



Stress-Bewältigung

Stress kommt, wenn man eine schwierige oder gefährliche Situation erlebt. Stress ist nicht immer schlecht.

Aber wenn man zu viel oder zu lange Stress hat, dann ist das ungesund. Zu viel Stress kann dem Herz schaden.

Es gibt viele Tipps, wie man Stress bewältigen kann.

Stress und Entspannung sollen im Ausgleich sein. Wichtig sind die 4 Äste der Stress-Bewältigung. Sie sind hier auf dem Baum abgebildet:



Was kann ich bei Stress tun?

Das zeigen die 4 Äste der Stress-Bewältigung.

Was kann ich bei Stress tun?

1. Richtig entspannen.

Zum Beispiel: Atem-Übung machen, Beten oder Meditieren.
Am besten 20 Minuten am Tag einmal richtig abschalten.



2. Gesund verhalten.

Im Alltag positiv denken und handeln. Zum Beispiel: sich mit guten Freunden treffen, etwas Schönes tun, sich selber sagen: Ich schaffe das.



3. Gesund essen und genießen.

Sein Essen genießen und sich Zeit dafür nehmen.
Viel Obst und Gemüse essen. Wenig Fleisch, Zucker und Fett essen.



4. Genug Bewegung.

Regelmäßig bewegen und Sport machen.
Zum Beispiel: Jeden Tag 30 Minuten Spazieren gehen und 2 Mal in der Woche Sport machen.



Alle diese Dinge helfen, um gesund zu bleiben – auch wenn man Stress hat.

Merke:

Zu viel Stress kann dem Herz schaden, aber gegen Stress können wir etwas machen.

Quelle – Bilder: © vdek / Jörg Hafemeister; vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

Quelle – daher wissen wir das:
Esch, T. & Esch, S. M. (2016). Stressbewältigung. Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Selbstfürsorge. (2. Auflage)
Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.