

Was bei Stress im Körper abläuft

Stress. Bei Belastung wird das Hormon CRH freigesetzt. In Folge schüttet die Hypophyse das Hormon ACTH aus.

Nebenniere. Das ist das Signal für die Nebennieren, das Stresshormon Cortisol zu bilden. Dieses dämpft das Immunsystem.

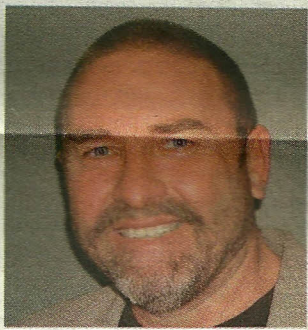
Gehirn. Immunsystem und Gehirn tauschen ständig biochemische Signale aus. Stresshormone wirken auf das Gehirn und damit auf die Steuerungszentrale.

STUDIE. Belastung tötet schützende Darmbakterien

Stress versetzt Herz und Bauch in Aufruhr

Dauerbelastungen können nicht nur das Herz schädigen, sondern bringen auch die Darm-Flora aus der Balance.

Stress kann zu Höchstleistung mobilisieren, aber auch krank machen. „Wir brauchen ein gewisses Maß an Anspannung und Forderung, aber Dauerbelastung ohne Ruhephasen ist für den Körper schädlich“, erklärt Sepp Porta, Leiter des Instituts für angewandte Stressforschung in Bad Radkersburg. In einer globalisierten Welt scheinen



„Stress setzt immer am persönlichen Schwachpunkt an.“
SEPP PORTA

die Belastungen zuzunehmen, während offenbar die Fähigkeit zur Regeneration abnimmt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO erklärte die Yuppie-Krankheit der 80er Jahre zur Epidemie dieses Jahrhunderts.

Schadet Darm und Herz. Australische Forscher konnten jetzt nachweisen, dass Stress die Magen-Darm-Flora aus dem Gleichgewicht bringt. Die Wissenschaftler untersuchten die Aktivität von Milchsäurebakterien sowie den Spiegel des Stresshormons Cortisol. Fazit: Bei erhöhtem Stress nehmen die schützenden Darmbakterien ab. Damit sinkt nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Abwehr gegen Infektionen.

Dass zu viele Stresshormone zu Herzrhythmusstörungen und Infarkt führen können, ist wissenschaftlich schon längst bewiesen. Doch grundsätzlich kann eine länger dauernde psychische Belastung jedes Organ schädigen. Porta: „Stress setzt immer am persönlichen Schwachpunkt an.“

Was hilft. Porta konnte an seinem Institut nachweisen, dass bioaktive Substanzen in Holunder- und Preiselbeersaft die schädlichen Auswirkungen der Stresshormone abfedern können.

Tiroler Abwehrkämpfer



Verteidigt Ihren Körper: der feine Sirup von Darbo mit vielen erlesenen schwarzen Holunderbeeren. Als wirksames Hausmittel bekannt, hilft er so, Ihre körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken.