

**Tab. 4.1** 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			
Konzentrationsschwierigkeiten			
Ein- und/oder Durchschlafstörungen			
Lustlosigkeit, Niedergestimmtheit			
Kopfschmerzen ohne Befund			
Druck auf den Ohren			
Gefühl der inneren Unruhe			
Gereiztheit und/oder Ärgergefühl			
Antriebsschwäche (alles fällt schwer)			
Atembeschwerden			
übermäßiges Essen oder Appetitlosigkeit			
latente Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit			
Kreislaufprobleme, Schwindel			
Neurodermitis			
Probleme mit der Bauchspeicheldrüse			
häufige Infektionen (wie z. B. Erkältungen)			
Schwächegefühl			