

Beschwerden, die bei chronischer Stressbelastung auftreten können

Beschwerden	oft	manchmal	nie
linker Brustmuskel schmerzt/zieht			
Rückenschmerzen			
Magen- und/oder Darmprobleme (Entzündungen)			
Muskelzucken			
innerer Druck			
erhöhter Blutdruck			
Herzstolpern, Herzklopfen, Herzstechen oder Herzrasen			
Engegefühl in der Brust			
chronische Müdigkeit, Erschöpfungsgefühl			
Tinnitus			
Muskelkrämpfe, Muskelschmerzen, Muskelverspannungen			
Migräne			
Harndrang ohne Befund			
Gefühl der inneren Unruhe			
Gereiztheit und/oder Ärgergefühl			
Antriebsschwäche (alles fällt schwer)			
Atembeschwerden			
übermäßiges Essen oder Appetitlosigkeit			
latente Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit			
Kreislaufprobleme, Schwindel			
Neurodermitis			
Druck auf den Ohren			
Probleme mit der Bauchspeicheldrüse			
Konzentrationsschwierigkeiten			
Ein- und/oder Durchschlafstörungen			
Lustlosigkeit, Niedergestimmtheit			
Kopfschmerzen ohne Befund			
häufige Infektionen (wie z. B. Erkältungen), Allergien			
Schwächegefühl			

Quelle: © Strobel I. Stressbewältigung und Burnoutprävention. Stuttgart: Haug; 2015