheinung, wenn Sie schneller atmen. Schnelles atmen gelingt nämlich besser bei geöffnetem Mund - die Mundhöhle trocknet dabei aus. Mit der Einschränkung der Verdauungsfunktion wird gleichzeitig die Speichelproduktion gehemmt. Mit weniger Speichel ist der Mund automatisch trocken.



<b>Symptome</b>	<b>Körperliche Prozesse</b>
Schmerzen allgemein	Bei chronischer Anspannung neigen viele Menschen dazu, ihre Muskeln übermäßig oder einseitig anzuspannen. Dies führt leicht zu muskulären Verspannungen, die sehr schmerzhaft empfunden werden.
Hitzegefühle/Schwitzen	In der Folge der Aktivierung des Körpers verbraucht der Körper mehr Energie und er wird tatsächlich wärmer. Damit sich der Körper nicht übermäßig erhitzt, wird vermehrt Schweiß abgesondert.
Kribbeln in Armen und Beinen, Flimmern vor den Augen, Ohrensausen/pulsierende Kopfschmerzen	Das Herz pumpt schneller und die kleinen Blutgefäße in der Haut verengen sich. Dadurch steigt der Blutdruck.
Zittern	Der Körper spannt die großen Muskeln an, um rennen oder kämpfen zu können. Die Schultern werden nach oben gezogen, um die Halsschlagader „zu schützen“. Oft werden die Hände zu Fäusten geballt. Der Körper wird für eine Bewegung aktiviert, die aber nicht erfolgt. Die dadurch erhöhte Anspannung kann zum Zittern führen.
Schwindel	Zum Schwindel kommt es z.B., wenn der Blutdruck plötzlich abfällt (zum Beispiel nach starker Anspannung, die nicht reagiert werden konnte).
Herzrhythmusstörungen/ Herzstolpern	Diese Symptome können durch das rasche Umschalten auf Beschleunigung oder Verlangsamung der Herzschläge entstehen.
Extrasystole/Extraschläge	Nach raschen Herzschlägen macht das Herz anschließend eine kurze Pause, um den Rhythmus wiederherzustellen.
Übelkeit	Bei starker nervlicher Erregung kann sich die Magenmuskulatur verkrampfen. Dadurch wird einem übel. Ebenso entsteht Übelkeit nach einem plötzlichen Blutdruckabfall (z.B. bei zu schnellem Aufstehen).
Kloß im Hals/Fremdkörper-, Trockenheits-Gefühl im Hals	Die Speiseröhrenmuskeln können sich bei Stress im oberen Bereich verkrampfen, so dass man „einen Kloß im Hals“ verspüren kann.



<b>Symptome</b>	<b>Körperliche Prozesse</b>
Erkältungen, Herpes, Blasenentzündung	Bei Dauerstress ist das Immunsystem dauerhaft auf ganz niedrigem Niveau aktiv. Bakterien und Viren haben ein leichtes Spiel, weil sie nicht oder nicht ausreichend blockiert werden.