

Alarm in Haupt und Gliedern

Stress-Reaktionen und ihre Auswirkungen auf den Organismus

KARDIA.TV SOFORTIGE REAKTION

Als Reaktion auf eine gegenwärtige Bedrohung mobilisiert der Körper seine Kraft- und Schnellkeitsressourcen.

Gehirn

Das Schmerzempfinden wird abgeschwächt. Denk- und Erinnerungsvermögen sind geschärft.

Augen

Die Pupillen weiten sich, um mögliche Bedrohungen zu erkennen.

Lungen

Die Bronchien dehnen sich. Die Atmung wird schneller. Die Lungen nehmen mehr Sauerstoff auf.

Herz

Puls und Blutdruck steigen. Das Herz pumpt zusätzliche Mengen Sauerstoff und Glukose in den Körper.

Leber

In Form von Glykogen gespeicherter Zucker wird in Glukose umgewandelt – zusätzlicher Treibstoff für die Muskelzellen.

Nebennieren

Diese Drüsen produzieren die „Angriff-oder-Flucht“-Hormone, die Katecholamine.

Milz

Damit mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert werden kann, stößt die Milz vermehrt rote Blutkörperchen aus, die sie wie ein Schwamm gespeichert hatte.

Darm und Harnblase

Die Verdauung setzt aus, die so eingesparte Energie wird den Muskeln zugeführt.

Muskeln

Zur besseren Energieversorgung weiten sich die Blutgefäße in den großen Muskeln.

Blut

Die Blutungsneigung nimmt ab. Das Blut gerinnt schneller (für den Fall von Verletzungen).

Haare

Weil es Tiere größer und damit gefährlicher aussehen lässt, richten sich die Körperhaare auf (Gänsehaut).

KARDIA.TV

VERZÖGERTE REAKTION

Wenige Minuten nach dem „Angriff-oder-Flucht“-Impuls nimmt der Organismus weitere Veränderungen vor, um sich zu stabilisieren und zu regenerieren.

Gehirn

Der Hippocampus, Sitz von Erinnerungs- und Lernvermögen, wird aktiviert, um den Stress zu verarbeiten.

Immunsystem

Die Infektionsabwehr wird aus bisher nicht geklärter Ursache reduziert.

Leber

Gespeicherte Energie in Form von Fett wird in verfügbaren Treibstoff umgewandelt.

Nebennieren

Die Nebennieren stoßen Kortisol aus, welches die Verdauung und die Immunabwehr herunterreguliert.

Geschlechtsorgane

Bei längerem Stress-Zustand wird die Produktion der Geschlechtshormone gedrosselt.

CHRONISCHE AUSWIRKUNGEN

Wird die Stress-Reaktion zu häufig hervorgerufen, kann das langfristig zu Schäden führen.

Gehirn

Kortisol schädigt mit der Zeit die Gehirnzellen und kann unter Umständen die Wahrnehmung beeinträchtigen. Es drohen Erschöpfung, Gereiztheit und Depressionen.

Darm

Das Drosseln der Blutversorgung macht die Magen- und Darmschleimhaut anfällig für Geschwüre.

Immunsystem

Das wiederholte Bremsen der Abwehrzellen führt zur Schwächung des Immunsystems.

Blutgefäße

Erhöhter Blutdruck und Herzschlag verringern die Elastizität der Blutbahnen.

KARDIA.TV

KARDIA.TV