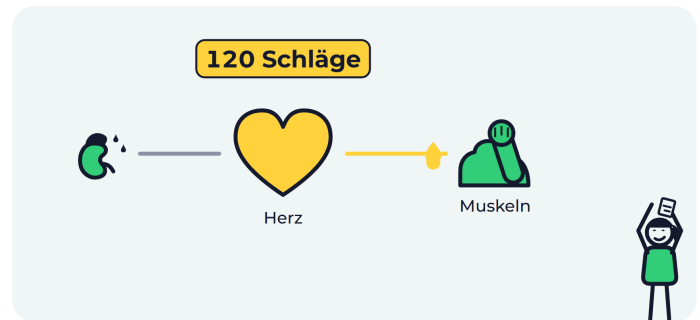


Was ist Stress?

Alarm: das Signal zur Nebenniere



Das Herz schlägt schneller



Wusstest du?

2

Nebennieren hast du – auf jeder Niere sitzt eine wie eine kleine Mütze.

Sekunden

dauert es nur, bis das Adrenalin im Blut wirkt.

1 Minute

langsam atmen reicht oft schon, damit das Herz ruhiger schlägt.

So läuft der Alarm

- 1 Das Gehirn merkt: Achtung, Gefahr!
- 2 Es schickt ein Signal an die Nebennieren.
- 3 Die geben Adrenalin ins Blut.
- 4 Herz und Atem werden schneller, die Muskeln spannen sich.

Stress = Alarm im Körper

Kurz gesagt

- Stress macht den Körper bereit zum Kämpfen oder Weglaufen.
- Die Stresshormone kommen aus den Nebennieren.
- Kurzer Stress macht wach.
- Gegen zu viel Stress helfen Atmen, Bewegung, Reden und Schlaf.

Was ist Stress?

Name: _____

1 Probier es aus: Kannst du dein Herz bremsen?

SICHER IST SICHER

Du brauchst nur deine Hand und eine Uhr. Hüpf nur so lange, wie es sich gut anfühlt, und such dir Platz ohne Ecken und Kanten.

DU BRAUCHST

- eine Uhr mit Sekundenzeiger oder eine Stoppuhr
- dieses Blatt und ein Stift

SO GEHT'S

- 1 **Leg zwei Finger innen an dein Handgelenk, unter den Daumen.**
- 2 **Zähl 15 Sekunden lang die Schläge und nimm sie mal 4.**
- 3 **Hüpf eine halbe Minute auf der Stelle und zähl noch einmal.**
- 4 **Atme jetzt eine Minute ganz langsam: vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus.**
- 5 **Zähl ein drittes Mal.**

Wann war dein Puls am schnellsten – und was hat ihn wieder ruhiger gemacht?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wo werden die Stresshormone gemacht?

☐

im Magen

☐

in den Nebennieren

☐

im Herzen

Wobei half Stress den Menschen früher?

☐

beim Weglaufen vor wilden Tieren

☐

beim Einschlafen

☐

beim Kochen

Warum kribbelt es bei Aufregung im Bauch?

☐

Man hat zu viel gegessen.

☐

Der Bauch friert.

☐

Die Verdauung macht Pause.

Was ist Stress?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Stress ist nur schlechte Laune.	☐	☐
Bei Stress schlägt das Herz schneller.	☐	☐
Kurzer Stress kann helfen, wach und konzentriert zu sein.	☐	☐
Vor einer Mathearbeit hilft Weglaufen gegen Stress.	☐	☐
Langsam atmen kann das Herz beruhigen.	☐	☐

Was ist Stress?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Versuch zählen deine eigenen Werte. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum.

1 Probier es aus: Kannst du dein Herz bremsen?

Wann war dein Puls am schnellsten – und was hat ihn wieder ruhiger gemacht?

Nach dem Hüpfen schlägt das Herz am schnellsten, weil die Muskeln mehr Blut brauchen – genau wie bei Stress. Langsames Ausatmen bremst das Herz: Der Puls wird meist wieder ruhiger. Darum hilft tiefes Atmen auch vor einer Arbeit.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wo werden die Stresshormone gemacht?

☐

im Magen

☒

in den Nebennieren

☐

im Herzen

In den Nebennieren: Sie sitzen wie zwei kleine Mützen auf den Nieren.

Wobei half Stress den Menschen früher?

☒

beim Weglaufen vor wilden Tieren

☐

beim Einschlafen

☐

beim Kochen

Beim Weglaufen: Schnelles Herz und angespannte Muskeln machen bereit zum Rennen.

Warum kribbelt es bei Aufregung im Bauch?

☐

Man hat zu viel gegessen.

☐

Der Bauch friert.

☒

Die Verdauung macht Pause.

Bei Alarm braucht der Körper das Blut in den Muskeln – die Verdauung wird gebremst.

Was ist Stress?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Stress ist nur schlechte Laune.	☐	☒
Bei Stress schlägt das Herz schneller.	☒	☐
Kurzer Stress kann helfen, wach und konzentriert zu sein.	☒	☐
Vor einer Mathearbeit hilft Weglaufen gegen Stress.	☐	☒
Langsam atmen kann das Herz beruhigen.	☒	☐