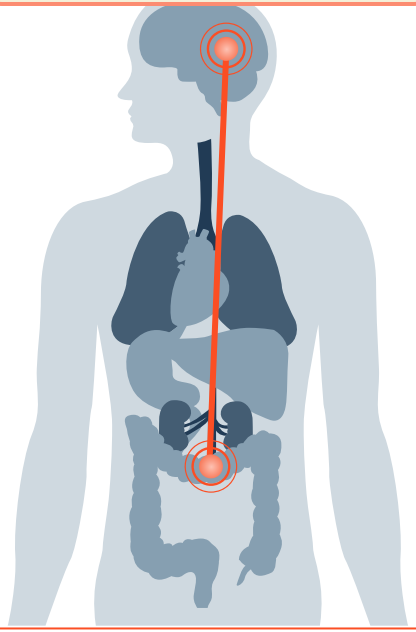
Chronischer Stress & Magen-Darm-Probleme

1 **Stressreaktion**
Bei Stress (z.B. durch Arbeit, Druck oder Sorgen), schaltet das Gehirn in einen Alarmzustand. Dabei werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Diese sind eigentlich dafür gedacht, den Körper kurzfristig leistungsfähiger zu machen („Kampf-oder-Flucht"-Reaktion).

2 **Kommunikation über den Vagusnerv**
Das Gehirn kommuniziert über den Vagusnerv mit dem Darm. Bei Stress wird die normale Darmtätigkeit gehemmt: Die Verdauung verlangsamt sich, die Durchblutung im Darm nimmt ab und die Darmbewegung wird heruntergefahren.

Das Gehirn kommuniziert mit dem Darm über den **Vagusnerv**



3 **Beeinträchtigte Darmfunktion**
Wenn der Stress bestehen bleibt, gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht, die Schleimhaut wird empfindlicher und die Darmbarriere kann durchlässiger werden. Entzündungsprozesse können verstärkt auftreten.

4 **Typische Folgen im Magen-Darm-Trakt**
Durch gestörte Kommunikation, verlangsamte Verdauung und erhöhte Entzündungsneigung entstehen typische Beschwerden wie:

- Bauchkrämpfe
- Blähungen
- Völlegefühl
- Durchfall oder Verstopfung
- Übelkeit
- Sodbrennen

5 **Teufelskreis**
Die Beschwerden selbst erzeugen weiteren Stress (z.B. durch Schmerzen oder Angst vor Beschwerden). Dadurch bleibt das Nervensystem im Alarmmodus und der Teufelskreis aus Stress und Magen-Darm-Problemen hält sich aufrecht.

let's flow

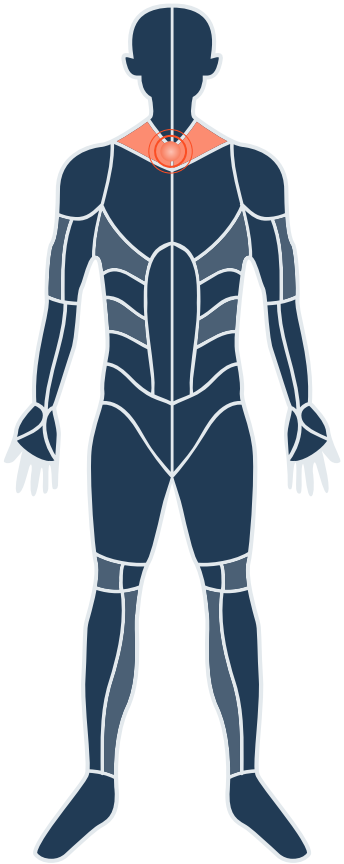
Chronischer Stress & Rückenschmerzen

1

Stressreaktion
Bei Stress (z.B. durch Arbeit, Druck oder Sorgen), schaltet das Gehirn in einen Alarmzustand. Dabei werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Diese sind eigentlich dafür gedacht, den Körper kurzfristig leistungsfähiger zu machen („Kampf-oder-Flucht“-Reaktion) → sympathische Aktivierung

2

Anspannung der Muskulatur
Als direkte Folge der sympathischen Aktivierung steigt der Muskeltonus. Der Körper spannt sich also unbewusst an. Besonders betroffen sind Nacken, Schultern und Rücken, da diese Bereiche im Alltag dauerhaft belastet werden und Fehlhaltungen „speichern”.



3

Dauerhafte Muskelspannung
Wenn der Stress bestehen bleibt, verbleibt auch die Muskulatur in einer Grundspannung. Als Folge der muskulären Anspannung verschlechtert sich die Durchblutung und der Zellstoffwechsel im Körper.

4

Folgen für den Körper
Durch schlechte Durchblutung und erhöhten Druck auf Nerven und Gelenke entstehen typische Beschwerden wie:

- Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen
- Bewegungseinschränkungen

5

Teufelskreis
Diese Schmerzen sind wiederum Stress für den Körper. Dadurch entsteht ein Kreislauf: Stress verstärkt die Anspannung, die Schmerzen werden stärker, der körperliche Stress steigt weiter.

let's flow

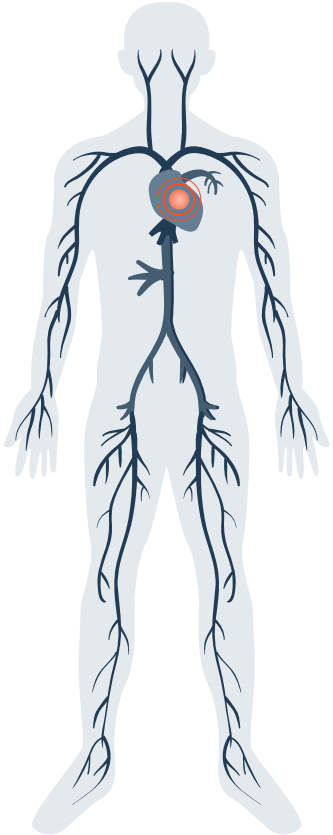
Chronischer Stress & Bluthochdruck

1

Stressreaktion
Bei Stress (z.B. durch Arbeit, Druck oder Sorgen), schaltet das Gehirn in einen Alarmzustand. Dabei werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Diese sind eigentlich dafür gedacht, den Körper kurzfristig leistungsfähiger zu machen („Kampf-oder-Flucht“-Reaktion) → sympathische Aktivierung

2

Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
Adrenalin und Cortisol sorgen dafür, dass das Herz schneller schlägt und der Puls steigt. Gleichzeitig ziehen sich die Blutgefäße zusammen (Vasokonstriktion), wodurch der Widerstand in den Gefäßen zunimmt und der Blutdruck ansteigt.



3

Dauerhafte Belastung der Gefäße
Wenn der Stress über längere Zeit bestehen bleibt, bleiben Blutdruck und Gefäßspannung dauerhaft erhöht. Die Gefäßwände werden stärker belastet, ihre Elastizität nimmt ab und Entzündungsprozesse können gefördert werden.

4

Folgen für den Körper
Durch die dauerhaft erhöhte Belastung des Herz-Kreislauf-Systems können folgende Folgen auftreten:

- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall
- Gefäßverkalkung (Arteriosklerose)
- Herzmuskelverdickung
- Nierenbelastung

5

Teufelskreis
Die Angst vor gesundheitlichen Folgen oder bereits bestehende Beschwerden erzeugen weiteren Stress. Dadurch bleibt das Nervensystem im Alarmmodus und der Teufelskreis aus Stress und Bluthochdruck hält sich aufrecht.

let's flow