



# STRESS & Einstellung

In einer groß angelegten Studie hatten Teilnehmer, die im Vorjahr großem Stress ausgesetzt waren, ein um 43% erhöhtes Sterberisiko.



Teilnehmer mit großem Stress, die über die positiven Effekte von Stress aufgeklärt worden waren, hatten das niedrigste Sterberisiko\*.



*Laufen wir vor dem Bären weg,  
weil wir Angst haben -  
oder haben wir Angst, weil  
wir vor dem Bären weglaufen?*

William James

*\* Wir machen Sie deshalb offiziell darauf aufmerksam:  
Unsere Einstellung zu Stress verändert  
wie unser Körper auf Stress reagiert.*