



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Angst ist für den Körper

- a) positiver Stress (Eu-Stress).
- b) negativer Stress (Di-Stress).
- c) neutraler Stress (Neu-Stress).



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Wofür steht die Abkürzung Eu-Stress?

- a) euklyptischer Stress.
- b) euphemistischer Stress.
- c) euphorischer Stress.



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

In Angstsituationen wird durch Hormonausschüttung

- a) der Stoffwechsel angeregt.
- b) das Nervensystem beruhigt.
- c) die Verdauung angekurbelt.



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Das Nebennierenmark schüttet

- a) Morphinium und Opium aus.
- b) Laktose und Histamine aus.
- c) Adrenalin und Noradrenalin aus.



Richtige Antwort: c

Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin sorgen für eine Beschleunigung des Herzschlags, eine Erhöhung des Blutdrucks sowie eine bessere Durchblutung der Muskulatur.



Richtige Antwort: c

Euphorischer Stress kurbelt unsere Leistungsfähigkeit an. Er wirkt sich positiv auf den Organismus und die psychische und physische Funktionsfähigkeit aus.



Richtige Antwort: a

Die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Alle Energien, die zum Überleben notwendig sind, werden mobilisiert. Zu diesem Zweck werden einige Körperfunktionen, wie der Magen-Darm-Trakt oder das Immunsystem, auf ein Minimum reduziert.



Richtige Antwort: b

Wird eine Situation als unangenehm und bedrohlich empfunden, so spricht man von disharmonischem Stress. Auf Dauer gefährdet Di-Stress die Gesundheit.



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Welchem Prinzip folgt unser Körper bei Angst?

- a) Flucht oder Angriff
- b) Jump and reach
- c) Win or lose



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Werden bei Angst Denkvorgänge blockiert, kommt es zu

- a) Turn-ins.
- b) Black-outs.
- c) Know-how.



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Angstempfinden schützt uns vor

- a) möglichen Herausforderungen.
- b) möglichen Begegnungen.
- c) möglichen Gefahren.



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Welches Symptom gehört nicht zu den organischen Symptomen bei Angst?

- a) Blässe
- b) Zittern
- c) Aggression



Richtige Antwort: b

Der Begriff „Black-out“ stammt aus dem Englischen. „to black out“ wird wörtlich mit „abdunkeln“ übersetzt. Man bezeichnet damit das plötzliche Versagen eines Zustandes.



Richtige Antwort: a

Bei Angst stellt sich unser Körper auf Flucht oder Angriff ein.



Richtige Antwort: c

Aggression gehört ebenso wie zum Beispiel übermäßiges Reden zu den Verhaltensmerkmalen bei Angst.



Richtige Antwort: c

Angstempfinden schützt vor möglichen Gefahren. Es ist ein natürlicher Schutzmechanismus unseres Körpers.



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Was gehört nicht zu den Verhaltensmerkmalen bei Angst?

- a) Verkrampfungen
- b) Passivität
- c) Zögern



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Welches Merkmal gehört nicht zu den motorischen Merkmalen bei Angst?

- a) Verspannungen
- b) Schwitzen
- c) Verkrampfungen



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Mit welchem Wort hat „Angst“ eine sprachwissenschaftliche Beziehung?

- a) Enge
- b) Schmerz
- c) Verlust



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Wie heißt das Steuerzentrum in deinem Zwischenhirn, das Ausgangspunkt für alle Angstreaktionen ist?

- a) Hypophyse
- b) Hypothalamus
- c) Hypotenuse

Verkrampfungen gehören ebenso wie nervöses Fußwippen zu den motorischen Merkmalen bei Angst.

Richtige Antwort: a



Dont Panic!



Schwitzen gehört ebenso wie kalte Hände, Herzklopfen oder Übelkeit zu den organischen Merkmalen bei Angst.

Richtige Antwort: b



Dont Panic!



Das indogermanische *angh*~ ist der ursprüngliche Wortstamm für „Angst“, *angh*~ bedeutet „eng“;

Richtige Antwort: a



Dont Panic!



Dass der Hypothalamus CRH (Corticotropin-Releasinghormon) ausschüttet, veranlasst die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) zur Produktion von ACTH (Adrenocorticotropes).

Richtige Antwort: b



Dont Panic!





Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Wer produziert Cortisol?

- a) Hypothalamus
- b) Hypophyse
- c) Nebennierenrinde



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Wer veranlasst das Nebennierenmark zur Produktion der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin?

- a) Hypophyse
- b) Sympathikus
- c) Nebennierenrinde



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Welche deiner Körperfunktionen wird bei Angst nicht reduziert?

- a) Immunsystem
- b) Magen-Darm-Trakt
- c) Durchblutung der Muskulatur



Dont Panic!

FMK
FORUM MOBILKOMMUNIKATION

Nicht abgebaute Angst

- a) belastet unseren Körper nicht.
- b) motiviert uns zu besseren Leistungen.
- c) kann unsere Gesundheit schädigen.



Richtige Antwort: b

Nachdem die Hypophyse den Sympathikus in Alarmbereitschaft versetzt hat, veranlasst dieser das Nebennierenmark, die Nervensubstanzen Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren.



Richtige Antwort: c

Die Hypophyse produziert ACTH (Adrenocorticotropes) und regt damit die Nebennierenrinde an, Cortisol zu produzieren.



Richtige Antwort: c

Nicht abgebaute Angst schlägt sich auf unser physisches und psychisches Gleichgewicht. Das kann sich unter anderem in Schlafstörungen, Spannungskopfschmerz, Lernstörungen, erhöhter Infektionsanfälligkeit oder Depressionen äußern.



Richtige Antwort: c

Reduziert werden all jene Körperfunktionen, die für die Bewältigung der Gefahrensituation nicht von unmittelbarer Wichtigkeit sind, dazu gehört zum Beispiel auch die Durchblutung der Geschlechtsorgane.