

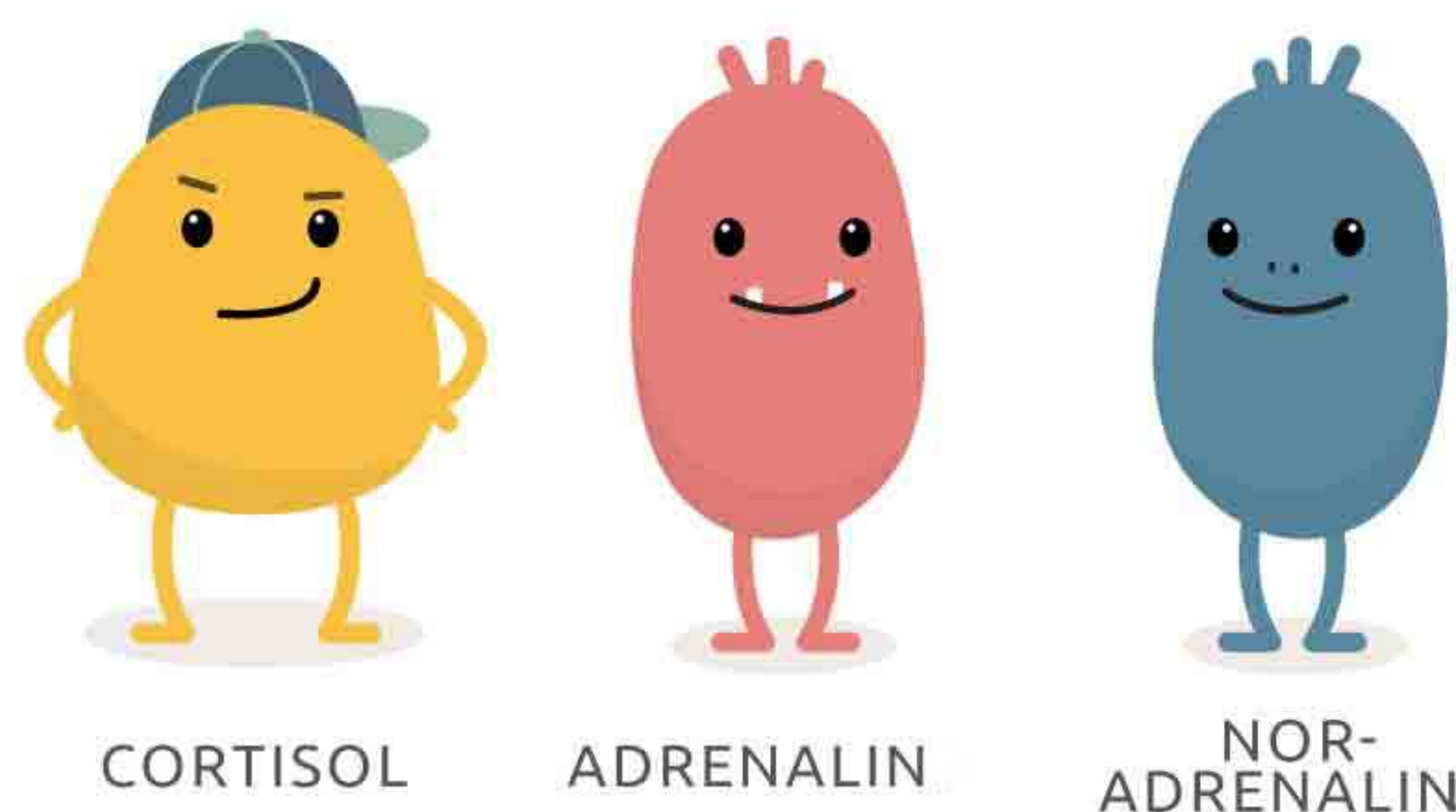
Wie WUT Gehirn und Körper beeinflusst

Teil 3

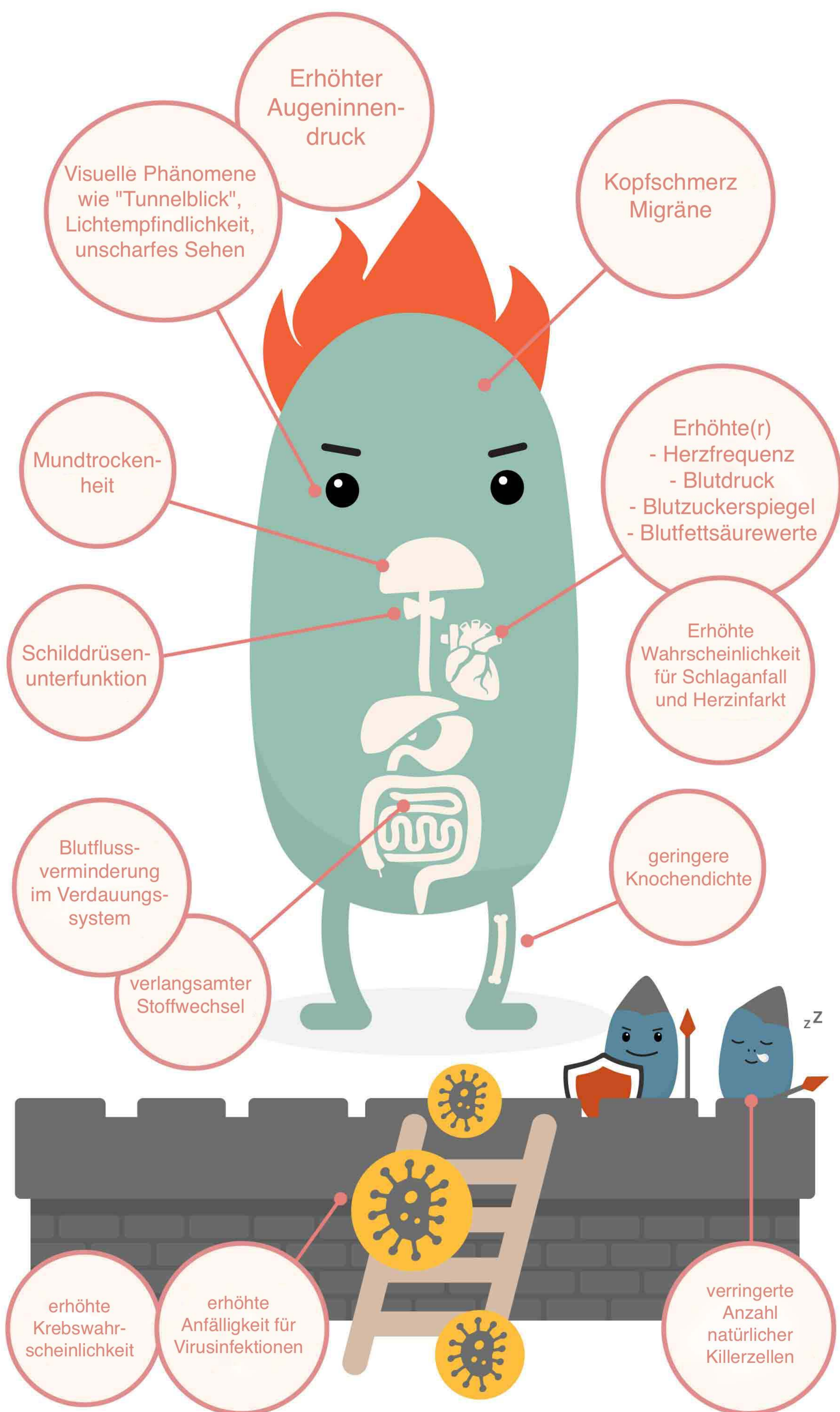
WIE STRESSHORMONE DEINEN KÖRPER BEEINFLUSSEN

Um mehr über Stresshormone, ihre Entstehung und ihren Einfluss auf das Gehirn zu erfahren, lies auch Teil 1 und 2 dieser Infografik

Wut führt zur Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin



Diese Hormone geben Deinem Körper Energieschübe, so dass Du mit Herausforderungen angemessen umgehen kannst. Aber werden zu viele von diesen Hormonen, oder diese zu häufig ausgeschüttet, kann dies negativen Einfluß auf Deinen Körper haben.



Auch wenn ein Wutausbruch vorüber ist, wirken dessen Folgen noch im Körper nach. Und je häufiger Du wütend wirst, desto mehr dieser Hormone wirken in Deinem Körper. Darum ist es wichtig, Wut (und Stress) zeitig zu bemerken um diese mächtige Emotion zu beruhigen.