

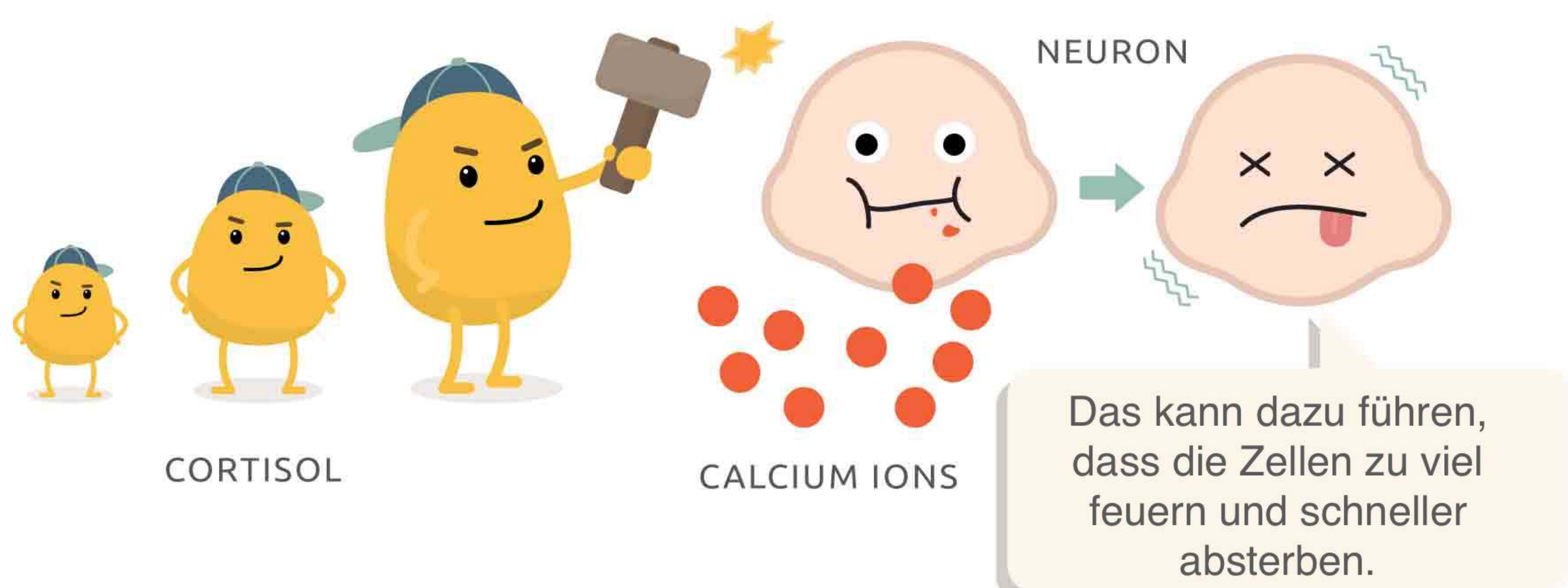
Wie WUT sich auf Gehirn und Körper auswirkt

Teil 2

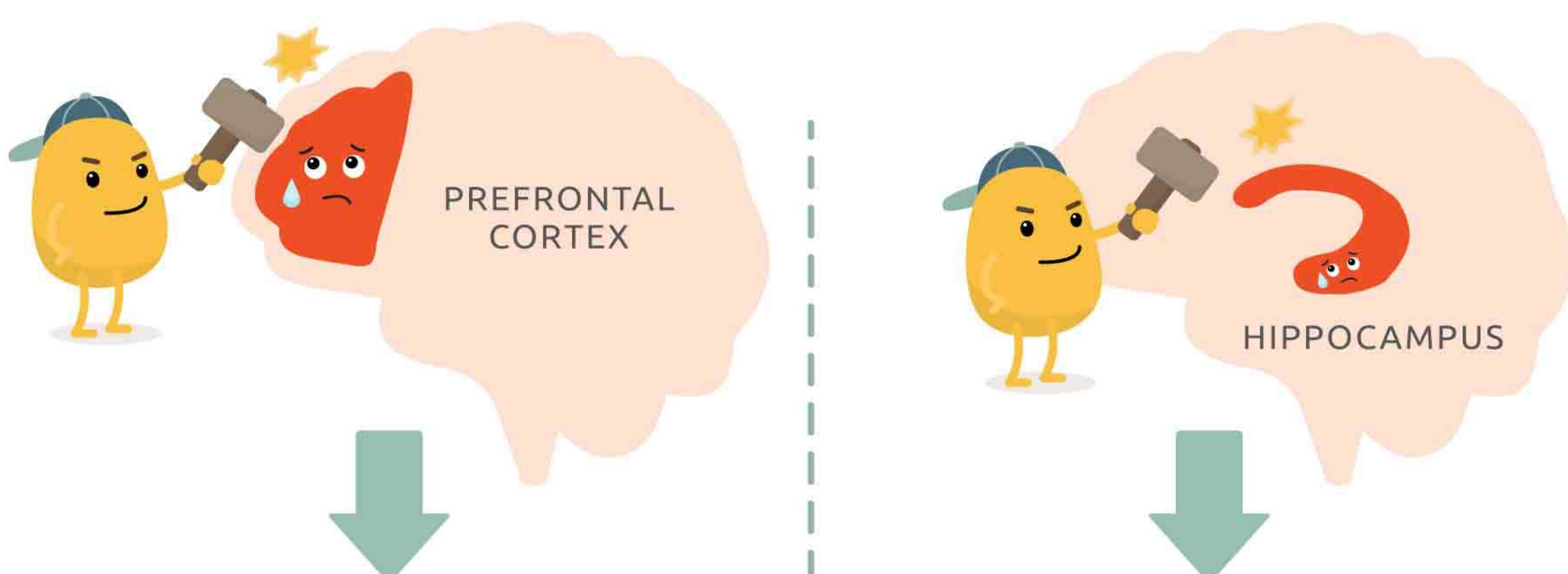
WIE STRESSHORMONE DEIN GEHIRN VERÄNDERN KÖNNEN

Um mehr über Stresshormone zu erfahren schau Dir **Teil 1** dieser Infografik an

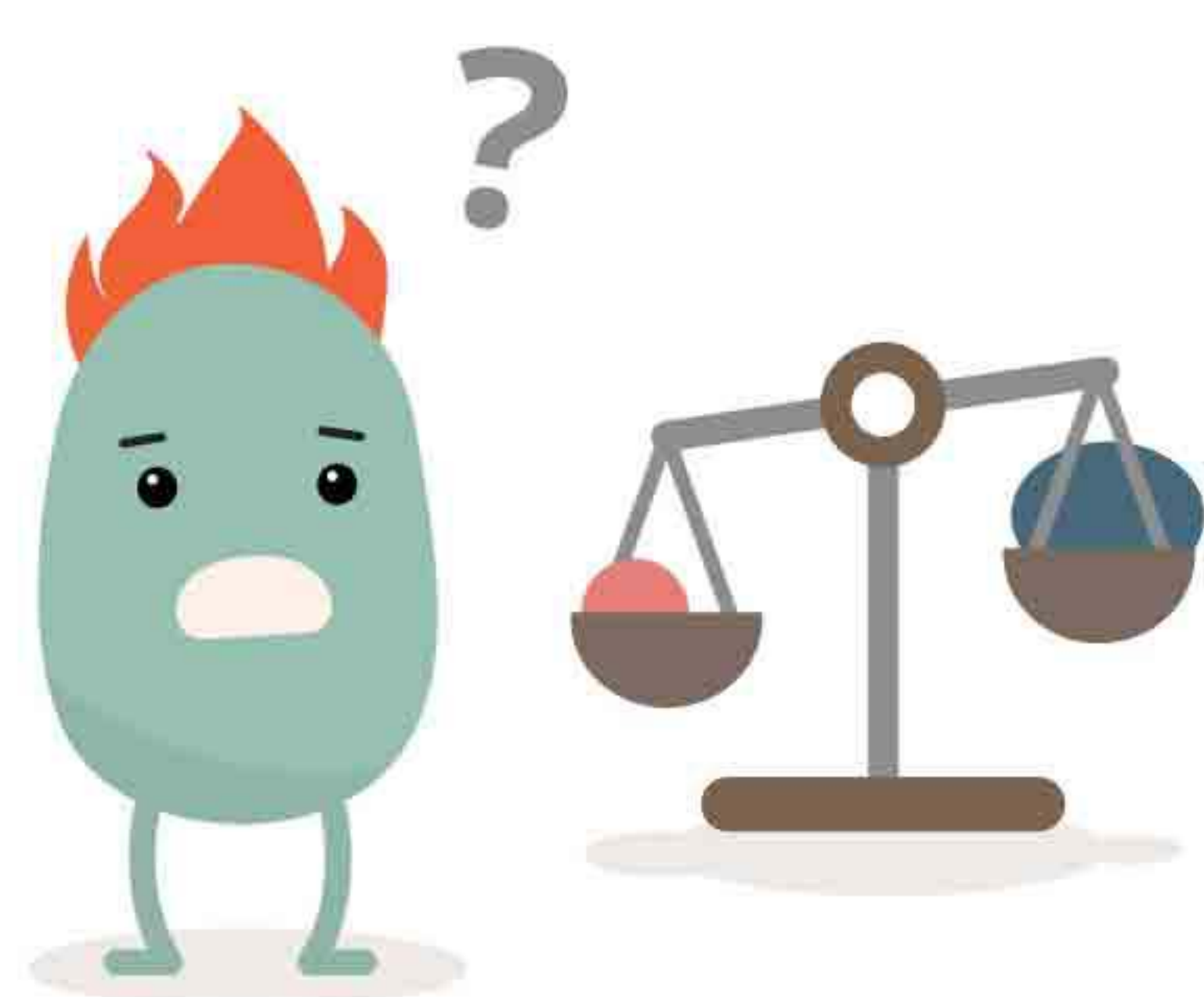
- 1 Ein erhöhter Cortisollevel kann verursachen, dass Deine Zellen zu viel Calcium durch ihre Membranen aufnehmen



- 2 Zu viel Cortisol kann zu einem Rückgang von Neuronen in deinem präfrontalen Cortex und Hippocampus führen.

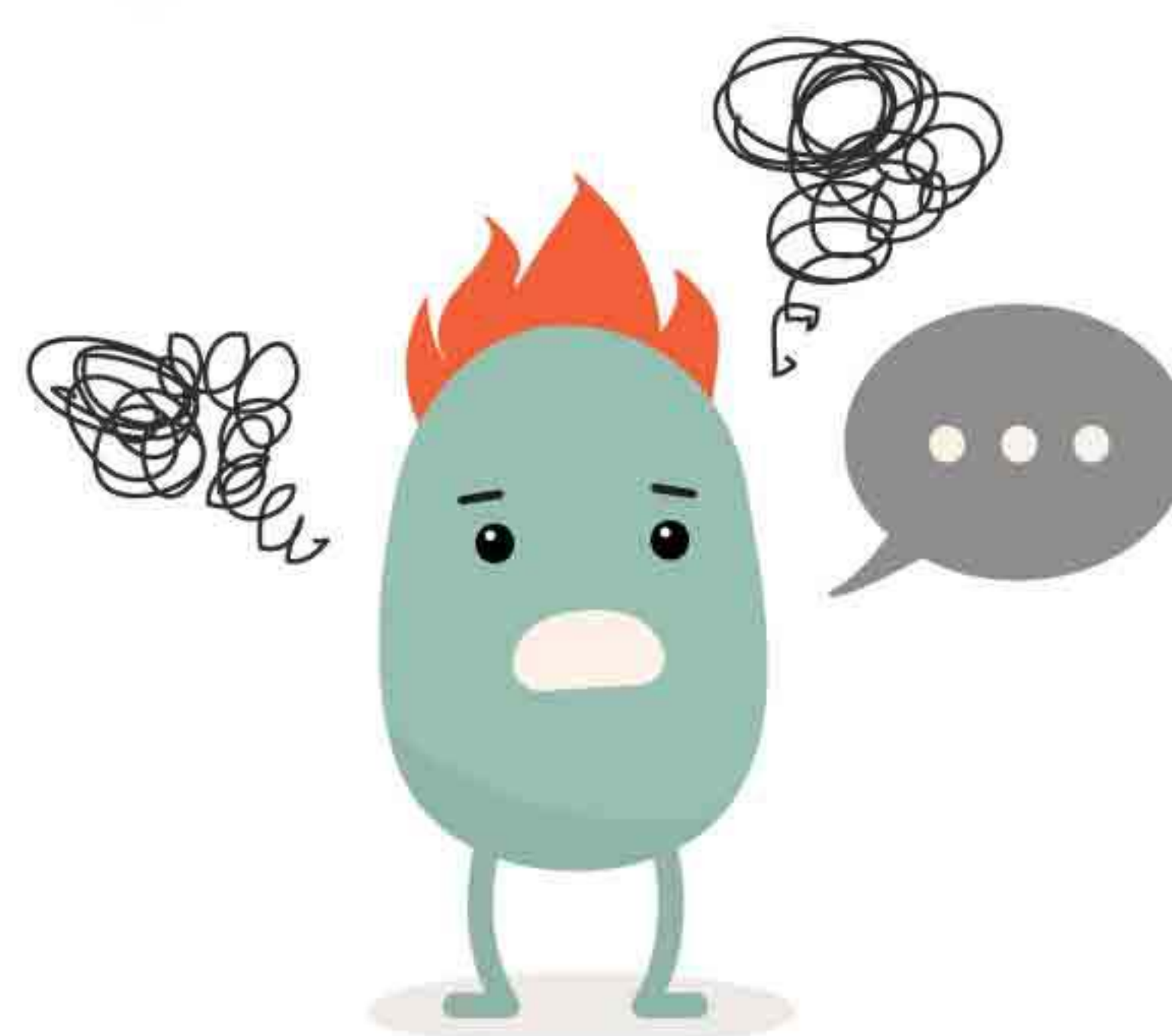


- 3 Unterdrückte Aktivität im präfrontalen Cortex kann Deine rationale Urteilskraft negativ beeinflussen.



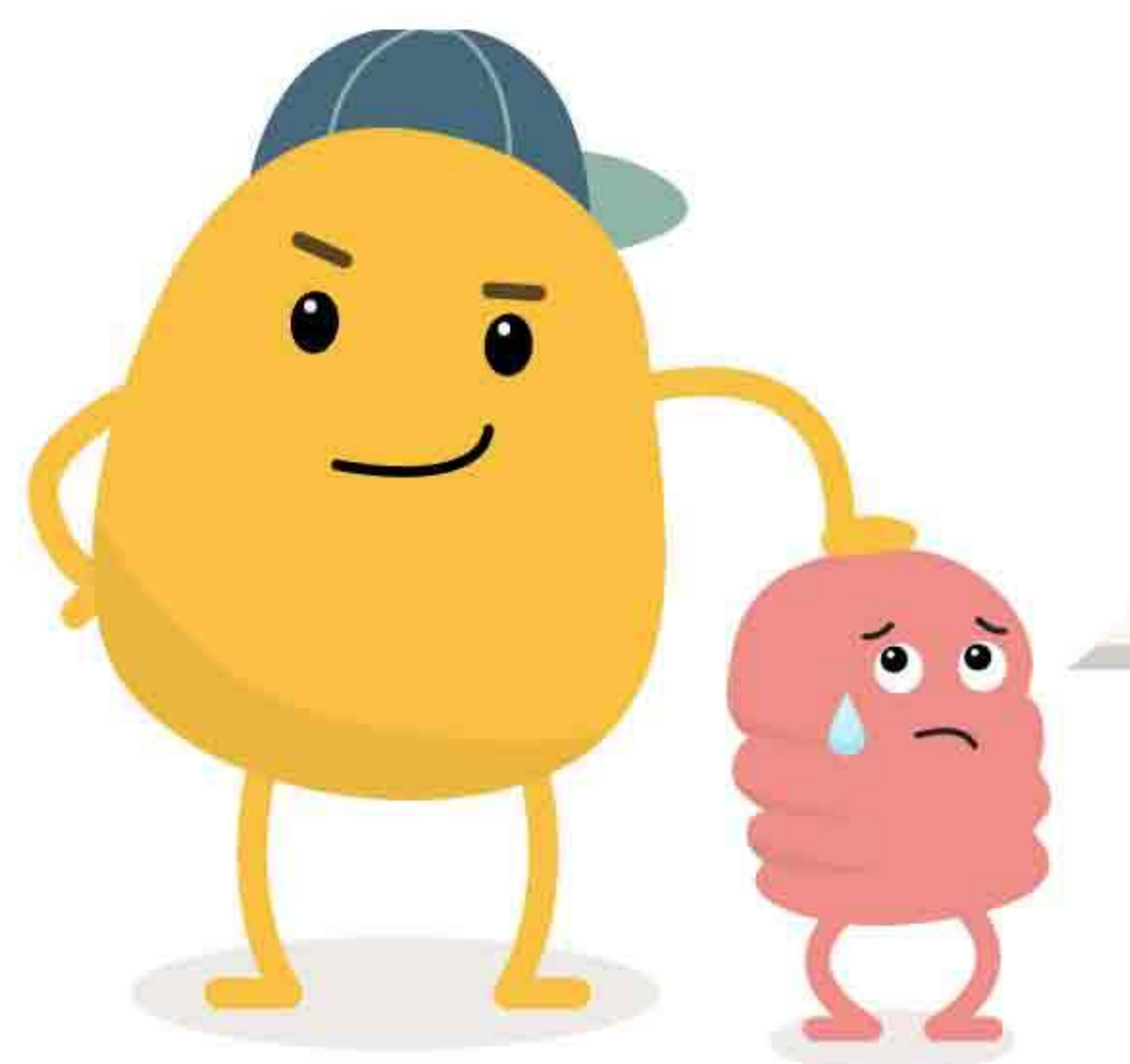
Darum triffst Du womöglich keine guten Entscheidungen oder entwickelst schlechte Zukunftspläne wenn Du gerade aufgeregt bist.

- 4 Zu viel Cortisol im Hippocampus kann Nervenzellen zerstören und die Produktion neuer Zellen erschweren. Das kann Dein Kurzzeitgedächtnis schwächen und das Abspeichern neuer Erinnerungen erschweren.



Darum vergisst Du womöglich, was Du sagen wolltest, während einer Auseinandersetzung

- 5 Zu viel Cortisol kann zur Reduzierung von Serotonin führen. Serotonin ist das Hormon, das Dich glücklich macht.



CORTISOL SEROTONIN

Eine Serotoninreduktion kann dazu führen, dass Du leichter wütend wirst und sensibler auf körperlichen Schmerz reagierst. Deswegen bist Du womöglich häufiger aggressiv oder depressiv.

Wie Du siehst, haben Hormone einen großen Einfluss auf Dein Gehirn. Und sie haben noch einige weitere Funktionen.

Mehr Informationen dazu findest Du in Teil 3, in dem erklärt wird, wie Stresshormone sich auf Dein Immunsystem, Dein Herz-Kreislauf-System und weitere Bereiche auswirken.