

Warum Stress heute so gefährlich ist

Unser Körper ist nicht für dieses Tempo gemacht

Unser Stresssystem wurde für kurze, körperliche Gefahren entwickelt: der Säbelzahn tiger, die Flucht, der Kampf — dann Entwarnung. Genetisch hat sich daran seit Jahrtausenden kaum etwas geändert. Verändert hat sich dagegen fast alles, was uns heute stresst.

DAMALS VS. HEUTE

- **Damals** — kurze, körperliche Bedrohung — danach klare Entwarnung und Erholung.
- **Heute** — Dauerbelastung durch Job, Termine, Finanzen, Nachrichten, soziale Medien — ohne klares Ende.
- **Das Problem** — dein Körper unterscheidet nicht zwischen einer E-Mail und einem Raubtier — er schüttet in beiden Fällen Stresshormone aus.

DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED

Akuter Stress ist gesund und sogar notwendig — er macht leistungsfähig. Gefährlich wird es erst, wenn das Alarmsystem nie mehr richtig abschaltet und der Körper dauerhaft in Habachtstellung bleibt.

WAS DAUERSTRESS IM KÖRPER ANRICHTET

- **Herz-Kreislauf-System** — erhöhter Blutdruck und Puls über lange Zeit erhöhen nachweislich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.
- **Immunsystem** — chronisch erhöhtes Cortisol unterdrückt Immunfunktionen — Infekte werden häufiger, Wunden heilen langsamer.
- **Verdauung & Darm** — Dauerstress verändert die Darmflora, begünstigt Reizdarm-Beschwerden und entzündliche Prozesse.
- **Schlaf** — ein übererregtes Nervensystem findet schwerer in Tiefschlafphasen — schlechter Schlaf verstärkt wiederum die Stressreaktion.
- **Mentale Gesundheit** — anhaltender Stress ist einer der stärksten Risikofaktoren für Angststörungen, Burnout und Depression.
- **Gewicht & Stoffwechsel** — wie im ersten Modul erklärt, fördert erhöhtes Cortisol Heißhunger, Bauchfett und Muskelabbau.
- **Zellalterung** — Studien zeigen, dass chronischer Stress mit einer schnelleren Verkürzung der Telomere verbunden ist — ein Marker biologischer Alterung.

WARUM ES UNS HEUTE BESONDERS TRIFFT

Ständige Erreichbarkeit, Informationsflut, wenig Bewegung im Alltag und soziale Vergleiche über Social Media sorgen dafür, dass viele Menschen nie vollständig in den Erholungsmodus (den Parasympathikus) wechseln. Die Folge: ein Nervensystem, das im Dauerbetrieb läuft, ohne echte Pausen.

WICHTIGER HINWEIS

Wenn du über längere Zeit unter starker Erschöpfung, Ängsten, Schlafproblemen oder körperlichen Beschwerden leidest, sprich zusätzlich mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer psychotherapeutischen Fachperson. Dieses Infoblatt ersetzt keine medizinische Beratung.

Die gute Nachricht: Genau weil unser System für Wechsel zwischen Anspannung und Erholung gemacht ist, lässt es sich auch wieder dorthin zurückführen — mit den richtigen Werkzeugen, die du in diesem Kurs Schritt für Schritt aufbaust.