

26/2019 - Stress bei Endometriose

## **Stress bei Endometriose**

Chronische Erkrankungen können die Psyche belasten und Stress auslösen. Gleichzeitig hat Stress meist einen negativen Einfluss auf die Erkrankung und das Wohlbefinden. Eine Studie beschäftigte sich mit den Auswirkungen von Stress auf eine künstliche Befruchtung. Sie untersuchten Anzeichen für Stress im Blut, befragten die Patienten und bestimmten die Wahrscheinlichkeit für Lebendgeburten. Die zweite Studie ging der Frage nach, was gegen Stress hilft: Die Wissenschaftler bewerteten, wie viel Zeit in der Natur zu einer messbaren Abnahme des Stresslevels führte. Diese Art der Stressreduktion kann wunderbar in den Alltag eingebaut werden.

Hier die Studien im Detail:

- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)
- [Stress und psychische Belastung kann Erfolg einer In-Vitro-Fertilisation beeinträchtigen](#)