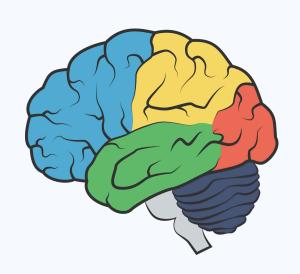
## STRESS

### WAS PASSIERT IM KÖRPER



### **AUTONOMES NERVENSYSTEM: 2 TEILE**

- SYMPATHIKUS = STRESS NÖRPER SCHNELL, HERZ SCHNELL, MEHR ENERGIE.
- PARASYMPATHIKUS = RUHE → HERZ LANGSAM, KÖRPER RUHIG.

# NEGATIVER STRESS (DISTRESS): GRÜNDE:



- DRAUSSEN (ARBEIT, VERKEHR)
- KÖRPER (SCHMERZEN)
- GEDANKEN (SORGEN)
- MENSCHEN (STREIT)

#### STRESS =

KOPF SCHMERZT, MÜDE, MUSKELN FEST, ANGST, TRAURIG.

### HILFE:

TIEF ATMEN,
YOGA,
BIOFEEDBACK.





**VIEL STRESS? ARZT HELFEN!** 





