

Stress und seine Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit

Europäische Mental Health Week

Er setzt die einen enorm unter Druck und beflügelt die anderen zu absoluten Höchstleistungen: Wie Menschen akuten Stress empfinden, könnte unterschiedlicher nicht sein. Wird Stress allerdings chronisch, verschwinden die teils positiven Effekte und das Risiko für Erkrankungen steigt. Im Rahmen ihrer Themenwoche anlässlich der Europäischen Mental Health Week informiert die Stiftung Gesundheitswissen über die Folgen von Stress für Körper und Psyche.

Stress ist eigentlich eine natürliche Reaktion des Körpers, die uns in Alarmbereitschaft versetzen und so helfen soll, in gefährlichen Situationen schnell zu reagieren. Durch die Stressreaktion wird dem Körper dafür Energie bereitgestellt. Im Alltag tritt Stress jedoch nicht nur in brenzlige Lagen auf. Auch Reizüberflutung, Zeitdruck, belastende Lebensereignisse wie eine Trennung oder körperliche Auslöser wie Erkrankungen sind typische Stressauslöser. Dabei empfindet nicht jeder Stress gleich. Während die einen schon das Festsetzen einer Frist unter Druck setzt, arbeiten andere erst unter Zeitdruck besonders produktiv.

Wann Stress krank macht

Es werden u. a. zwei Arten von Stress unterschieden: akuter und chronischer Stress. Akuter Stress ist zeitlich begrenzt ist und tritt nur kurz auf – zum Beispiel, um den nächsten Bus noch schnell zu erreichen. Hält Stress jedoch länger an, ist der Körper ständig in Alarmbereitschaft und es fällt ihm schwer, zur Ruhe zu kommen. Diesen langanhaltenden Stress nennt man chronisch. Eine kurze Stressreaktion wirkt sich in der Regel nicht negativ auf unsere Gesundheit aus. Bei chronischem Stress steigt jedoch das Risiko für verschiedene Krankheiten.

So beeinflusst Stress unsere Gesundheit

Obwohl sich ein direkter Zusammenhang zwischen Stress und bestimmten Krankheiten schwer belegen lässt, gehen Experten davon aus, dass Stress einen indirekten Einfluss auf die Gesundheit hat:

1. Der Körper hat durch die stetige Belastung keine Zeit zur Erholung, was krankmachende Prozesse im Körper beschleunigen kann.
2. Die durch Stresshormone bereitgestellte Energie in Form von Zucker und Fett wird nicht verbraucht, sodass die überschüssigen Energielieferanten die Blutbahnen verstopfen und damit eine Verengung der Blutgefäße begünstigen.
3. Stress kann das Immunsystem hemmen, wodurch der Körper Krankheitserreger schlechter bekämpfen kann.
4. Nicht selten entwickeln Menschen durch Stress ungesunde Verhaltensweisen wie Alkoholkonsum, Rauchen oder den Konsum von ungesunden Lebensmitteln.

Diese Krankheiten werden u. a. mit Stress in Verbindung gebracht:

- Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder das Reizdarm-Syndrom
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit
- Psychische Krankheiten wie Suchterkrankungen, Depressionen, Angststörungen
- Schmerzen wie Rücken- oder Kopfschmerzen und Verspannungen
- Stoffwechsel-Erkrankungen wie erhöhtes Cholesterin oder Diabetes Typ 2
- Beschwerden der Sinnesorgane wie erhöhter Augeninnendruck, Hörsturz, Ohrgeräusche

Weitere Informationen zu den Folgen von Stress und Möglichkeiten zur Stressbewältigung erhalten Sie auf unserem Gesundheitsportal: [Zur Gesundheitsinformation „Stress“](#)

Gibt es auch positiven Stress?

Ob Stress als positiv oder negativ wahrgenommen wird, hängt zum einen davon ab, wie groß der Stress ist und zum anderen, ob genügend Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen. Anforderungen, mit denen wir gut fertig werden, erleben wir in der Regel als positiv. Anforderungen, deren Bewältigung uns eher schwerfällt, empfinden wir eher als belastend. Das zieht negativen Stress nach sich.

Informationen, wie sie negativen Stress auf gesundem Wege abbauen, erhalten Betroffene auf dem [Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen](#).

Was passiert bei Stress im Körper?

In einer akuten Gefahrensituation schickt das Gehirn über das Nervensystem Signale an die Nebenniere, die in der Folge vermehrt Adrenalin ausschüttet. Dadurch schlägt u. a. das Herz schneller, steigen Blutdruck und Blutzuckerspiegel, wird Energie aus dem Fettgewebe freigesetzt und steigt die Aufmerksamkeit. Die Effekte liefern Energie. Kurz darauf schütten die Nebennieren das Hormon Kortisol aus, das ebenso Energie freisetzt und uns u. a. dabei unterstützt, Entscheidungen zu treffen. Ist die stressige Situation vorbei, reduziert der Körper die Ausschüttung von Stresshormonen und die Vorgänge im Körper normalisieren sich.