

GESUNDHEIT TO GO

Good to know – Was ist wichtiger: Stress oder Entspannung?

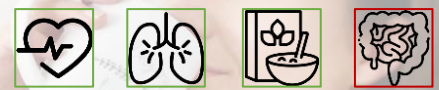
Aktivierendes System (Sympathikus)



Herz-Kreislauf-, Lungenfunktion,
Energieabbau gesteigert;
Verdauungsfunktion reduziert

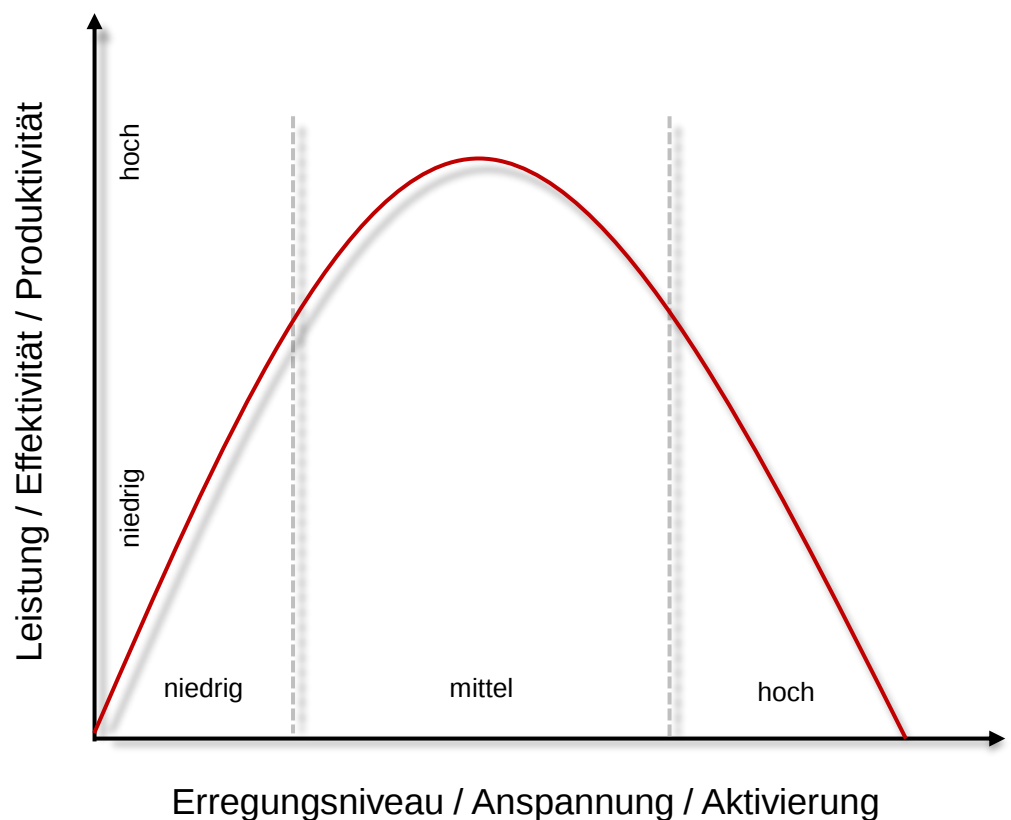
**Dein
Körper
benötigt
Gleich-
gewicht !**

Regenerierendes System (Parasympathikus)



Herz-Kreislauf-, Lungenfunktion,
Energieabbau reduziert;
Verdauungsfunktion gesteigert

- **Wechsel von Stress- und Erholungsphasen** ermöglicht dir optimale Leistung
- Körperliche vs. sitzende Tätigkeit = **Fokus auf Entspannung vs. Fokus auf aktive Pausen**
- Mach dir bewusst: **Was gibt dir Energie? Was raubt dir Energie?**



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de