

## ICH KANN NICHT MEHR!

Zu viel Stress macht unattraktiv. Schuld ist das Stresshormon Cortisol. Ein hoher Cortisol-Spiegel lässt Gesichtszüge härter und unfreundlicher erscheinen. Die Haut kann durch verminderte Durchblutung fahler wirken. Durch eine gesunde, ausgeglichene Lebensweise, ausreichend Schlaf, Entspannung und durch Erhöhung des Serotonin-Spiegels (z.B. durch Tomaten, Ananas, Bananen) wird das Cortisol im Blut gesenkt. Sind Sie allerdings bereits mit Erschöpfung, Zynismus und verminderter Leistungsfähigkeit konfrontiert, droht laut einer Umfrage des ÖGB ein Burnout. Die **Burnout-Lotsen** prüfen das Gefährdungspotenzial und zeigen den Ausweg. Mehr Infos: Tel. 0664 3304985, [www.andreaschrenk.at](http://www.andreaschrenk.at), [www.burnout-lotsen.de](http://www.burnout-lotsen.de)

