**Lösungen Biologie Woche 3**

**Thema: Stress**

S. 139 Nr. 2

Beispiele, wie der Körper auf Stress reagiert:

* Erhöhter Puls und Blutdruck
* Gesteigerte Atemfrequenz
* Erweiterte Pupillen
* Verlangsamte Verdauung
* Erhöhte Schweißproduktion

Weitere Tipps zur Stressbewältigung könnten sein:

* In die Natur: spazieren und/oder auch Sport treiben: joggen, klettern, schwimmen uvm.
* Bewegen: sanft: Yoga, Tai Chi, Qi Gong – oder auspowern: Boxen, Fitness usw.
* Freunde/ Familie treffen
* Eigene Sorgen und Probleme mit nahestehenden Freunden/ Eltern/ Geschwistern besprechen
* gesunde Ernährung: wenig Zucker, ausreichend Wasser trinken, genügend Gemüse und Obst