**Stress macht vergesslich**

Dauerstress im Job mindert die Gedächtnisleistung. Mit möglicherweise irreversiblen Folgen: \_as Risiko an Demenz zu erkranken nimmt im Alter zu.

Dass [Stress krank machen kann](http://www.zeit.de/schlagworte/themen/burnout-syndrom/index) ist längst bekannt. Aber nicht nur die Psyche leidet unter negativem Dauerstress sondern auch der Körper. "[Mehrere Studien zeigen](http://idw-online.de/de/news491156) einen Zusammenhang zwischen einer hohen Stressbelastung und dem Erkranken an Demenz und Alzheimer" sagt der Stressforscher und Arbeitspsychologe Tim Hagemann. Möglicherweise wird eine beginnende Demenzerkrankung durch Stress sogar beschleunigt.

Generell wird Stress in gesunden Eustress und ungesunden Disstress unterschieden. Während ersterer die Leistungsfähigkeit sogar kurzfristig steigert gut bewältigt werden kann und dabei Glückshormone ausgeschüttet werden mindert letzterer die Gehirnleistung belastet das Immunsystem und [macht auf Dauer krank](http://www.zeit.de/politik/deutschland/2012-04/fehltage-arbeitsunfaehigkeit).

"Psychologisch entscheidend ist der wahrgenommene Handlungsspielraum um eine Situation zu meistern. So sind beispielsweise Langzeitarbeitslose besonders gefährdet psychisch und physisch an Stress zu erkranken weil sie besonders häufig ihre Situation als nicht änderbar oder kontrollierbar ansehen" sagt Hagemann. Kann Stress psychisch nicht verkraftet werden steigt das Risiko an einer Depression zu erkranken. Und die kann wiederum eine beginnende Altersdemenz oder Alzheimererkrankung früher auslösen oder demenzähnliche Symptome mit sich bringen so der Stressforscher.

Hinzu kommt [was biologisch im Körper abläuft](http://www.zeit.de/karriere/beruf/2010-08/stress-bewaeltigen). Stress bedeutet dass sich der Körper auf eine akute Gefahrensituation einstellt. Im Körper werden Adrenalin Noradrenalin und Corticoide ausgeschüttet Herzfrequenz und die Durchblutung steigen Glukose wird freigesetzt die Magendarmtätigkeit eingeschränkt und die Blutgerinnung beschleunigt. Auch das Immunsystem fährt etwas herunter um Energie zu sparen.

**Stress macht vergesslich**

Dauerstress im Job mindert die Gedächtnisleistung. Mit möglicherweise irreversiblen Folgen: \_as Risiko an Demenz zu erkranken nimmt im Alter zu.

Dass [Stress krank machen kann](http://www.zeit.de/schlagworte/themen/burnout-syndrom/index) ist längst bekannt. Aber nicht nur die Psyche leidet unter negativem Dauerstress sondern auch der Körper. "[Mehrere Studien zeigen](http://idw-online.de/de/news491156) einen Zusammenhang zwischen einer hohen Stressbelastung und dem Erkranken an Demenz und Alzheimer" sagt der Stressforscher und Arbeitspsychologe Tim Hagemann. Möglicherweise wird eine beginnende Demenzerkrankung durch Stress sogar beschleunigt.

Generell wird Stress in gesunden Eustress und ungesunden Disstress unterschieden. Während ersterer die Leistungsfähigkeit sogar kurzfristig steigert gut bewältigt werden kann und dabei Glückshormone ausgeschüttet werden mindert letzterer die Gehirnleistung belastet das Immunsystem und [macht auf Dauer krank](http://www.zeit.de/politik/deutschland/2012-04/fehltage-arbeitsunfaehigkeit).

"Psychologisch entscheidend ist der wahrgenommene Handlungsspielraum um eine Situation zu meistern. So sind beispielsweise Langzeitarbeitslose besonders gefährdet psychisch und physisch an Stress zu erkranken weil sie besonders häufig ihre Situation als nicht änderbar oder kontrollierbar ansehen" sagt Hagemann. Kann Stress psychisch nicht verkraftet werden steigt das Risiko an einer Depression zu erkranken. Und die kann wiederum eine beginnende Altersdemenz oder Alzheimererkrankung früher auslösen oder demenzähnliche Symptome mit sich bringen so der Stressforscher.

Hinzu kommt [was biologisch im Körper abläuft](http://www.zeit.de/karriere/beruf/2010-08/stress-bewaeltigen). Stress bedeutet dass sich der Körper auf eine akute Gefahrensituation einstellt. Im Körper werden Adrenalin Noradrenalin und Corticoide ausgeschüttet Herzfrequenz und die Durchblutung steigen Glukose wird freigesetzt die Magendarmtätigkeit eingeschränkt und die Blutgerinnung beschleunigt. Auch das Immunsystem fährt etwas herunter um Energie zu sparen.