

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat November: Stress - dein Freund



Stress - er lässt das Herz schneller schlagen, die Atmung erhöht sich und er treibt die Schweißperlen auf die Stirn. Obwohl Stress in der Öffentlichkeit zum Gesundheitsfeind erklärt wurde, zeigen neueste Forschungen, dass Stress nur dann schlecht für einen ist, wenn man dies glaubt!



Die Psychologin Kelly McGonigal ruft in ihrem TED-Talk eindringlich dazu auf, Stress als etwas Positives zu sehen und stellt uns eine wenig bekannte Technik zur Stressreduzierung vor: **Auf andere zuzugehen.**



https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=de



Meditation - Hilfe im Alltag: Meditation unterstützt durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen dabei, den Geist zu beruhigen und hilft dabei die eigene Energie zu erneuern und Stress abzubauen. Probier's mal aus!



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

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