



Bewegung als Mittel gegen Stress

„Ganz schön stressig heute!“ – Von einer Besprechung in die nächste, kaum noch Zeit für Pausen, am besten alles gleichzeitig – viele kennen solche Tage.

Was hilft dagegen?

Regelmäßige Bewegung ist die Zauberformel, um Stress abzubauen und vorzubeugen.

Was passiert im Körper bei Stress?

Stress ist eine Reaktion auf Gefahren – der Körper schüttet vermehrt die Stresshormone Cortisol und Adrenalin aus, wodurch er in eine Art „Alarmzustand“ versetzt wird. Es wird mehr Energie verbraucht, Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen sich, die Atmung wird schneller, die Muskelspannung steigt. Kurzzeitig kann der Körper dadurch Höchstleistungen erbringen z.B. vor einem wichtigen Termin.

Sich in „Alarmsituationen“ zu bewegen (Fluchtverhalten in früheren Zeiten) liegt eigentlich in der Natur des Menschen. Doch leider fällt das körperliche „Abreagieren“ in stressigen Situationen heutzutage eher dem inneren Schweinehund zum Opfer. Der Stresspegel bleibt dadurch hoch, der Körper steht unter einer Dauer-Alarmbereitschaft, irgendwann geht dem Organismus die Kraft aus und Krankheitssymptome sind die Folge.

Was lässt sich durch regelmäßige Bewegungseinheiten konkret bewirken?

Regelmäßige Bewegung hilft, die Stresshormone abzubauen. Dabei gilt es, die passende Sportart und vor allem das richtige Maß zu finden. Ist die Intensität zu gering, bleibt der Stressmodus aufrecht. Zu hohe körperliche Anstrengung, Leistungsdruck oder Bewegung, die keine Freude bereitet, verursachen wiederum neuen Stress. Deshalb ist eine moderate, gesundheitsfördernde Belastung wichtig.

Bewegung statt Beine hoch

Nach einem langen Arbeitstag ist der Wunsch nach dem Sofa größer als nach Sport? Stress wird auch abgebaut, wenn man die Füße hochlegt – jedoch wesentlich langsamer. Die Muskelanspannung sinkt nicht so schnell, die Stresshormone zirkulieren weiter im Körper. Bei Bewegung hingegen produziert der Körper stressneutralisierende Hormone – z.B. Endorphine, die sogenannten „Glückshormone“.

Sportliche Aktivitäten lenken von Stresssituationen ab und die Gedanken kreisen nicht mehr um den Termin am nächsten Arbeitstag oder den Aktenberg im Büro.

Die Konzentration liegt dann bei der Bewegung und das entspannt!

Bewegungsempfehlung für Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren

- ☺ an zwei oder mehr Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen z.B. Kniebeugen, Liegestütz, Sit-Ups
- ☺ 2 ½ bis 5 Stunden pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität (z.B. lockeres Radfahren, Nordic Walken, Wandern, ...)

ODER

- ☺ 1 ¼ - 2 ½ Stunden pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität (z.B. Laufen, Bergsteigen, Radfahren mit Steigungen, ...)

Eine entsprechende Kombination ist ebenso möglich!