

Stressprävention durch Sport



SPORTKLINIK
Hellersen

Jeder zweite Deutsche gibt an, regelmäßig im Beruf gestresst zu sein, jeder Fünfte ist chronisch gestresst. Stressbedingte Folgeerkrankungen stellen bereits jetzt eine große Herausforderung für unser Gesundheitssystem dar.

Stress sollte in Urzeiten den Menschen durch Ausschüttung von Hormonen vor Gefahren schützen und ihn auf Kampf oder Flucht vorbereiten. Stress ging also mit Bewegung oder körperlicher Aktivität einher, Stresshormone wurden in der Folge durch Aktivität wieder abgebaut. Die Anzahl und die Qualität der Stressoren hat sich im Vergleich zu Urzeiten jedoch verändert, aus wenigen großen Stressoren sind viele kleine im Verlauf des Tages geworden und durch fehlende Bewegung können Stresshormone nicht mehr abgebaut werden und somit langfristig auch gesundheitliche Schäden anrichten.

WIE FUNKTIONIERT SPORT ALS GEGENMITTEL ZUM STRESS?

Naheliegender wäre die Begründung, Stresshormone durch Bewegung und Training abbauen zu können, mit motorischer Aktivität der Stressreaktion also entgegen zu treten. In der Praxis ist dies jedoch nicht immer umsetzbar, es macht keinen Sinn, zum Beispiel in schwierigen psychisch-belastenden Situationen einfach davonzulaufen. Natürlich kann aber beispielsweise ein Lauf nach der Arbeit zur Regeneration und Entspannung beitragen. Gut belegt ist, dass eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit mit einer verminderten Stressreaktion einhergeht, d.h. Trainierte können besser

mit Stresssituationen als Untrainierte umgehen und sind stresstoleranter.

Bewegung und Sport sollten somit einen Platz in Präventionsstrategien haben. Damit Sport und Training gut gegen Stress wirken können, sollte das Training so gewählt werden, dass es mit dem Alltag gut vereinbar ist, regelmäßig ausgeübt werden kann und mit der eigenen Leistungsfähigkeit in Einklang steht. 5 x 30 Minuten/Woche Ausdauertraining mit moderater Intensität oder 3 x 20-25 Minuten/Woche mit mittlerer Intensität (je nach Leistungsfähigkeit) können beispielsweise empfohlen werden. Die gesundheitsfördernden Sportarten (Nordic Walking, Jogging, Radsport, Schwimmen) sind gut bekannt. Wettkämpfe oder das Streben nach Bestleistungen sind nicht grundsätzlich abzulehnen, zu bedenken ist jedoch, dass hierdurch ein Leistungsdruck aufgebaut und dadurch selbst Stress ausgelöst werden kann. —

