

Schokoladen-Jieper

Der Lübecker Diabetes-Spezialist Achim Peters hat die Theorie des selbstsüchtigen Gehirns aufgestellt ("Selfish brain"-Theorie). Sie besagt, dass erhöhter Energieverbrauch - etwa bei Stress - dazu führt, dass das Gehirn aktiv Nachschub für sich besorgt: und zwar, indem es Heißhunger auf Süßes auslöst. Denn Zucker gibt einen kurzen Energiestoß.

Ständige Gelüste auf Schokolade sind also ein eindeutiges Signal: zu viel Stress!

Rückenschmerzen

Wenn das Kreuz oder der Nacken wehtun, denken wir an schlechte Matratzen oder unbequeme Stühle - dabei steckt in Wahrheit oft die Seele dahinter.

Die innere Anspannung und Alarmbereitschaft überträgt sich auf die Muskeln. Der Tonus steigt, es kommt zu Verhärtungen.

Sodbrennen

Oft haben wir einfach nur zu fett gegessen. Tritt Sodbrennen aber gehäuft auf, kann es auch ein Zeichen für Überlastung sein. Denn bei Zeitnot und Hektik steigt die Produktion von Magensäure an.

Gewichtsschwankung

Viele nehmen unter Druck zu. Doch nicht selten kommt es auch zu drastischem Gewichtsverlust.

Wenn die Hosen also plötzlich schlackern, ohne dass Sie bewusst eine Diät gemacht haben, ist das ein Grund, stutzig zu werden und den Ursachen nachzugehen.

Vergesslichkeit

Es ist nicht nur so, dass der Kopf zu voll ist und wir deshalb fahrig werden - Stress geht tiefer. Das ausgeschüttete Hormon Cortisol schaltet das Gehirn teilweise regelrecht ab. Typischer Fall: der völlige Blackout während einer Prüfung. Es gibt sogar Theorien, die besagen, dass Cortisol Gehirnzellen beschädigen kann. Vermehrte Vergesslichkeit sollten Sie daher unbedingt ernst nehmen.

Flaute im Bett

Keine Lust auf Zärtlichkeit? Viele entschuldigen das schlicht mit "keine Zeit". Das allein wäre schon traurig genug. Doch läuft der Körper ständig auf Hochtouren, kommt die Lust auch in einer stillen Stunde nicht zurück.

Denn die Produktion von Sexualhormonen läuft nur noch auf Sparflamme. Stimmt in der Partnerschaft sonst alles, sind längere Phasen der Unlust daher oft ein Zeichen, dass einer der Partner seine persönliche Belastungsgrenze erreicht hat.

Gestörte Verdauung

Unser Darm ist reich an Nervenbahnen und dadurch äußerst sensibel. Funkt das Gehirn: "Ich stehe unter Druck", reagiert auch er nervös.

Bei manchen Menschen äußert sich das in Durchfall. Bei anderen kommt es zu Verstopfung. Und bei vielen auch zu beidem im Wechsel. In diesen Fällen spricht man von Reizdarmsyndrom - einer typischen Stress-Erkrankung.

Häufige Erkältungen

Ein Schnupfen kann immer mal kommen. Wer aber ständig kränkelt, sollte seelische Ursachen in Betracht ziehen. Die Dauerproduktion von Stresshormonen schwächt das Immunsystem.

Hoher Blutdruck

Stressreaktionen sind eigentlich sinnvoll: Sie versetzen den Körper in Fluchtbereitschaft. Der Sympathikus-Nerv übernimmt die Regie. Der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich an. Das ist alles in Ordnung - wenn nachher wieder Entspannung eintritt. Kommt die aber nie, verselbstständigt sich das System und der Blutdruck bleibt oben. Daher öfter messen.

Hautrötungen

Das Hormon Cortisol fördert die Talgproduktion und die Entzündungsneigung der Haut. Pickel und Rötungen verschwinden daher oftmals besser durch Entspannung als durch Salben oder sonstige Mittelchen.