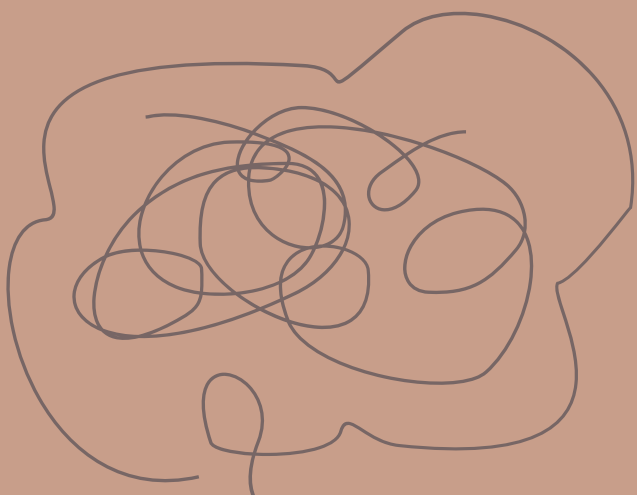




WENN STRESS KRANK MACHT

Warum Ihre Gesundheit mehr ist als Laborwerte
– und was Sie selbst tun können



JULIA HÜLLER

Körperlich gesund – und doch erschöpft?

Immer mehr Menschen leiden unter Symptomen wie Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Antriebslosigkeit oder einem ständigen Gefühl von Überforderung. Häufig ohne organischen Befund.

Die Ursache liegt oft tiefer – im Stresssystem unseres Körpers.

Dauerbelastung, ungelöste Konflikte, innere Antreiber oder emotionale Belastungen können unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht bringen – mit echten körperlichen Folgen.

Diese Broschüre erklärt Ihnen:

- wie Stress in unserem Körper wirkt
- welche Beschwerden durch chronischen Stress entstehen können
- und welche Methoden helfen, Ihre mentale Gesundheit aktiv zu stärken

Ein erster Schritt –
hin zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Gesundheit.

Entwickelt von Julia Hüller

Zertifizierte Therapeutin für Stress, Hypnose, Trauma, Sucht & Psychosomatik
DOSB-Sport- & Mentaltrainerin | NLP-Trainerin

Kommunikationswissenschaftlerin (B.A.) & Int. Management (M.A.)

Coach & Dozentin für psychische Gesundheit, Kommunikation & Resilienztraining

www.MindFit.coach | www.JuliaHueller.com

Hinweis: Diese Broschüre dient der Aufklärung. Sie ersetzt keine medizinische Diagnose, sondern ergänzt ärztliche Betreuung mit dem Blick auf psychische Auslöser von Beschwerden.

01 Was passiert bei Stress im Körper?

Wie das innere Alarmsystem Ihre Gesundheit beeinflusst – und was dabei unbemerkt bleibt

Der menschliche Körper ist auf akute Gefahren programmiert – früher war das überlebenswichtig. Heute reagieren wir mit denselben Mechanismen auf ganz andere Auslöser: Termindruck, Konflikte, Reizüberflutung, Erwartungen oder Sorgen.

Der Ablauf einer Stressreaktion

1. Der Hypothalamus (im Zwischenhirn) registriert eine Bedrohung
2. Über die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) wird die Nebenniere aktiviert
3. Die Nebenniere schüttet Stresshormone aus: Adrenalin, Noradrenalin, Kortisol
4. Es kommt zu einer körperlichen Aktivierung:
 - Herzschlag und Blutdruck steigen
 - Muskeln spannen sich an
 - Verdauung, Schlaf, Fortpflanzung und Immunreaktionen werden heruntergefahren
 - Der Körper ist in Alarmbereitschaft – bereit für Flucht oder Angriff

Diese Reaktion ist kurzfristig sinnvoll. Problematisch wird es, wenn sie dauerhaft aktiviert bleibt.

Wenn der Körper nicht mehr abschalten kann

Bleibt der Stress bestehen, wird dauerhaft Kortisol ausgeschüttet. Die Folgen:

- Das Immunsystem wird unterdrückt, Entzündungen können zunehmen
- Die Verdauung gerät aus dem Gleichgewicht
- Schlafqualität und Regeneration verschlechtern sich
- Die Stimmung wird gedrückt, Erschöpfung nimmt zu
- Stresshormone verändern langfristig auch das Gehirn (z. B. im Hippocampus und der Amygdala)

Diese körperlichen Veränderungen erklären, warum sich anhaltender Stress oft in chronischen Symptomen zeigt.



Wenn Stress krank macht 02

Die oft übersehenen Folgen für Körper, Gehirn und Psyche

Viele Betroffene nehmen erste Anzeichen gar nicht als Stressfolge wahr. Sie fühlen sich müde, gereizt, haben Verdauungsbeschwerden oder Schlafprobleme – aber denken nicht an ihr Nervensystem. Dabei ist längst nachgewiesen: Dauerstress verändert biochemische Abläufe im Körper und kann eine Vielzahl an Beschwerden verursachen.

Psychische Folgen

- Stimmung: Reizbarkeit, Erschöpfung, depressive Verstimmung
- Kognition: Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, „Gedankenkarussell“
- Emotionen: Ängste, Kontrollverlust, innere Unruhe
- Verhalten: Rückzug, Frustessen, vermehrter Konsum von Alkohol, Nikotin oder Beruhigungsmitteln
- Erkrankungen: Burnout, depressive Episoden, Angststörungen, emotionale Instabilität

Körperliche Folgen

- Herz-Kreislauf-System: Erhöhter Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, höheres Infarkt-Risiko
- Immunsystem: Schwächung der Abwehr, erhöhte Infektanfälligkeit, Förderung chronischer Entzündungen
- Stoffwechsel: Erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes durch gestörte Insulinregulation
- Magen-Darm-Trakt: Reizdarm, Magengeschwüre, entzündliche Prozesse im Darm
- Hormonsystem: Zyklusstörungen, Libidoverlust, Nebennierenschwäche
- Muskulatur und Skelett: Verspannungen, Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerz
- Sinnesorgane: Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck (z. B. Grüner Star)



Was viele nicht wissen:

Chronischer Stress verändert sogar die Struktur und Funktion des Gehirns. Die Amygdala (Angstzentrum) wird überaktiv, der präfrontale Kortex (Zentrum für Logik und Kontrolle) wird gehemmt. Das führt zu impulsivem Verhalten, Grübeln und einem Gefühl des Ausgeliefertseins.

03 Die Psyche als Mitverursacher

Warum körperliche Symptome manchmal seelische Wurzeln haben

Wenn der Körper Alarm schlägt

Viele Patientinnen und Patienten erleben Symptome, die sich medizinisch nicht vollständig erklären lassen – oder für die es trotz Therapie keine langfristige Besserung gibt. In solchen Fällen lohnt sich ein Blick auf die seelische Ebene. Denn Körper und Psyche sind eng miteinander verbunden. Was wir fühlen, denken und erleben, beeinflusst direkt unsere Gesundheit.

Die Wissenschaft dazu: Psychoneuroimmunologie

Die Psychoneuroimmunologie erforscht, wie Psyche, Nerven- und Immunsystem miteinander kommunizieren. Die Forschung zeigt:

- Optimismus und emotionale Stabilität stärken nachweislich die Immunabwehr
- Negative Gedanken und Dauerstress fördern Entzündungen im Körper
- Stresshormone beeinflussen das Immunsystem, die Verdauung und das Herz-Kreislauf-System
- Emotionale Belastungen können körperliche Beschwerden auslösen – oder verstärken

Typische stressassoziierte Krankheitsbilder

- Chronische Erschöpfung, Burnout
- Reizdarmsyndrom, Magenbeschwerden
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Schlaflosigkeit
- Hautprobleme (Neurodermitis, Psoriasis)
- Rückenschmerzen, Verspannungen
- Herzstolpern, Atemprobleme
- Tinnitus, Hörsturz
- Autoimmunerkrankungen (z. B. Rheuma, Hashimoto, Asthma)

Was bedeutet das für die Behandlung?

Wenn die Ursache im Nervensystem liegt, hilft eine rein körperliche Therapie oft nur begrenzt. Medikamente oder Ruhephasen greifen zu kurz, solange das Gehirn im Dauerstress-Modus arbeitet.

Ein integrativer Ansatz, der auch Gedankenmuster, innere Konflikte und emotionale Belastungen einbezieht, kann hier den entscheidenden Unterschied machen.

Ein Perspektivwechsel kann helfen

Beschwerden wie Anspannung, Schmerzen oder Verdauungsstörungen sind oft Signale des Körpers. Sie zeigen, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn man diese Symptome nicht nur als Feinde, sondern als Hinweisgeber versteht, eröffnet sich ein neuer Weg – weg vom Symptom, hin zur Ursache.



04

Stressoren erkennen

Was uns belastet – und warum das bei jedem Menschen unterschiedlich ist Was stresst uns eigentlich?

Stress entsteht nicht nur durch große Krisen – oft sind es alltägliche Belastungen, die sich summieren. Was für die eine Person kein Problem darstellt, kann für jemand anderen eine massive Überforderung bedeuten. Deshalb ist es wichtig, die ganz persönlichen Stressoren zu identifizieren.

Äußere Stressoren

- Termindruck, hohe Arbeitslast
- Konflikte im Beruf oder in der Familie
- Reizüberflutung durch Lärm, Medien, ständige Erreichbarkeit
- Finanzielle Sorgen
- Verantwortung für andere (z. B. pflegende Angehörige, Elternschaft)

Innere Stressoren

- Perfektionismus
- Selbstzweifel, geringes Selbstwertgefühl
- Hohe Erwartungen an sich selbst
- Unerkannte Glaubenssätze („Ich darf keine Fehler machen“)
- Unverarbeitete emotionale Erfahrungen, Kindheitsthemen

Typische Auslöser im Alltag

- Volle To-do-Listen ohne Pause
- Multitasking, ständiges „Funktionieren“
- Fehlende Anerkennung trotz hohem Einsatz
- Gefühl von Kontrollverlust
- Soziale Isolation oder Überforderung durch ständige Verfügbarkeit

Erste Schritte der Selbsterkenntnis

- Was raubt mir regelmäßig Energie?
- Wann spüre ich inneren Druck – und woher kommt er wirklich?
- Welche Situationen versetzen mich körperlich spürbar in Anspannung?
- Wo wiederholt sich ein Muster?

Stress beginnt oft im Inneren – auch wenn er von außen ausgelöst wird. Nur wer seine persönlichen Stressmuster kennt, kann gezielt gegensteuern. Ein erster Schritt ist die ehrliche Auseinandersetzung mit dem, was belastet – und dem, was fehlt.

Was hilft? 05

Bewährte Methoden zur Stressbewältigung – wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich

Stress lässt sich nicht immer vermeiden – aber man kann lernen, besser damit umzugehen. Je früher die Stressreaktion unterbrochen wird, desto eher kann der Körper in die Regeneration zurückkehren. Dabei geht es nicht nur um Entspannung, sondern auch um Selbstreflexion, emotionale Regulation und die bewusste Gestaltung des eigenen Alltags.

Ganzheitliche Ansätze zur Stressbewältigung

1. Entspannungsverfahren

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atemtechniken (z. B. 4-Takt-Atmung)
- Meditation, Achtsamkeitstraining
- Yoga, Klangentspannung, Naturaufenthalte

2. Körperliche Aktivierung

- Regelmäßige Bewegung: Gehen, Laufen, Tanzen, Schwimmen
- Ausdauer- und Krafttraining für innere Spannungen
- senkt Kortisol und stärkt das Nervensystem

3. Mentale Techniken

- Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
- Reframing: Umdeutung belastender Gedanken
- „The Work“ von Byron Katie: Innere Glaubenssätze hinterfragen
- Coaching-Methoden zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und Klarheit

4. Lebensstil und Alltag

- Ernährung bewusst gestalten (zuckerarm, nährstoffreich)
- Schlafhygiene verbessern
- Soziale Kontakte pflegen
- Zeitmanagement und Prioritäten überprüfen
- Medienkonsum bewusst reduzieren

Was in der Forschung immer wieder bestätigt wird:

- Atem- und Achtsamkeitstechniken wirken direkt auf das Nervensystem
- Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert nachweislich die Stressresistenz
- Coaching und mentale Techniken helfen, festgefahrene Muster zu erkennen und zu verändern

Individuelle Lösungen statt allgemeiner Ratschläge

Was für den einen funktioniert, ist für die andere Person womöglich nicht passend. Effektive Stressbewältigung bedeutet, den eigenen Weg zu finden – mit Methoden, die zum Lebensstil, zur Persönlichkeit und zur Belastungssituation passen.



06 Übungen für den Alltag

Einfache Techniken für mehr Ruhe, Fokus und innere Stabilität

Viele Menschen denken bei Stressbewältigung an aufwendige Routinen. Dabei können schon wenige Minuten täglich helfen, Körper und Geist zu regulieren. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit – und der bewusste Moment der Unterbrechung.

1. 4-7-8-Atmung

Beruhigt das Nervensystem innerhalb weniger Atemzüge.

Anleitung: 4 Sekunden einatmen - 7 Sekunden Atem halten - 8 Sekunden langsam ausatmen. Mehrmals wiederholen, ideal vor dem Einschlafen oder in akuten Stressmomenten.

2. Der Bodyscan

Fördert die Körperwahrnehmung und löst Spannungen.

In bequemer Haltung mit geschlossenen Augen den Körper von Kopf bis Fuß gedanklich durchwandern. Jede Region bewusst wahrnehmen und entspannen.

3. Dankbarkeitstagebuch

Lenkt den Fokus weg von Problemen hin zu Ressourcen und Positivem.

Täglich drei Dinge notieren, für die man dankbar ist – egal wie klein sie erscheinen. Studien zeigen: Dankbarkeit reduziert Entzündungswerte, verbessert den Schlaf und hebt die Stimmung.

4. Reframing-Fragen

Hinterfragen von Gedankenmustern, um neue Perspektiven zu gewinnen:

- Was ist das Gute im Schlechten?
- Was würde ich meiner besten Freundin raten? Und mir?
- Was kann ich daraus lernen?
- Was brauche ich wirklich – jetzt, in diesem Moment?

5. 5-4-3-2-1-Achtsamkeitsübung

Ideal bei akuter innerer Unruhe oder Angst.

5 Dinge sehen, 4 fühlen, 3 hören, 2 riechen, 1 schmecken.

Diese Übung bringt zurück in den Moment und hilft, sich zu zentrieren.



07 Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist

Frühzeitig erkennen, wann der Körper Unterstützung braucht

Stress gehört zum Leben – und viele Belastungen lassen sich gut selbst regulieren. Doch manchmal reichen Atemtechniken, Sport und gute Gespräche nicht mehr aus. Dann ist es wichtig, rechtzeitig Unterstützung zu suchen.

Warnzeichen: Wenn der Körper nicht mehr abschaltet

- Andauernde Erschöpfung, selbst nach Erholung
- Schlafstörungen über Wochen
- Häufige Infekte oder körperliche Beschwerden ohne klare Ursache
- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Rückzug
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, innere Leere
- Angstzustände, innere Unruhe oder Panik
- Vermehrter Konsum von Alkohol, Medikamenten oder Beruhigungsmitteln

Diese Anzeichen deuten darauf hin, dass das Stresssystem überlastet ist – und Unterstützung notwendig wird, um langfristige Schäden zu vermeiden.

Der Hausarzt als erste Anlaufstelle

Bei anhaltenden Symptomen sollte zunächst eine medizinische Abklärung erfolgen. Oft zeigt sich dort: Organisch ist alles in Ordnung. Das bedeutet aber nicht, dass die Beschwerden „nur eingebildet“ sind – sondern, dass die Ursache auf einer anderen Ebene liegt.

Was Coaching und Therapie leisten können

- Stressmuster erkennen und verändern
- Unbewusste Denk- und Verhaltensschleifen auflösen
- Emotionale Selbstregulation stärken
- Vergangene Erfahrungen oder Belastungen bearbeiten
- Neue Perspektiven und Lösungswege entwickeln
- Selbstfürsorge und innere Balance aufbauen

Ein integrativer Ansatz

Körperliche und psychische Gesundheit gehören zusammen. Wer beides berücksichtigt – z. B. durch medizinische Betreuung und begleitendes Coaching oder Mentaltraining – kann nachhaltiger genesen und stabiler durchs Leben gehen.

08 Coaching als ergänzende Lösung

Wie mentale Begleitung das medizinische Vorgehen sinnvoll ergänzen kann

Der Hausarzt ist oft der erste Ansprechpartner – doch nicht der einzige.

Viele Patientinnen und Patienten suchen ärztliche Hilfe wegen körperlicher Beschwerden.

Wenn dabei keine organische Ursache gefunden wird, beginnt oft eine Odyssee durch Fachbereiche und Diagnostik. Gleichzeitig bleibt ein entscheidender Aspekt oft unbeachtet: Die seelische Belastung hinter den Symptomen.

Coaching als sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Versorgung

Coaching und mentale Therapie bieten Raum, um Hintergründe zu beleuchten, Muster zu erkennen und gezielt an Lösungen zu arbeiten – mit Methoden, die wissenschaftlich fundiert und praxisnah sind.

Das Ziel: nachhaltige Veränderung

- Stress nicht nur bewältigen, sondern gezielt abbauen
- Den eigenen Lebensstil achtsam und realistisch gestalten
- Innere Antreiber erkennen und loslassen
- Selbstwirksamkeit und emotionale Stabilität aufbauen
- Körper, Geist und Nervensystem wieder in Balance bringen



Hinweis für Ärztinnen und Ärzte

Diese Broschüre soll nicht therapieren, sondern informieren. Gleichzeitig zeigt sie Wege auf, wie Sie Ihre Patientinnen und Patienten ganzheitlich unterstützen können – über die medizinische Versorgung hinaus.

Bei Verdacht auf stressbedingte Beschwerden oder psychosomatische Belastung kann ein Hinweis auf ergänzendes Mentalcoaching ein sinnvoller Schritt sein.

Coaching als ergänzende Lösung

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

Sie ist ein Zusammenspiel aus Körper, Geist und Seele. Wenn wir anfangen, unsere Symptome als Sprache unseres Nervensystems zu verstehen – statt sie nur zu bekämpfen –, kann Heilung auf einer tieferen Ebene beginnen.

Vielleicht ist diese Broschüre ein erster Schritt.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder das Gefühl haben, dass es "mehr hinter den Beschwerden gibt" – dann darf es auch mehr Raum für Ursachenklärung geben.

Kontakt für weitere Informationen oder individuelle Beratung:

Über Julia Hüller

- Zertifizierte Therapeutin für Hypnose, Stress, Trauma, Sucht und Psychosomatik
- Kursleiterin Autogenes Training & Progr. Muskelrelaxation
- DOSB Sport- & Mentaltrainerin
- NLP-Trainerin und Kommunikationsexpertin
- Langjährige Erfahrung in Einzelcoaching & Teamtraining

www.mindfit.coach
www.juliahueller.com
Mail: juhuller@gmail.com



**Weg von Stress, Anspannung, negativen Gedanken & Gefühlen
- hin zu mehr Leichtigkeit, Gelassenheit & Freude im Leben
in nur 3-5 Sitzungen!**

„Manchmal ist nicht der Befund das Problem
– sondern die Belastung dahinter.“