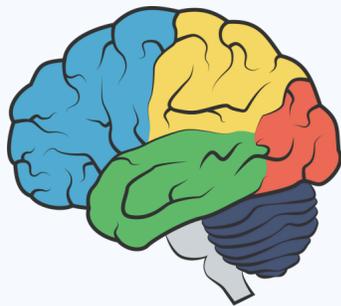


# STRESS UND DEIN KÖRPER



Stress wirkt auf das automatische Nervensystem. Es gibt zwei Teile:

- Sympathikus: Macht den Körper schnell und bereit. Herz schlägt schneller, Körper ist aktiv.
- Parasympathikus: Hilft dem Körper, sich zu entspannen. Herz schlägt langsamer, Blutdruck wird niedriger.



Schlechter Stress (Distress) kommt von:

- Problemen draußen (Arbeit, Verkehr)
- Problemen im Körper (Schmerzen)
- Gedanken (Sorgen, Angst)
- Problemen mit Menschen (Streit)

Anzeichen für Stress:

- Kopfweg
- Müdigkeit
- Muskelverspannung
- Angst oder Traurigkeit

Was hilft?

- Ruhig atmen
- Yoga machen
- Übungen wie Biofeedback



Bei viel Stress: Sprechen Sie mit einem Arzt.

