

## **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 \(pdf\)](#) Möglichkeiten und Rahmenbedingungen

---