

Körperliche Symptome und mögliche „harmlose“ zugrunde liegende Prozesse

Symptome	Körperliche Prozesse
Herzklopfen/Herzrasen	Der Herzschlag wird beschleunigt, um Sauerstoff und Nährstoffe in die Skelettmuskeln zu transportieren, damit der Körper auf Kampf oder Flucht vorbereitet wird.
Atembeklemmung/ Druck auf der Brust	in Stresssituationen muss schneller geatmet werden, um das Abfallprodukt Kohlendioxid abzugeben und Sauerstoff aufzunehmen. Wird der Sauerstoff jedoch nicht verbraucht (wenn nicht gekämpft oder geflohen werden muss), führt dies zu einem sehr unangenehmen Druckgefühl im Brustkorb, das als Erstickungsgefühl oder als Brustdruck erlebt wird.
Mundtrockenheit	Ein trockener Mund ist zum einen eine Begleiterscheinung einer beschleunigten Atmung. Schnelles ein- und ausatmen gelingt besser bei geöffnetem Mund. Zum anderen wird in Zusammenhang mit der Verminderung der Verdauungsfunktion auch die Speichelproduktion gehemmt.
Schmerzen allgemein	Besonders bei chronischer Anspannung neigen viele Menschen dazu, ihre Muskeln übermäßig oder einseitig (asymmetrisch) anzuspannen. Dies führt leicht zu muskulären Verspannungen, die sehr schmerzhaft empfunden werden.
Hitzegefühle/Schwitzen	In der Folge der Aktivierung des Körpers verbraucht der Körper mehr Energie und er wird tatsächlich wärmer. Damit sich der Körper nicht übermäßig erhitzt, wird vermehrt Schweiß abgesondert, was durch Kondensation den Körper wieder abkühlt.
Kribbeln in Armen und Beinen Flimmern vor den Augen Ohrensausen/ pulsierende Kopfschmerzen	Durch die erhöhte Herztätigkeit und die Verengung der kleinen arteriellen Blutgefäße in der Haut steigt der Blutdruck. Diese Symptome sind mögliche Begleiterscheinung von Bluthochdruck.

Zittern	Wird das vegetative Nervensystem aktiviert, spannt die Muskulatur an. Der Körper wird für eine Bewegung aktiviert, die nicht erfolgt. Die dadurch erhöhte Anspannung kann zum Zittern führen.
Schwindel	Zum Schwindel kommt es z.B., wenn der Blutdruck plötzlich abfällt (zum Beispiel nach starker Anspannung, die nicht reagiert werden konnte).
Herzrhythmusstörungen/ Herzstolpern	Diese Symptome können durch das rasche Umschalten auf Beschleunigung oder Verlangsamung der Herzschläge entstehen.
Extrasystole/Extraschläge	Nach raschen Herzschlägen macht das Herz anschließend eine kurze Pause, um den Rhythmus wiederherzustellen.
Übelkeit	Bei starker nervlicher Erregung kann sich die Magenmuskulatur verkrampfen, was zu Übelkeit führt. Ebenso entsteht Übelkeit nach einem plötzlichen Blutdruckabfall (z.B. bei zu schnellem Aufstehen).
Kloß im Hals/Fremdkörper-, Trockenheit-Gefühl im Hals	Bei Stress kann sich der obere Teil der Speiseröhrenmuskeln verkrampfen. Die Gefühle können durch die stressbedingte Krampfneigung der Speiseröhrenmuskulatur entstehen.