



# STRESSPRÄVENTION DURCH SPORT UND ENTSPANNUNG

**Stress ist ein Begriff aus der Metallurgie und bezeichnet den Punkt, an welchem ein Metallstück bei einem Biegeversuch bricht. In der Biologie wird mit Stress eine anhaltende körperliche und psychische Reaktion auf hohe Anforderungen und Belastungen bezeichnet. Stress wird in der Regel mit zwei Reaktionen abgewendet:**

1. Durch direkte Abwehr, d. h. Anwendung körperlicher Gewalt gegen den Angreifer
2. Durch Reaktionen im Gehirn und Gesamtorganismus, welche auch das psychische Erleben von Stress bestimmen (Angst, Herzklopfen, Schweißausbruch, Flucht tendenz)

Diese Reaktionen werden aus biochemischer Sicht durch Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol verursacht und dienen im menschlichen Organismus ausschließlich der Energiebereitstellung für Flucht und Kampf. Die einzig adäquate und gesunde Antwort auf psychischen Stress, der uns gerade im Arbeitsleben trifft, ist daher motorische Bewegung und Entspannung. Fehlende Bewegung und Entspannung verstärken Stress und schädigen den Organismus.

Bei diesem Wirkmechanismus ist klar, dass derjenige, der sich nicht bewegt, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus und Übergewicht riskiert. Wer sich

dagegen regelmäßig bewegt, gibt den Stresshormonen die einzig richtige Antwort und setzt freigewordene Energie in Bewegung um. Bei trainierenden Sportlern sind die Stresshormone nicht erhöht.

Weil wir dem Stress in unserer Leistungsgesellschaft mit hochspezialisierten Arbeitsbereichen nicht entgehen können, muss die körperliche Bewegung unverzichtbarer Bestandteil unseres Alltags und Arbeitslebens sein.

## Keine Chance den Stresshormonen

Stressprävention ist am besten durch tägliche Ausdauerbelastung mittlerer Intensität von etwa 30-60 min durchzuführen. Sportliche Vorerfahrung ist von Vorteil, jedoch kann man in jedem Lebensalter Ausdauersportarten erlernen und ausüben: Nordic Walking, Wandern, Joggen, Radfahren, Schwimmen. Ausdauersport und Entspannungsverfahren zur Stressbewältigung und Stressprävention sollten sportmedizinisch und sportpsychologisch begleitet werden, um eine langfristige Erfolgsstrategie aufzubauen.

Text: Dr. Peter Rosenthal, Praxis für Psychologische Medizin an der Sportklinik Hellersen, Dr. Ernst Jakob, Abt. Sportmedizin an der Sportklinik Hellersen, Foto: Andrea Bowinkelmann



Die einzig adäquate und gesunde Antwort auf psychischen Stress, der uns gerade im Arbeitsleben trifft, ist daher motorische Bewegung und Entspannung.



Bei diesem Wirkmechanismus ist klar, dass derjenige, der sich nicht bewegt, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus und Übergewicht riskiert. Wer sich