Das sympathische Nervensystem regt bei erhöhter Aktivität oder in Stresssituationen den Energieverbrauch an: Es beschleunigt zum Beispiel den Herzschlag und die Atmung und erhöht den Blutdruck.

Das parasympathische Nervensystem sorgt dagegen eher für Speicherung und Aufbau von Energie während einer Ruhe- oder Erholungsphase: Es verlangsamt zum Beispiel die Herzfrequenz und stimuliert die Drüsen und Muskeln im Verdauungstrakt.