

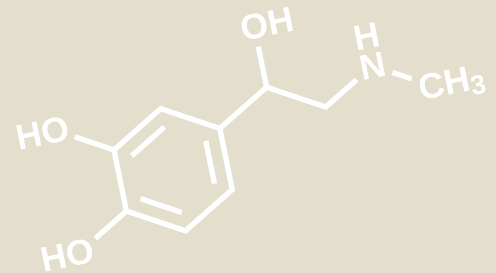


Stadtparkasse
Augsburg

#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.

