



Remote  
Health



HEALTH@WORK

# Kursmaterialien

## Auswirkungen von Stress

auf das autonome Nervensystem

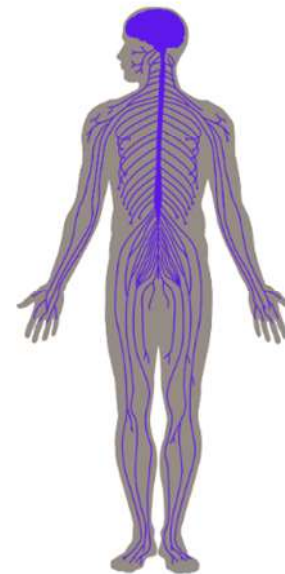


## Inhalt

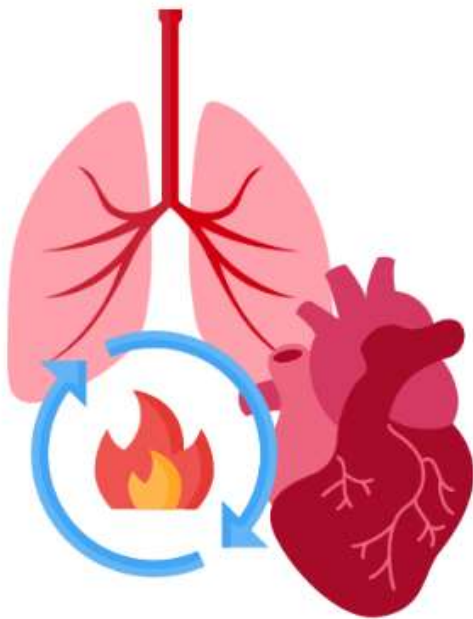
- **Das autonome Nervensystem**  
Sympathisches und parasympathisches Nervensystem
- **Negativer Stress**  
Was führt dazu und welche Auswirkungen hat es?
- **Selbstregulation**  
Wie man das parasympathische Nervensystem aktiviert
- **Gesundheit am Arbeitsplatz: Die Bedeutung des Stressmanagements**

## Das autonome Nervensystem <sup>(1)</sup>

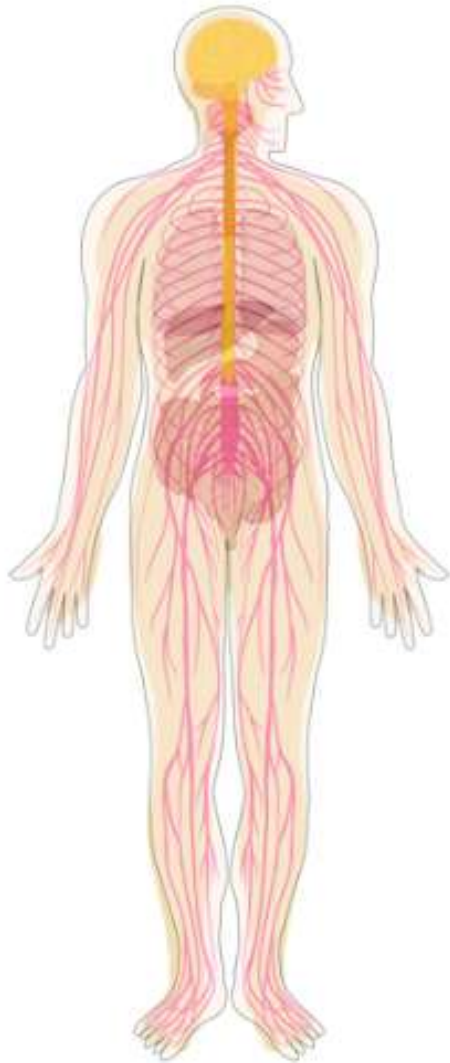
sympathisches und parasympathisches  
Nervensystem



Das autonome Nervensystem ist Teil des **zentralen Nervensystems** (ZNS = Gehirn und Rückenmark) und des **peripheren Nervensystems** (PNS = Nerven, die vom Gehirn und Rückenmark in den Körper verlaufen).



Es ist verantwortlich für unwillkürliche Körperfunktionen (z. B. Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel).



Das autonome Nervensystem sorgt dafür, dass sich die körperlichen Prozesse automatisch an die jeweilige Situation anpassen (z. B. Zittern bei Kälte, Schwitzen bei Hitze usw.).

Daher wird es auch als **autonomes Nervensystem** (ANS) bezeichnet.

Es besteht aus zwei Teilsystemen:

Das **sympathische** und das **parasympathische** Nervensystem.

Das sympathische Nervensystem System hat eine aktivitäts- und energiesteigernde Wirkung, während das parasympathische Nervensystem eine beruhigende und energiespeichernde Wirkung hat.



Diese beiden Systeme arbeiten antagonistisch, d . h . gegeneinander, und es besteht eine fein abgestimmte Wechselwirkung zwischen ihnen.

Die Nervenzellen des **sympathischen Nervensystems** entstehen im Rückenmark und werden beispielsweise aktiv, wenn Stress, Angst, Aufregung, Bedrohung, Gefahr oder körperliche Anstrengung auftreten.

Das sympathische Nervensystem setzt somit Energie frei, um schnelle Reaktionen vorzubereiten.



Die Nervenzellen des **parasympathischen Nervensystems** entspringen dem Hirnstamm und dem unteren Rückenmark. Sie schalten das System nach körperlicher Anstrengung ab und gewährleisten energiesparendes Verhalten.



Das parasympathische Nervensystem reduziert somit den Energieverbrauch und versetzt den Körper in einen Ruhezustand.



## Negativer Stress (2, 3)

Was führt dazu und welche Auswirkungen hat es?



Es gibt verschiedene Stressauslöser oder „ Stressoren “. für **negativen Stress** (auch „Belastung“ genannt, d. h. die Art von Stress, die uns langfristig krank machen kann ) .

Diese lassen sich grob in vier Kategorien einteilen:

- **Externe Stressfaktoren**

- Alltägliche Situationen, die wir als unangenehm oder bedrohlich empfinden (z. B. Lärm, Klima, Staus, Wartezeiten, Sorgen, Schulden, Krankheit, Schmerzen, Langeweile, Kritik).

- **Interne Stressfaktoren**

- Sie hängen mit unserer Erziehung und unserer inneren Sicht auf uns selbst und die Welt zusammen. Sie verstärken die Wahrnehmung einer Situation oder Person als Stressauslöser (z. B. hohe Anforderungen oder Erwartungen, unerfüllte Wünsche, geringe Resilienz, Perfektionismus, geringes Selbstwertgefühl ) .

- **Psychische Stressoren**

- Stressfaktoren, die als mentaler Stress wahrgenommen werden (z. B. übermäßige oder unzureichende Anforderungen , unklare Ziele, Leistungsdruck , Zeitdruck , Wettbewerbsdruck)

- **Soziale Stressfaktoren**

- z . B. Mobbing, Isolation und Einsamkeit, negatives Arbeitsklima usw.

Bei Stress wird das sympathische Nervensystem aktiviert und versetzt den Körper **in Bestform** .

Es hat folgende Auswirkungen:

- Schneller Herzschlag und erhöhter Blutdruck
- Verengung der Blutgefäße in der Haut ( die Haut wird kalt)
- Erweiterung der Blutgefäße der arbeitenden Muskeln
- Erweiterung der Bronchien
- Erhöhung der Fähigkeit des Blutes zur Blutung
- Steigerung des Stoffwechsels
- Pupillenerweiterung
- Erhöhte Aufmerksamkeit
- Verminderter Speichelfluss und Appetitverlust
- Ruhender Verdauungsprozess
- Leicht klebriger Schweiß
- Harndrang
- Verminderte Durchblutung der Genitalien

**Wenn negativer Stress zu lange anhält** und Ihr System nicht oder nicht oft genug in einen Ruhezustand zurückkehrt , kann dies schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben :

- Herz -Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- Erhöhte Leberenzyme
- Hautausschläge
- Magen-Darm - Erkrankungen
- Burnout oder Depression
- Schlafstörungen



## Selbstregulation

Wie man das parasympathische Nervensystem aktiviert



Auch wenn das autonome Nervensystem nicht direkt gesteuert werden kann, so kann es doch indirekt beeinflusst werden.



Entspannungstechniken (wie Atemübungen oder autogenes Training) hemmen das sympathische Nervensystem und fördern die Aktivität des parasympathischen Nervensystems.

Methoden wie Biofeedback und Neurofeedback tragen ebenfalls zur Regulierung unbewusster physikalischer Prozesse bei.



Bei Aktivierung des parasympathischen Nervensystems schaltet der Körper in den Ruhemodus .

Es hat folgende Auswirkungen:

- langsamer Herzschlag und verminderter Blutdruck
- Erweiterung der Blutgefäße in der Haut ( Die Haut wird warm)
- Verengung der Blutgefäße der arbeitenden Muskeln
- Verengung der Bronchien
- Verminderte Blutgerinnungsfähigkeit
- Verlangsamung des Stoffwechsels
- Verengung der Pupillen
- Verminderte Aufmerksamkeit und Offenheit für Tagträumerei
- Verstärkter Speichelfluss und Appetitanregung
- Aktivierung des Verdauungsprozesses
- Erhöhte Durchblutung der Genitalien



Wenn Sie Schwierigkeiten haben, mit Stress umzugehen, und spätestens beim Auftreten erster Krankheitssymptome, zögern Sie nicht, ärztlichen Rat einzuholen.

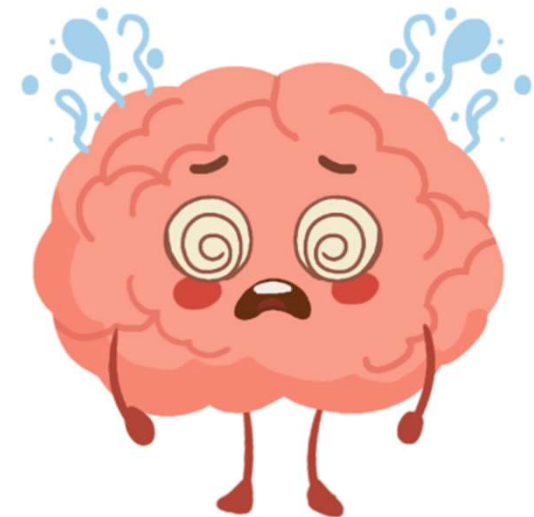


## Gesundheit am Arbeitsplatz: Die Bedeutung des Stressmanagements



## Auswirkungen von Stress am Arbeitsplatz

- Verminderte Konzentration und Produktivität
- Zunehmende Fehlzeiten und Krankmeldungen
- Höheres Risiko für Burnout und chronische Erkr
- Verringerte Arbeitszufriedenheit und Motivatio





## Praktische Anwendungen für Gesundheit am Arbeitsplatz

- Fördern Sie regelmäßige Pausen und Erholungsphasen.
- Fördern Sie Atem- und Entspannungstechniken
- Bieten Sie Stressmanagement- und Resilienztraining an.
- Unterstützung von Biofeedback- und Achtsamkeitsprogrammen

## Quellen:

1. Beck, Henning; Anastasiadou , Sofia; Meyer zu Reckendorf , Christopher; 2016, Faszinierendes Gehirn – Eine bebilderte Reise in die Welt der Nervenzellen, Berlin Heidelberg, Springer-Verlag
2. BARMER Internetredaktion, aktualisiert am 23.05.2022, Welche Stressoren gibt es und was sind die häufigsten Stressauslöser?, Die BARMER, <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/stress/stressoren-und-stressausloeser-1061188>
3. AOK – Die Gesundheitskasse, 01.07.2020 – aktualisiert am 14.03.2022, Krankheiten durch Stress: So sehr kann die Belastung dem Körper schaden, AOK Gesundheitsmagazin, <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stress-so-krank-kann-er-machen/>

©Remote Health EU, 2025

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Autorin: Neslisa Dursun, Student von Gesundheit Wissenschaften ,  
Technische Universität München

Übersetzung : MA Lulu Jiang, , Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Redaktion und Mitautorin: Sonja Sammer, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Illustrationen mit Genehmigung von Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)