

Anti-Stress-Training

Stress lässt sich kaum vermeiden. Aber man kann vor ihm davonlaufen oder wegradeln. Nichts kann der Stress weniger leiden als Bewegung. TEXT: ANDREA FEHRINGER

Komm her und leg dich hin, flüstert die Couch, nach einem Tag wie diesem gibt es nichts Besseres, als sich auf mich zu kuscheln und alles da draußen zu vergessen. Mein Gott, hat die recht, denkt man und wundert sich gar nicht, warum so ein Sofa weiß, wie schlecht die Welt sein kann, weil der Stress ein früher Vogel ist und dich armen Wurm schon morgens fängt.

Kaum öffnet man die Augen, liegen einem alle mit irgendwas in den Ohren. Während der Kaffee durchläuft, will jemand schnell die Bluse gebügelt haben. Bevor man sich die Zähne putzt, verbeißt man sich in die Frage, was man anziehen soll. Zwischen schminken und Hund füttern schreit wer nach seinem Müsli. Nur der Autoschlüssel macht keinen Piep, der

wartet stumm drauf, dass man ihn findet. Und so geht's weiter den ganzen Tag.

Stress ist ein Ausdruck für die Belastung des Organismus. Der Blutdruck steigt, es kann zu Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Magenschmerzen oder Herzbeschwerden kommen. Die Ursachen dafür lauern außen und innen. Reizüberflutung, Lärm, Leid, Krankheit, Überanstrengung, Leistungsdruck. Der Begriff kommt übrigens ursprünglich aus der Physik und beschreibt den Druck auf ein Material. Der Mediziner Hans Selye hat ihn entlehnt, um der „unspezifischen Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“ einen Namen zu geben.

Acht Uhr. Am Schreibtisch stapeln sich unzählige Dokumente zu einem schiefen

Turm. Man kommt aber nicht dazu, sie zu bearbeiten, weil einen E-Mails bombardieren. Pünktlich zur Mittagspause klingelt das Handy. Der Sohn hat das Referat, das er gleich halten muss, daheim vergessen. Sein Vater sitzt in einer wichtigen Besprechung und kann sich keinesfalls darum kümmern. Man flitzt an der Kantine vorbei nach Hause und in die Schule und freut sich fast schon über den Stau. Endlich Stillstand. Mit dem letzten Bissen Vollkornweckerl im Mund stolpert man ins Büro des heute etwas kleinlichen Chefs, der wieder einmal Großes mit einem vorhat. Nachdem man sich fulminant im Zahlenlabyrinth einer Kalkulation verrannt hat, ist auch der halbe Abend gelaufen. Man sagt sich, morgen ist auch noch ein Tag, geht heim



Und tschüss.
Stress ist ein
Hockenbleiber.
Rennt man ihm
davon, verfolgt er
einen nicht.



Sport ist ein dehnbarer Begriff. Er umfasst jede Art von Bewegung und ein bisschen Stretchen.

und hört die Couch flüstern: Komm her und leg dich hin. Genau das sollte man aber nicht tun.

Mit **Ausdauersport** kann man den Stress abbauen“, sagt Gerald Demolsky von demolsky-sportservice. Er ist Experte für Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung, Gewichts- und Gesundheitsmanagement, Massagen und Sporttherapie, berät Firmen und Privatpersonen und macht verschiedenste Seminare zum Thema Bewegung. Es ist also zu befürchten, dass er haargenau weiß, wovon er spricht. Und er kann es auch noch so plausibel erklären. Was so unlogisch klingt, ist nämlich von der Natur genau durchdacht.

Ist man im Stress, schüttet der Körper Adrenalin und Cortisol aus und sorgt da-

mit für höchste Konzentration. Dieser Knülch namens Stress ist also durchaus nützlich. Die Konzentration kann man heute noch brauchen. Leider ist die Methode, wie man den Stress sofort wieder abgebaut hat, etwas überholt. Damals, als der Mensch sich seine Nahrung noch erkämpfen musste, ging das ruck, zuck. Man war gerade dabei, sich seine Mahlzeit zu erkämpfen, da schlug ein irgendein wildes Tier in die Flucht. Man rannte um sein Leben, und schon war er heruntergestrampelt, der Stress.

Wenig Bewegung, viel Stress. Heutzutage muss man sich selber Beine machen. Was extra Anstrengung kostet in einer Welt, in der man sich die Nahrungsmittel im Einkaufswagen zum Auto schiebt, sie mit dem Lift in die Wohnung hievt

und sie lässig in den Kühlschrank wirft. Man ist nicht mehr gezwungen, sich zu bewegen, man muss sich dazu aufraffen. Aber dazu braucht man Zeit. Die man nicht hat. Weil man so im Stress ist. Der eigentlich abgebaut gehört. Hässlicher Kreislauf. Auch den Kreislauf im Körper macht die Sache etwas wild. Puls und Blutdruck erhöhen sich, die Nerven liegen blank. Erschöpfungszustände, Burnouts und sogar Herzinfarkte können die Folge sein. Der Organismus schreit nach aktivem Ausgleich. Da kann die Couch flüstern, was sie will.

Wenig Stress, viel Glück. Wenn man sich bewegt, baut der Körper nicht nur die Stresshormone ab, er schüttet stattdessen auch Glückshormone aus. Endorphine kitzeln die Lebensfreude wach

Alles Gute kommt von Herzen!

Fitness

*Stufe für Stufe in ein gesünderes Leben.
Und man lässt den Stress hinter sich.*

und ermuntern das Selbstbewusstsein, sich ruhig ein bisschen aufzuplustern. Der gesamte Körper wird mit all seinen Organen besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Das Hirn erinnert sich daran, den Kopf freizumachen, die schweren Gedanken zu delogieren und den Depressionen das Schild hinzuhalten: Ich darf nicht hinein.

„Die Erholungsfähigkeit wird verbessert“, fasst Gerald Demolsky zusammen. Das bedeutet, dass „man mehr Kraft für Stresssituationen hat, sie einfacher meistern und danach schneller wieder entspannen kann“. Außerdem lockert man mit Sport die gesamte Muskulatur. Verspannungen und damit zusammenhängende Kopfschmerzen verfliegen. Und man beuge vielen Zivilisationskrankheiten vor, so der Experte. Jetzt müsste das noch irgendwer der Couch verklickern.

Eine Frage der Motivation. Um sich zur Bewegung zu bewegen, darf man sich selbst zu nichts zwingen, sonst entsteht nur Widerstand. Man sollte nicht müssen, man sollte wollen. Sich das erste Mal in die Gänge zu bringen ist am schwierigsten. Hat man das einmal geschafft, merkt man, wie gut einem die Bewegung tut, und irgendwann will man gar nicht mehr aufhören. Bleibt nur noch, die passende Sportart zu finden.

„Um Stress abzubauen, eignen sich Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder Walken“, so Gerald Demolsky. Die frische Luft bläst einem den Ballast aus dem Kopf. Übertreiben sollte man aber nicht. Cleverer ist es, auf die Regelmäßigkeit zu achten. „Effizient ist ein Training, wenn man mindestens drei Mal pro Woche für je eine halbe Stunde sportelt“, rät Demolsky. Langsam beginnen, schrittweise steigern. Bewegt man sich zu viel, zeigt der Muskelkater seine Krallen und die Motivation verkriecht sich im Keller. Damit man sich von seinem Fitnessplan nicht stressen lässt, sollte man seine Ziele genau definieren und sie nicht zu hoch stecken. Für die Motivation gibt es nämlich nichts Schlimmeres, als seine Vorgaben nicht zu erreichen. „Am besten ist es, wenn man das Training in den Alltag einfließen lässt. So wird es irgendwann zur Routine“, sagt der Experte.

Abwechslung. Um Langeweile und Frust zu vermeiden, kann man die Sportarten variieren. Heute joggen, morgen eine Runde mit dem Rad drehen. Oder man ändert die Strecke.



Glucosamin Extra 600 + Chondroitin

- mit 600 mg Glucosaminsulfat und 50 mg Chondroitinsulfat
- Vitamin C für die normale Funktion des Knorpels
- mit den Spurenelementen Zink, Selen + Kupfer für den Zellschutz

Die Kraft der zwei Herzen.





raucosan

Erste Hilfe Produkte

Für daheim, unterwegs und beim Sport - ideal zur Ergänzung der Haus- und Reiseapotheke!

Läuft, radelt oder walkt man jedes Mal dieselbe Etappe, schleicht sich schnell die Eintönigkeit ein. Dagegen hilft auch ein Trainingspartner. Der sorgt nicht nur für mehr Spaß am Sport, sondern ist auch eine zusätzliche Motivation. Er ist es, der den inneren Schweinehund überredet, wenn man selbst geneigt ist, seinen Ausreden Glauben zu schenken. Dabei sollte man aber darauf achten, dass jeder Mensch verschieden ist und deshalb auch einen eigenen Fitnessplan braucht.

„Das Training ist dann am effektivsten, wenn es individuell zugeschnitten ist. Die Belastbarkeit der Menschen ist sehr unterschiedlich. Wenn jemand übergewichtig ist, sollte er zum Beispiel nicht laufen, sondern eher walken. In einem persönlichen Beratungsgespräch und mithilfe verschiedener Tests kann man jedem Menschen ein effizientes Training auf den Leib schneiden“, sagt Gerald Demolsky.

Leg dich hin, nur fünf Minuten, haucht die Couch. Aber man tappt nicht mehr in ihre Falle. Man weiß genau, dass man nicht mehr aufstehen will, wenn man erst einmal liegt. Und man weiß, dass die Welt nichts dafür kann. Sie ist nicht a priori schlecht, sie schaut nur so aus, aus der Waagrechten betrachtet. Also schlüpft man in seine Sportschuhe und läuft der Versuchung davon. Der Alltag ist immer noch hektisch. Man bügelt immer noch jemandem die Bluse, weiß nach wie vor nicht, was man anziehen soll, und der Autoschlüssel versteckt sich sowieso. Alles wie immer, nur irgendwie einfacher. Und mit einem Lächeln erledigt.

Mehr Informationen zum demolsky-sportservice gibt es unter www.demolsky-sportservice.at. □



www.raucosan.com