

STRESS

In einer Stresssituation wirken zahlreiche unterschiedlich Reize auf den Menschen ein, die das normale Maß übersteigen. Sie versetzen ihn in einen Spannungs-zustand, den man **Stress** nennt.

1. *Stressoren* nennt man die Reize, die Stresssituationen auslösen.
Schreibe einige in die untere Abbildung!

*Mögliche Reize (Stressoren) können sein:
Zeitdruck, Lärm, Hitze, Kälte, Hunger, Durst, Krankheiten, Schmerzen,
Verletzungen, Trennungen, Konflikte, erhöhte Arbeitsanforderungen,
Existenzangst, Verlustängsten, Konkurrenzdenken*

Je nach Empfindlichkeit lösen die Stressoren im menschlichen Körper ganz bestimmte messbare Reaktionen aus: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird tiefer, Blutzucker- und Blutfettwerte steigen an. In diesem Zustand befindet sich der Körper in der Alarmphase. In akuten Situationen steht in Sekundenschnelle viel Energie zur Verfügung, damit der Mensch sofort reagieren kann. Das ist ein sinnvoller biologischer Mechanismus. Ist der Stress vorbei, normalisieren sich während der anschließenden Erholungsphase die Körperreaktionen.

2. Beantworte in deinem Heft folgende Fragen:
 - a) Beschreibe Situationen, bei denen der Mensch im Dauerstress ist?
 - b) Welche Auswirkungen könnte dieser auf das körperliche Wohlbefinden haben?

a) Individuelle Lösungen

b) Das körperliche Wohlbefinden kann beeinträchtigt sein und mit folgenden Beschwerden reagieren: Herz- und Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Atembeschwerden, Nervosität, innere Unruhe, Herzrasen, Blutzucker- und Blutfettwerte steigen an, Gelenkschmerzen, Magenbeschwerden...