

Häufige Stressreaktionen

Körperliche bzw. physiologische Stresssignale

- Reduzierter oder gesteigerter Appetit
- Gewichtszunahme oder Gewichtsabnahme
- Heißhunger
- Aufstoßen, Sodbrennen
- Übelkeit, Erbrechen
- Völlegefühl, Magendruck
- Blähungen
- Magenschmerzen
- Empfindlicher Magen
- Unverträglichkeitsreaktionen bei gewohnten Nahrungsmitteln
- Verstopfung
- Durchfall
- Häufiger Stuhldrang
- Veränderungen der Konsistenz des Stuhls
- Brennen oder Schmerzen beim Stuhlgang
- Häufiger Urindrang
- Harnverhaltung
- Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen
- Luftschlucken
- Schluckauf
- Schnelles Atmen, Kurzatmigkeit
- Luftnot
- Kloß im Hals
- Schluckbeschwerden
- Zittern
- Muskelkrämpfe
- Gehstörungen
- Lähmungserscheinungen
- Schwere Arme und Beine
- Muskelschwäche
- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schmerzen in Armen oder Beinen
- Gelenkschmerzen
- Schwindel
- Benommenheit
- Herzrasen
- Herzstolpern
- Herzrhythmusstörungen
- Brustschmerzen
- Veränderungen des Blutdrucks (höhere oder niedrigere Werte als gewöhnlich)
- Veränderungen des Blutzuckerspiegels (höhere oder niedrigere Werte als gewöhnlich)
- Starkes Schwitzen. Schwitzige Hände oder Füße
- Kalte Hände oder Füße. Hitze- oder Kälte-wallungen
- Sehstörungen (verschwommenes Sehen, Doppelbilder und anderes)
- Verstärkter Nystagmus (unwillkürliches Zittern des Augapfels)
- Ohrgeräusche. Taubheit
- Verlust der Stimme
- Juckreiz
- Häufige Müdigkeit
- Erschöpfung bereits bei geringfügiger Anstrengung
- Schwächeperioden
- Verkürzte oder verlängerte Schlafdauer
- Einschlafschwierigkeiten
- Häufiges nächtliches Aufwachen
- Brennen der Geschlechtsorgane
- Unterleibsschmerzen
- Unregelmäßigkeiten des Menstruationszyklus
- Schmerzhaftes Menstruation
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Reduzierte sexuelle Erregbarkeit
- Gehäuftes Auftreten von Infektionskrankheiten
- Verschlechterung bestehender Erkrankungen (z.B. bei allergischen Reaktionen, Ekzemen der Haut, rheumatischen Beschwerden, M. Crohn)

