

Be smart, stay strong – Dein Präventionskurs für die Lebensmitte

6. Stunde: Stress

Stress als “Motor” für Symptome der Wechseljahre?



Was hilft noch?

Wirkung - sowohl psychologisch als auch physiologisch:

- 1. Wirkung auf das Gehirn**
 - Stresszentren beruhigen – (Amygdala)
 - Aufmerksamkeit & Emotionskontrolle
 - Belohnungssystem
- 2. Hormonsystem:**
 - Cortisol ↓
 - Serotonin, Dopamin, Endorphine ↑
- 3. Wirkung auf das Nervensystem**
 - Parasympathikus aktivieren
 - Sympathikus dämpfen
- 4. Wirkung auf das Immunsystem**



Stress Management & Achtsamkeit

- Achtsamkeit: Meditation, Atemübungen (3,4,5; 4,4,6), STOP - ZOOM



Hausaufgabe:

- Finde deine Ruhe-Inseln im Alltag und Momente