

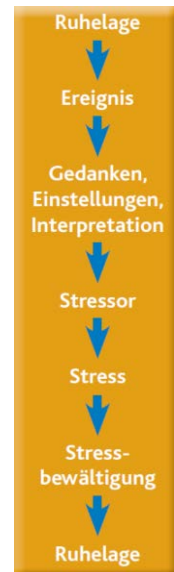


Biologische Vorgänge und Körperreaktionen bei Stress

Eine Stressreaktion als Antwort des Körpers auf eine Belastung läuft immer nach dem gleichen Muster ab: Zunächst befindet sich der Körper in einem „Normalzustand“, der dann ein Ereignis erlebt. Ausgehend vom vegetativen Nervensystem, d.h., nicht steuerbar, wird nun eine Reihe von Körpervorgängen ausgelöst, die in kürzester Zeit hohe Leistungsreserven mobilisieren. Der Blutdruck steigt, Herzfrequenz und Atem werden beschleunigt, aus den Depots werden Glykogen und Fettsäuren zur besseren Energieversorgung (sie wirken wie eine Traubenzuckerspritze) freigegeben. Die Nebennieren schütten Adrenalin und Noradrenalin sowie das Stresshormon Cortisol aus.

Gleichzeitig werden im Bereich der Verdauungs- und Sexualorgane die Blutgefäße verengt und die Funktion damit heruntergefahren. Das Immunsystem arbeitet in diesem Alarmzustand auch nicht so effektiv. Alle Körperfunktionen sind insgesamt abgestimmt und eingerichtet auf die Bewältigung des Stressreizes.

Im Anschluss an diese Alarmphase sind eine Normalisierung sowie eine Wiederauffüllung der Energiereserven notwendig.



Dynamik des Erregungszustandes bei häufigem Stress



Weitere körperliche Reaktionen können sein: trockener Mund, Kloß im Hals, Herzklopfen/Herzstiche, flaes Gefühl im Magen, Schwitzen, Erröten, Kurzatmigkeit, Tränen, weiche Knie, Adern treten hervor, Engege-

fühl in der Brust.

Allgemeine physiologische Vorgänge bei Stress:

- □ Schnellere Atmung
- □ Beschleunigte Herzfrequenz
- □ Verengung der Blutgefäße
- □ Blutdruckanstieg
- □ Gesteigerte Aktivität
- □ Ausschüttung von Stresshormonen (z.B. Adrenalin)
- □ Gesteigerte Zuckerbereitstellung

Mögliche negative Folgen von nicht bewältigtem Stress

Psychischer Bereich	Sozialer Bereich	Vegetativ-Hormoneller Bereich	Muskulär-Motorischer Bereich
<ul style="list-style-type: none"> ● emotionale Anspannung, mangelndes Selbstvertrauen ● verminderte kognitive Fähigkeit ● Angst, Sorge, Resignation, Unsicherheit ● reduzierte Leistungserwartung 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hemmungen und Aggressivität ● soziale Unsicherheit ● gestörte Kommunikation ● soziale Isolierung 	<ul style="list-style-type: none"> ● beschleunigte Pulsfrequenz ● erhöhter Blutdruck ● Erröten, Erblassen ● erhöhte Schweißsekretion 	<ul style="list-style-type: none"> ● muskuläre Verspannung ● Zittern ● motorische Fehlleistung ● gestörte Feinmotorik