



Chronischer Stress erhöht das Schlaganfall-Risiko

Niemand kann Stress vollkommen vermeiden. Aber Vorsicht: Chronischer Stress kann zur Gefahr für die Gesundheit werden.

„Gelegentlicher Stress ist gut. Dauerhafter Stress hingegen bedeutet eine Gefahr für die Gesundheit.“

Ist es normal, gestresst zu sein?

Geringe Mengen und kurzzeitiger Stress sind nicht schädlich, sondern sogar lebensnotwendig, um in bestimmten Situationen besser reagieren zu können. Chronischer Stress kann allerdings zur Gefahr werden, besonders, wenn er zu einer negativen Dauerbelastung wird.

Welche Folgen hat Stress?

Unter Stress schüttet der Körper die Stresshormone Kortisol und Adrenalin aus. Diese setzen sowohl im Gehirn als auch in den Muskeln besonders viel Energie frei und ermöglichen dem Körper kurzzeitig Höchstleistungen.

Kurzfristige Symptome von Stress sind zum Beispiel:

- schnellerer Herzschlag
- erhöhter Blutdruck
- Muskelanspannung
- gesteigerte Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff
- Schwitzen
- trockener Mund
- Erweiterung der Pupillen

Ist Stress gefährlich?

Weder die Hormonausschüttung noch die körperlichen Reaktionen sind gesundheitsschädlich, solange sie nicht chronisch werden. Denn Stress wird besonders dann zur Gefahr, wenn er zu einer negativen Dauerbelastung wird und wir uns in ständiger Alarmbereitschaft befinden.

Wer über lange Zeit Stressfaktoren ausgesetzt ist, bei dem führt die Dauererregung zu folgenden Symptomen:

- dauerhaft erhöhter Puls
- dauerhaft erhöhter Blutdruck
- Neigung zur Arteriosklerose
- erhöhter Cholesterin- und Blutzuckerspiegel
- Schlafstörungen
- Erschöpfung
- Verdauungsstörungen
- Minderung der Gedächtnisleistung
- Schwächung des Immunsystems
- Neigung zu gesundheitsschädlichem Verhalten wie Rauchen, Alkohol oder Einnahme von Beruhigungsmitteln





Kontakt zu Miriam Mashkooari

✉ [Nachricht schreiben](#)

☎ [05241 9770-20](#)