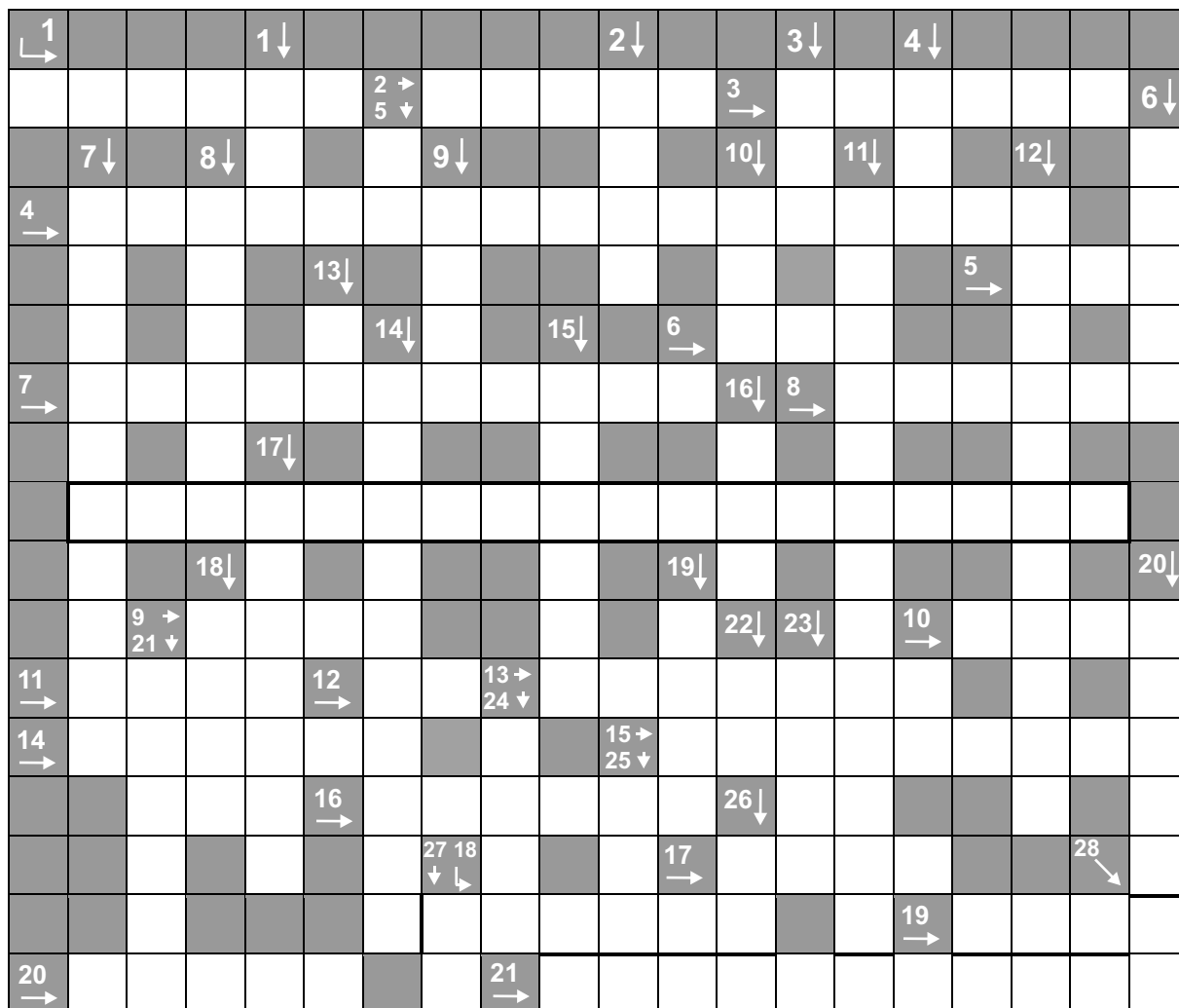


Das Stress-Rätsel

***Für den einen ist es Eustress ...
und den anderen Distress!***



Die Lösung:

Waagerecht:

1. Wer von ihm nicht genug hat, wird krank
2. Gehört zu einem gesunden Leben und baut Stress ab
3. Wer das über Stress hat, kann leichter mit ihm umgehen
4. Wer das hat, leidet unter weniger Stressoren
5. In kleinen Mengen man sich dies gegen den Stress gönnen (oft als Würfel getarnt)
6. Auch in ihr gibt es mal Stress
7. Wichtiger Aspekt der Stressbewältigung
8. Das ist hier das Thema
9. Psyche und "... " bilden eine Einheit
10. Man muss lernen, das zu sagen
11. Entspannungstechniken - von der Krankenkasse bezahlt - schont ihn
12. In so kurzer Zeit kann Stress entstehen
13. Wer sie vergießt, baut Stress ab
14. Sie hat kollektiven Stress
15. Auch damals gab es schon Stressreaktionen
16. Ständige "... " führt zu Stressreaktionen
17. Er gehört zum Leben und zur Entspannung
18. Stressoren wirken von innen und von hier auf uns ein
19. Wer sie (auf Englisch) gut einteilt, hat weniger Stress
20. Zustand, der auf Dauer dem Organismus schadet
21. Teil des vegetativen Nervensystems

Senkrecht:

1. Wer sie mag, kann hier Entspannung finden
2. Sie kommt zu spät, wenn Dauerstress die Gesundheit ruiniert hat
3. Basisemotion
4. Gewässer zum Entspannen
5. Abkürzung für das *Autogene Training*
6. Bestimmte Menge - auch an Stress
7. Stressauslöser
8. Dieser Komparativ macht das Adjektiv als Stressor noch stärker
9. Noch wird auch hier über Gesundheit entschieden (Stadt)
10. "... " kann genauso unter Stress leiden wie Er
11. Ihr Genuss soll meist den Stress lindern
12. Mark und Rinde schütten Stresshormone aus
13. Wer hier rein muss, hat vorher Stress (Abkürzung)
14. Entspannung schließt es aus
15. Viele Stressoren werden durch sie ausgelöst
16. Das kann man ohne Stress besser werden
17. Das hat Einfluss auf die Stressreaktion und kann sie sogar auslösen
18. Dies zu sein, genügt nicht für ein erfülltes Leben
19. Der netteste "... " kann auf Dauer zum Stressor werden
20. In guter Komposition wirken sie entspannend
21. Macht Spaß und baut Stress ab
22. Abkürzung für *Emotional-Training*
23. Das kann man auch ohne Stress nicht immer sein
24. Für viele Stressgeplagte hat das Leben diese Farbe
25. Notruf (wenn der Körper ihn aussendet, wird er oft überhört)
26. Auf Empfang geschaltet
27. Schmerzlaut
28. Freud macht dies für Triebe verantwortlich, die oft als Stressoren wirken