

## Stressalarm: mögliche frühe Warnsignale

Name: .....

Wer über lange Zeit pausenlos unter Stress steht und alle Warnzeichen ignoriert, kann ernsthaft krank werden. Dauerstress erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Magen-Darm-Erkrankungen, Suchterkrankungen, Depressionen und vieles mehr. Die gute Nachricht: Zu viel Stress kündigt sich frühzeitig an. Schon bevor es uns so richtig bewusst wird, sendet unser Körper Signale aus, wenn uns etwas überfordert. Haben Sie Anzeichen für Stresssignale schon an sich selbst oder an anderen beobachtet? Bitte schreiben Sie alle Beispiele, die Ihnen einfallen, in die Leerfelder.

