

Hier erfährst du, was man dagegen tun kann.
Ergänze die Wörter aus dem Kasten.

ernst ■ besser ■ öfter ■ Öfter ■ am besten
■ regelmäßig ■ früher ■ positiver ■
Das größte ■ mehr (2x) ■ weniger ■ mehr

Stress

die Belastung, die der Körper durch zu lange oder ungeeignete Anstrengungen und Einflüsse erhält

- 1 **Sport:** regelmäßig joggen, Rad fahren und schwimmen (2 x 20 Minuten pro Woche).
Das hilft _____ gegen Stress.
- 2 **Richtig essen:** In Stresszeiten _____ Fleisch und Fett essen, um den Organismus nicht zu belasten, aber _____ Gemüse und Obst.
- 3 **Atmen:** _____ am Tag tief durchatmen. Auch singen hilft!
- 4 **Optimismus:** Alles etwas _____ sehen und nicht alles so _____ nehmen.
- 5 **Schlaf:** _____ schlafen, mindestens acht Stunden!
- 6 **Planen:** Eine halbe Stunde _____ aufstehen; den Tag _____ organisieren. _____ Problem zuerst lösen, nicht alle Probleme zur gleichen Zeit!
- 7 **Reden:** _____ mal mit einem Freund über die Probleme reden. Oder nur zuhören, wenn jemand anders Probleme hat – das hilft auch!