



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:

Live auf Instagram

Gemeinsam mit Dagmar Beerlage aus Ingolstadt spreche ich über hormonelle Veränderungen bei Frauen. Sei live dabei und stelle uns Deine Fragen - wir freuen uns auf Dich!

Datum: Dienstag, 25.02.2025
Uhrzeit: 10:45 Uhr auf Instagram

Dagmar ist Heilpraktikerin und Krankenschwester. Über 20 Jahre war sie im medizinischen Bereich tätig mit dem Schwerpunkt Anästhesie/OP und Intensivmedizin.

Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 24. Februar 2025

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Wie beeinflusst unser Partner unser körperliches Wohlbefinden?

Unsere Beziehungen wirken sich nicht nur auf unser emotionales, sondern auch auf unser körperliches Wohlbefinden aus. Die Art und Weise, wie wir miteinander umgehen, kann Stress reduzieren oder verstärken, unser Hormonsystem beeinflussen und sogar unser Immunsystem stärken oder schwächen.

In einer liebevollen, unterstützenden Partnerschaft schüttet unser Körper vermehrt Oxytocin aus – das sogenannte Bindungshormon. Es fördert Entspannung, stärkt das Herz-Kreislauf-System und senkt das Stresshormon Cortisol. Hingegen können anhaltende Konflikte, emotionale Distanz oder unausgesprochene Spannungen das vegetative Nervensystem belasten und zu körperlichen Beschwerden wie Schlafproblemen, Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen führen.

Unsere Partnerschaft ist also ein Spiegel für unser inneres Gleichgewicht. Bewusste Kommunikation, gegenseitige Wertschätzung und gemeinsame Entspannungsmomente können nicht nur unsere Beziehung stärken, sondern auch unser körperliches Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Wie erlebst Du den Einfluss Deiner Beziehung auf Dein Wohlbefinden?

Welche Symptome können auf ungelöste Beziehungsprobleme hinweisen?

Beispiele für körperliche Symptome: Schlafstörungen, Verspannungen / Schmerzen – Besonders im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, Kopfschmerzen / Migräne, Magen-Darm-Beschwerden, Erschöpfung / Antriebslosigkeit, Herz-Kreislauf-Beschwerden

Beispiele für psychische Symptome: Innere Unruhe / Nervosität, Reizbarkeit / Wutausbrüche, Traurigkeit / Niedergeschlagenheit, Angstgefühle / Panikattacken, Konzentrationsprobleme

Wenn diese Symptome länger anhalten, lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Welche unausgesprochenen Themen oder Konflikte könnten dahinterstecken? Eine ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und eine offene Kommunikation mit dem Partner können der erste Schritt zur Verbesserung sein.