

# DIE AUSWIRKUNGEN VON STRESS

## KOPFSCHMERZEN

Stress begünstigt Kopfschmerzen.

## DEPRESSION

Chronischer Stress erschöpft den Körper und kann zu depressiven Verstimmungen führen.

## SCHLECHTER SCHLAF

Stress verursacht Einschlafschwierigkeiten, führt zu Schlaflosigkeit, beeinträchtigt die Schlafqualität und erschwert die Erholung.

## IMMUNSCHWÄCHE

Chronischer Stress schwächt das Immunsystem und erhöht die Anfälligkeit für Viren und Infektionen. Er kann die Entwicklung bestimmter Krebsarten beeinflussen.

## HERZ

Stress begünstigt Herzrhythmusstörungen. Akuter Stress kann zum Takotsubo- oder Broken-Heart-Syndrom führen, einer akuten Herzinsuffizienz, die sich als akuter Myokardinfarkt manifestiert.

## ARTERIEN

Chronischer Stress kann atherosklerotische Ablagerungen in den Arterien fördern und zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

## HOHER BLUTDRUCK

Stress wirkt sich negativ auf den Blutdruck aus und trägt zur Entwicklung von Bluthochdruck bei, der einer der häufigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

## DIABETES

Stress kann dazu führen, dass zu viel Glukose im Blut produziert wird, was Diabetes Typ 2 auslösen kann.

## CHOLESTERIN

Stress führt zu einer übermäßigen Ausschüttung von Kortisol, was sich negativ auf den Fettstoffwechsel auswirkt und den Anteil des schlechten Cholesterins erhöht.

## MAGENBESCHWERDEN

Stress begünstigt Magenbrennen, Sodbrennen und Blähungen, die sogar zu Magengeschwüren führen können.

## STÖRUNG DER LIBIDO

Stress kann zu einem Rückgang des sexuellen Verlangens führen sowie Erektionsstörungen und vaginale Trockenheit verursachen.

## BEEINTRÄCHTIGUNG DER FRUCHTBARKEIT

Stress kann sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken und das Fortpflanzungssystem stören.

## UNREGELMÄSSIGE MENSTRUATION

Stress kann den Menstruationszyklus stören und sogar dazu führen, dass die Menstruation ausbleibt.

## CHRONISCHE MÜDIGKEIT

Stress kann zu chronischer Müdigkeit führen, indem er den Körper auslaugt.



Agir pour  
le Coeur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)