

IMPULS

Die Biochemie des Stressabbaus

Wie du deinen Körper biologisch von Alarm auf Erholung umschaltest

Einleitung & Ansatz: Körperlicher Stress ist keine Einbildung, sondern eine biochemische Reaktion deines Körpers. Sobald das Gehirn Bedrohung registriert, schüttet es Cortisol und Adrenalin aus. Dieser Impuls zeigt dir, wie du diesen Prozess körperlich gezielt unterbrichst.



30-Sekunden-Zusammenfassung

Die HPA-Achse

Stress aktiviert die Stressachse – Muskeltonus, Blutdruck und Puls steigen augenblicklich an.

Der Vagusnerv als Bremse

Über gezielte Ausatmung, Bewegung und Kältereize aktivierst du den Parasympathikus und stoppst die Stresshormon-Ausschüttung.

Körpersignale ernst nehmen

Körperliche Symptome sind keine Schwäche, sondern ein biologischer Schutzmechanismus.



3 Praxistipps für den Alltag

1

Verlängerte Ausatmung nutzen

Atme kurz ein und doppelt so lange aus, um den Herzschlag biologisch zu verlangsamen.

2

Bewegung als Entladung

Nutze kurze Spaziergänge, um überschüssiges Adrenalin im Körper abzubauen.

3

Pausen als Pflicht

Gib deinem Nervensystem nach intensiven Arbeitsphasen echte reizfreie Erholung.

Mein persönlicher Impuls für heute:
