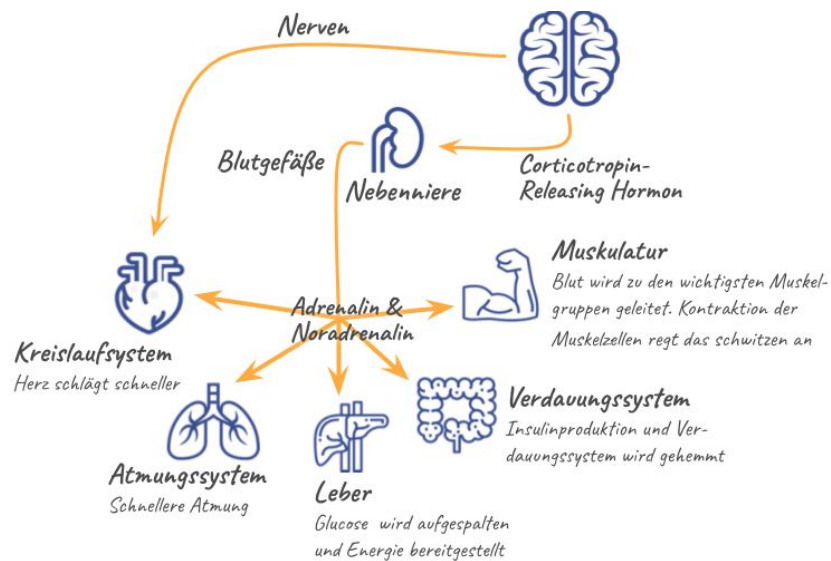


STRESSREAKTION UND FOLGEN VON STRESS

1. Stressreaktion: Das passiert im Körper

- Stress ist ein Notfallprogramm des Körpers, das für kurze Zeiträume ausgelegt ist.
- Stresshormone setzen die Energiereserven des Körpers frei.



2. Akute Reaktionen auf Stress

- Dein Herzschlag erhöht sich und deine Muskeln werden stärker durchblutet.
- Bei bestehender Belastung gehen deine Energiereserven zur Neige und Erschöpfung setzt ein.
- Wird den Warnzeichen nicht nachgegeben, versucht der Körper sich über eine kurzzeitige Krankheit Erholung zu verschaffen.



3. Langfristige Folgen von Stress

- Unser Stress-System ist ein Relikt aus der Vergangenheit und als Notfallprogramm nicht für den Alltag geeignet.
- Gründe für Stress sind oftmals in unserer Psyche zu suchen.
- Wird nichts gegen den psychischen Stress unternommen, kann er körperliche Schäden verursachen.

	Verspannungen, Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, Kopfschmerzen		gestörte Verdauung, Darmschleimhaut kann durchlässiger für Krankheitserreger werden
	erhöhtes Risiko für Ablagerungen an den Blutgefäßen, Herzinfarkt		verstärkt negative Denkwesen, Ängste/Selbstzweifel
	erhöhter Augeninnendruck, Schädigungen des Sehnervs, Grüner Star		Tinnitus, Ohr wird anfälliger für Mittelohrentzündungen
	gestörte Blutzuckerregulation, erhöhtes Diabetesrisiko		

4. Stressreaktion: Wie unser Immunsystem geschwächt wird

- Stehen wir unter Stress wird unsere Immunabwehr kurzzeitig aktiviert.
- Bei Dauerstress wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet, welches unsere Immunabwehr unterdrückt.
- Hält der Stress noch länger an reagiert das Immunsystem mit Überaktivität. Das kann zu chronischen Entzündungen führen.

5. Stressreaktionen und Folgen von Stress vermeiden

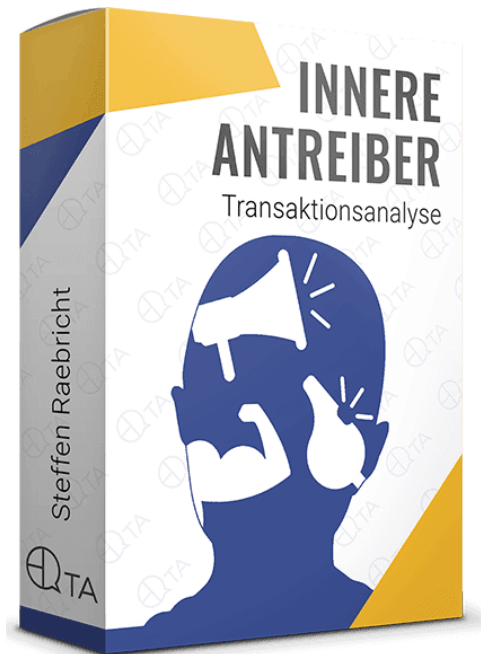
- Zur Balance brauchen wir Ruhepausen, um unsere Energiereserven aufzufüllen.
- Um Folgen von Stress zu vermeiden, kann es sinnvoll sein zu schauen, wie du mehr Entspannung in dein Leben bringen kannst.



- Dabei kann folgendes helfen:

Stress auflösen: So gelingt's!

Wenn du deinen Stress auflösen willst, belege unseren Onlinekurs "Innere Antreiber". Jetzt inklusive **20% Rabatt!**



Rabattcode: STRESSBEWÄLTIGEN

HIER INFORMIEREN

(Zum Einlösen einfach bei "Gutscheincode vorhanden?" einen Haken setzen und den Code eingeben)

