

32/2019 - Stress und PCO-Syndrom

Stress und PCO-Syndrom

Chronische Erkrankungen können körperlichen und seelischen Stress hervorrufen. Der Stress kann wiederum die Erkrankung verschlechtern oder Begleiterkrankungen fördern. Eine Studie dieser Woche untersuchte, ob Frauen mit PCO-Syndrom an mehr Stress leiden oder häufiger psychische Erkrankungen haben. Eine andere Studie ging der Frage nach, ob ein Aufenthalt im Grünen das Stresslevel messbar senken kann.

Hier die Studien im Detail:

- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)
- [Ein erhöhtes Stresslevel hat Einfluss auf die psychische Gesundheit](#)