LANDESSPORTBUND BREMEN Sport vereint!

Stress und seine Bedeutung für die Gesundheit

Wissenswertes

In der menschlichen Evolution war Stress überlebensnotwendig. Kurzfristig benötigte der Mensch in Gefahrensituationen ein hohes Maß an Energie und Leistungsfähigkeit, entweder zum Flüchten oder für den Angriff **(fight or flight).** In der heutigen Zeit wirken andere Stressreize auf den Menschen ein, vermehrt auf der psychischen und emotionalen Ebene und nicht in Form von direkter körperlicher Bedrohung.

Folgende Artikel stehen zur Auswahl

Definition und Eigenschaften von Stress (pdf)Vom Eustress und Disstress

---

Biologische Vorgänge und Körperreaktionen (pdf)Ablauf einer Stressreaktion; mögliche negative Folgen von nicht bewältigtem Stress

---

Schutzfaktoren - Risikofaktoren (pdf)Übersichten verschiedenster Ursachen und Präventionskriterien

---

Entspannung durch Sport und Bewegung (pdf)Allgemeiner Zusammenhang von Sport und Entspannung

---

Durchführung sportnaher Entspannungstechniken (pdf)Eine Handlungsorientierung

---

Kindgemäße Entspannung (pdf)Möglichketen und Rahmenbidungen