



RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

SO WIRKT STRESS

auf deinen Körper

IHHT - Höhenttraining - Sauerstofftherapie - Zelltraining

WENIGER STRESS - MEHR BALANCE

Langfristige Auswirkungen von Stress auf den Körper

KOPFSCHMERZEN

Stress kann Spannungskopfschmerzen verursachen oder verstärken

SODBRENNEN

Stress führt zu Verdauungsstörungen und begünstigt Sodbrennen

GELENKE

Stress wirkt sich negativ auf Arthrose und andere entzündliche Erkrankungen aus

GESCHWÄCHTES IMMUNSYSTEM

Bei dauerhaftem Stress wird das Immunsystem überanstrengt und geschwächt - der Körper wird anfälliger für Infekte

BAUCHSCHMERZEN

Stress wirkt sich negativ auf das Verdauungssystem aus mit Symptomen wie Bauchschmerzen und Durchfall

AUSBLEIBENDE PERIODE

Stresshormone können den Hormonhaushalt durcheinander bringen und den weiblichen Zyklus stören

HOHER BLUTDRUCK

Stresshormone wirken blutgefäßverengend, dies führt zu einem erhöhten Blutdruck und dieser wiederum kann zu weiteren Folgeerkrankungen an Herz, Lunge, Gehirn und Nieren führen

DEPRESSION

Chronischer Stress laugt aus, zehrt an den Energiereserven und steigert die Wahrscheinlichkeit von Depression

SCHLAFPROBLEME

Stresshormone sorgen für Ein- und Durchschlafstörungen

GEFAHR VON HERZINFARKT

Dauerhaft verengte Blutgefäße und ständig erhöhter Blutdruck schädigen die Blutgefäße und steigern das Infarktrisiko

HERZRASEN

Stresshormone lassen das Herz schneller schlagen, um genügend Energie für Flucht oder Angriff in der Muskulatur bereitzustellen

HOHER BLUTZUCKER

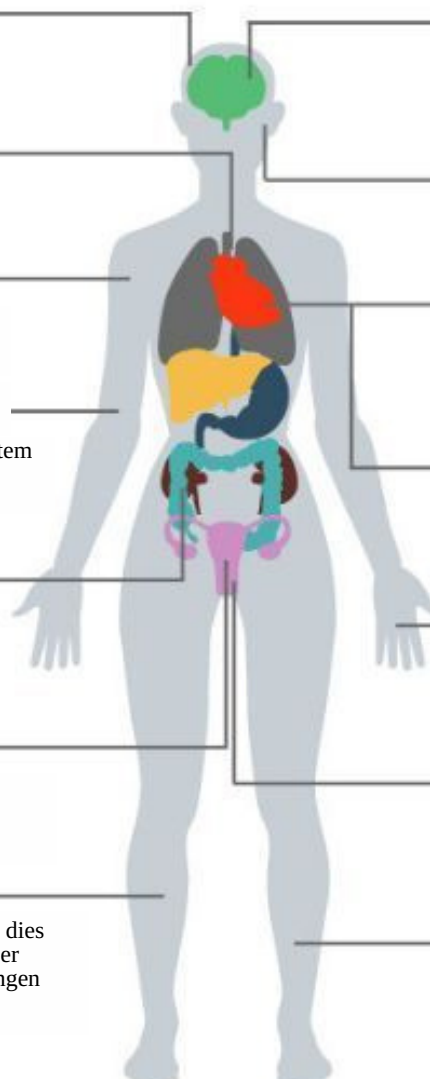
Bei Stress wird mehr Zucker (Glukose) freigesetzt, was dauerhaft zu Diabetes Typ 2 führen kann

SEXUELLE PROBLEME

Verringerte Libido und Probleme bei der Fortpflanzung sind typische Seiteneffekte von Stress

MUSKELVERSPANNUNGEN

Stresshormone lassen die Muskulatur in Alarmbereitschaft sein, was dauerhaft zu Verspannungen in Nacken, Rücken und Kiefer führt





RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

Symptome bei Stress



Körperliche Erkrankungen durch Stress

- Allergien
- Asthma
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- erhöhte Infektanfälligkeit aufgrund einer geschwächten körpereigenen Abwehr
- Viruserkrankungen wie Lippenherpes oder Gürtelrose
- Hautkrankheiten, etwa Schuppenflechte oder Neurodermitis
- Verdauungsprobleme, z.B. Übelkeit, Sodbrennen, Durchfall und Erbrechen
- Magen- und Darmprobleme wie Entzündungen der Magenschleimhaut, Magengeschwüre oder Geschwüre des Zwölffingerdarms
- Herz- Kreislauf-Erkrankungen, etwa Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Herzinfarkt

Psychische Erkrankungen durch Stress

- ADHS
- Angst und Angststörungen
- Burnout
- Depression
- Störung der Konzentration und Merkfähigkeit
- Tinnitus und Ohrgeräusche
- Nervosität und Unruhe

Folgen von dauerhaftem Stress

Warum ist Stress gefährlich?

Wenn wir permanent unter Stress stehen ist unser Körper auch permanent in Alarmbereitschaft. Das führt auf Dauer zu einem erheblich höherem Risiko für diverse Erkrankungen. Erhöhe deine Stressresilienz durch MITOCHONDRIEN-TRAINING hier in der Praxis mit der Zell- und Sauerstofftherapie IHHT.