

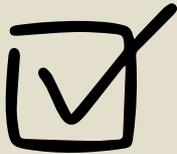
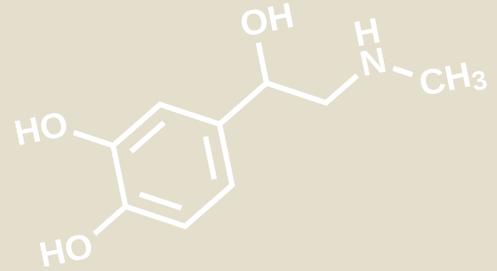


Stadtparkasse
Augsburg

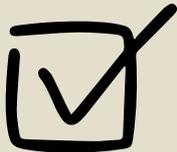
#VERSICHERUNGEN

CHECKLISTE

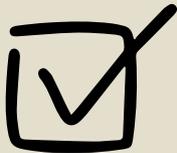
DEIN KÖRPER LEIDET UNTER
STRESS? DAS PASSIERT IN DIR.



WENN DEIN KÖRPER STRESS ERFÄHRT,
SCHÜTTET ER HORMONE WIE ADRENALIN UND CORTISOL AUS.
ADRENALIN ERHÖHT DEN HERZSCHLAG, ERWEITERT DIE ATEMWEGE
UND STEIGERT DIE ENERGIEVERSORGUNG DER MUSKELN.



CORTISOL ERHÖHT
DEN BLUTZUCKERSPIEGEL UND UNTERDRÜCKT VORÜBERGEHEND
FUNKTIONEN WIE VERDAUUNG UND IMMUNSYSTEM. BEI
ANDAUERNDEN STRESS KANN DAS ZU ERNSTHAFTEN ERKRANKUNGEN
FÜHREN.



**WARNSIGNALE DEINES KÖRPERS, AUF DIE DU HÖREN
SOLLTEST:**

- SCHLECHTES HAUTBILD
- KOPFSCHMERZEN
- MAGEN-DARM-BESCHWERDEN
- MÜDIGKEIT / ERSCHÖPFUNG
- SCHMERZENDE MUSKELN
- DEPRESSIVE STIMMUNG



DU HAST LANGANALTENDE STRESSSYMPTOME?
ÜBER DIE ZEIT KANN DAS ZU EINER BERUFSUNFÄHIGKEIT FÜHREN. DU
SOLLTEST DAHER UNBEDINGT EINEN GANG ZURÜCK SCHALTEN
UND AUF DICH ACHTEN.

