



## Körperliche und psychische Stress-Schäden

### Gehirn:

- Neuronen im Hippocampus werden zerstört, was zur Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses führt. Die Speicherung von neuen Informationen wird verhindert. Folge: Konzentrationsstörungen, Probleme, sich neue Informationen zu merken.
- Die Neurogenese im Hippocampus wird durch den dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel gehemmt. Der Hippocampus kann bis zu 25 % schrumpfen. Seine Funktion ist eingeschränkt. Folge: Informationen werden falsch oder unzureichend bewertet und verarbeitet
- Der Frontallappen verkleinert sich. Folge: Es treten Verhaltensauffälligkeiten auf.
- Die Amygdala ist hyperaktiv und schrumpft im weiteren Verlauf. Folge: Es treten affektive Störungen auf.
- Ist man den Stressauslösern dauerhaft ausgeliefert, kann es zu schweren Depressionen kommen.
- Und die Schädigung des Gehirns durch Stress kann zu frühzeitiger Demenz führen.

### Psyche:

Die Ausschüttung von wichtigen Neurotransmittern zur Informationsverarbeitung und ausgeglichener Befindlichkeit ist empfindlich gestört. Es kommt zu Angststörungen, Gefühlskälte, Ohnmachtsgefühlen, Trauer, Essstörungen, Gereiztheit und verminderter Belastbarkeit bis hin zu schweren Depressionen mit Suizidgedanken.

### Innere Organe:

- Die optimale Blutversorgung des Darms ist nicht mehr gewährleistet, was die Darmschleimhaut für Krankheiten Anfällig macht (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Geschwüre, Krebs).
- Durch den veränderten Zuckerstoffwechsel kann die Bauchspeicheldrüse in ihrer Funktion leiden. Die Folgen sind Diabetes bis hin zur vollkommenen Funktionseinstellung der Bauchspeicheldrüse.
- Die Fortpflanzungsorgane werden in Mitleidenschaft gezogen, bis hin zur Unfruchtbarkeit.



### Herz-Kreislauf-System:

- Übermäßiges Adrenalin und Noradrenalin treibt den Blutdruck in die Höhe, schädigen die Herzkranzgefäße und Arterien. Es drohen Herzinfarkt, Arteriosklerose und Schlaganfall.

### Immunsystem

- Durch die Schwächung des Immunsystems können freie Radikale ungehemmt Zellen schädigen. Hinzu kommen Autoimmunerkrankungen, Rheumatische Arthritis, Multiple Sklerose, hohe Infektanfälligkeit und Herabsetzung der Killerzellen zur Krebsabwehr.

### Muskeln / Skelett

- Schmerzen und Entzündungen durch dauerhafte Verkrampfung. Bandscheibenvorfall bis zur Unbeweglichkeit.

Stress ist eine Seuche, die sich mehr und mehr ausbreitet und von Jahr zu Jahr eine steigende Zahl an Opfern fordert. In Deutschland leidet bereits jeder Dritte dauerhaft unter stressbedingten Symptomen. Es ist eine Frage der Zeit, bis die Schmerzgrenze erreicht ist.

**Handeln Sie frühzeitig, um dauerhaften Schäden vorzubeugen!**

**Jede Stresssituation kann ein Drama auslösen. Aber nicht jedes Drama muss zwangsläufig als Tragödie enden. Das Drama kann zum Lustspiel werden, wenn es entsprechend bewertet und gelenkt wird.**