

## Thema der Woche: Körperliche Auswirkungen von Stress

### **Körperliche Auswirkungen von Stress**

Stress ist körperlich zu spüren, das ist außer Frage. Wer unter Migräne leidet, kennt diese Auswirkungen von Stress besonders gut: ob als Trigger bei großem Ärger, oder erst beim Nachlassen der Probleme, also in der folgenden Entspannungsphase, Stress spielt bei Migräne häufig eine wichtige Rolle. Aber wie? Zwei Forschungsarbeiten untersuchten die Vorgänge, die Stress im Körper in Gang setzt und ermittelten so eine Grundlage für besseres Stressverständnis. Demnach sind Stresshormone und Neurosteroiden kritische Elemente, die auch die Häufigkeit von Migräneanfällen widerspiegeln. Akuter Stress kann über solche Substanzen sogar auf Zellebene schädigen, fand eine zweite Untersuchung: die Mitochondrien, die unsere Zellenergie bereitstellen, leiden unter psychischem Stress vergleichbar zu körperlichen Verletzungen. Gute Gründe also für Entspannungsübungen, die Seele baumeln zu lassen und eventuell auch mal den Umgang mit dem Leben und seinen Anforderungen zu überdenken.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Stresseffekt aufs Nervensystem? Unterschiedliche Mengen von Neurosteroiden je nach Häufigkeit der Migräne](#)
- [Kraftraubender Stress als Migränetrigger und Depressionsauslöser? Akuter psychischer Stress könnte Mitochondrien schädigen](#)