

Zuviel Stress macht krank!

Stress ist beteiligt an allen psychosomatischen Krankheiten und an den sogenannten Zivilisationskrankheiten. Er hat Einfluss auf:

- Blutdruck
- Magengeschwüre
- Zwölffingerdarmgeschwüre
- Thrombosen
- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- erhöhte Cholesterinwerte
- Migräneanfälle
- u.a.m.

Es gibt viele Möglichkeiten, mit Stress „besser“ umzugehen. Sinnvoll ist auf jeden Fall das Erlernen von Entspannungstechniken. Hierzu gehören u.a.:

- Die „Progressive Muskelentspannung“ nach JACOBSEN
- Das „Autogene Training“
- Yoga
- Meditation

Viele Krankenkassen bieten solche Kurse und auch Kurse zur Stressbewältigung für ihre Mitglieder kostenlos an. Bitte erkundigen Sie sich!