

Mögliche Folgen von chronischem Stress

- Eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen
- Erschöpfungs-Depression (Burn-out)
- Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck
- Muskelverspannungen, Kopf- Rückenschmerzen
- Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung
- Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko
- Magen- Darmbeschwerden
- Potenzstörungen, Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- langfristig verminderte Schmerztoleranz
- langfristig geschwächte Immunkompetenz/ erhöhte Krankheitsanfälligkeit