



## Sport gegen Stress

In diesem Beitrag erkläre ich dir, ob Stressbewältigung durch Sport möglich ist:

- Ist Sport überhaupt hilfreich für den Stressabbau?
- Wenn ja, warum helfen Bewegung und Sport bei Stress?
- Welche Sportarten sind bei Stress besonders effektiv?

Und vielleicht fragst du dich auch, ob Yoga hilfreich sein könnte. Auch darauf gehe ich ein.

Was Stress ist, erfährst du hier.

### „Echt jetzt? Ich soll Sport gegen Stress machen?“

Dies fragte Pia entgeistert im Erstgespräch. Pia kannst du auch Frank, Linda, Jan oder Marion nennen. Und während Pia mich immer noch entgeistert ansah, dachte ich an meinen kleinen Hund Milton, der neulich beim Hundetraining sehr gestresst war. Und was tat er, als wir das Training verließen? Er rannte. Milton hat in dem Moment sehr gesund und natürlich reagiert. Instinktiv tat er genau das Richtige. Er sorgte durch sein Rennen dafür, dass sich seine Stress-Reaktion abbauen konnte.

Wir Menschen dagegen leben oft so:

- Montagmorgen:
  - Schnell aufstehen, Kaffee, Dusche, anziehen, ab ins Auto (den Bus/ die Bahn), um pünktlich im Büro zu sein.
  - Hektik und Stress am Arbeitsplatz: Alles muss schnell gehen, vieles ist ungenau erklärt, der Schreibtisch quillt über, Ärger mit Kolleg:innen, der Führungskraft, Überstunden. Kaum Zeit für echte Pausen.
  - Müde machen wir uns auf den Heimweg am Abend, schnell Essen machen und ab vor die Glotze.
  - Nachdem wir bereits auf dem Sofa eingeschlafen waren, schleppen wir uns ins Bett.
- Dienstagmorgen, Mittwochmorgen etc.:
  - „Und täglich grüßt das Murmeltier...“

Wieviel Bewegung haben wir, wenn wir so leben? Genau: Man kann es sich an einer Hand abzählen. Und gleichzeitig erleben wir Stress. Du ahnst es: Diese Kombi ist ungesund. Ich sage immer wieder: Sitzen ist das neue Rauchen – nicht nur, weil wir damit unserem Bewegungsapparat nichts Gutes tun, sondern auch aus einem weiteren Grund.



## **Stressbewältigung durch Bewegung**

Wir Menschen tragen immer noch den alten Urahnen in uns, unsere Stress-Reaktion ist Jahrtausende alt. Damals in den Urzeiten war das Leben lange nicht so komplex wie es heute der Fall ist. Dafür war es aber teilweise lebensgefährlich. Unser Urahne hatte wahrscheinlich wie wir täglich Stress:

- Unwetter, vor denen er Schutz suchen musste
- Gefährliche Tiere
- Kriegerische Nachbarn
- Auseinandersetzung in der eigenen Gruppe um Nahrung

Unser Urahne war so clever wie mein Hund Milton: Er nutze ebenfalls die gesunde Form des sofortigen Stressabbaus durch Bewegung:

- Er rannte vor Tieren davon und versteckte sich.
- Unwetter ließen ihn an andere Regionen flüchten.
- Falls der angriffslustige Nachbar erschien, packte er seine Keule aus.
- Und Streit um Nahrung wurde wohlmöglich auch durch den Einsatz von Körperkraft geklärt.

## **Warum helfen Bewegung und Sport bei Stress?**

Mal abgesehen davon, dass Bewegung grundsätzlich

- das Herz-Kreislauf-System fit hält (Fiuza-Luces C, Santos-Lozano A, Joyner M, et al.: Exercise benefits in cardiovascular disease: beyond attenuation of traditional risk factors. Nat Rev Cardiol 2018),
- das Sterberisiko senkt (Wen CP, Wai JP, Tsai MK, et al.: Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet 2011),
- und lebensbedrohliche Krankheiten wie Krebs in Schach halten kann (Pedersen L, Idorn M, Olofsson GH, et al.: Voluntary Running Suppresses Tumor Growth through Epinephrine- and IL-6-Dependent NK Cell Mobilization and Redistribution. Cell Metab 2016),

... so trägt gezielter Sport auch dazu bei, dass

- sich die Stimmung verbessert (Lin TW, Kuo YM: Exercise benefits brain function: the monoamine connection. Brain Sci 2013)
- und Stressgefühle sich verringern (De Moor MH, Beem AL, Stubbe JH, Boomsma DI, De Geus EJ: Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study. Prev Med 2006).



Äußerst aufschlussreich finde ich persönlich auch die Studie, die während der Corona-Pandemie im Jahr 2020 durchgeführt wurde: Menschen, die im Lockdown sportlich aktiv waren, litten weniger unter Ängsten und Stress, den beiden psychischen Pandemie-/Lockdown-Auswirkungen (L. Giessing, J. Kannen, J. Strahler und M.O. Frenkel: Direct and Stress-Buffering Effects of COVID-19-Related Changes in Exercise Activity on the Well-Being of German Sport Students, International Journal of Environmental Research and Public Health (2 July 2021).

### **Was genau bewirkt, dass Sport bei Stress so hilfreich ist?**

Bewegung im Allgemeinen und Sport im Besonderen reguliert die Hormonmischung im Blut. Unsere Stress-Reaktion führt automatisch dazu, dass Stresshormone ausgeschüttet werden: Adrenalin und Kortisol versetzen uns in Kampf- und/oder Fluchtbereitschaft“ und gehören aus heutiger Stress-Sicht zu den „bösen“ Hormonen, die uns nicht guttun, wenn wir Dauerstress haben. Denn: Der Mensch ist nicht für permanente Belastung gemacht. Eine ständig sehr hohe Konzentration an Stresshormonen macht uns körperlich krank. Bewegung führt dazu, dass die Stresshormone abgebaut werden und gleichzeitig werden Hormone ausgeschüttet, die das Belohnungssystem triggern – Dopamin und Serotonin – und uns gute Laune bescheren. Vielleicht hast du es schon selbst erlebt, dass deine Stimmung sich aufhellt, wenn du eine Runde an der frischen Luft spazieren gegangen bist.

### **Welche Sportarten sind bei Stress besonders effektiv?**

Ich muss dich enttäuschen: Die eine besonders effektive Sportart existiert nicht. Aber das hat ja auch etwas Gutes. Du hast die freie Wahl, wie du dich bewegen willst, wenn du Stress abbauen willst. Hauptsache Bewegung!

Die WHO (World Health Organisation) hat Empfehlungen herausgegeben, wie viel sich ein erwachsener Mensch bewegen sollte:

- 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche
- Moderate Bewegung bedeutet, dass ca. 50 bis 70% der maximalen Herzfrequenz erreichst und du dich dabei noch unterhalten kannst. Das kann also die Gassirunde mit deinem Hund sein oder du radelst mit dem Fahrrad ins Büro.
- Intensive Bewegung bedeutet, dass deine Herzfrequenz bei 70 bis 85% der maximalen Frequenz liegt: Die erreichst du beim Joggen oder schnellem Radeln. Unterhalten kannst du dich bei dieser Herzfrequenz eher nicht mehr.
- Jede Einheit sollte mindestens zehn Minuten betragen.



- Zusätzlich solltest du an mindestens zwei Tagen pro Woche Muskelaufbautraining betreiben.

### **Du willst deinen Stress in den Griff bekommen?**

Okay! Dann freunde dich mit dem Gedanken an, dass du deinen Tagesablauf modifizierst. 150 Minuten pro Woche – das sind 30 Minuten bei einer 5-Tage-Woche. Klingt doch eigentlich machbar, oder? Wenn du weiter mit dem Auto zur Arbeit fahren willst, dann könntest du in der Mittagspause eine Runde um den Block drehen und zusätzlich abends daheim eine weitere Runde. Oder aber du lässt das Auto stehen und fährst mit dem Fahrrad zur Arbeit. Oder du gehst zu Fuß. Apropos: Kennst du die Stadt der Fußgänger? Da Straßen ständig verstopft und die U-Bahnen überfüllt sind, gehen die New Yorker täglich sehr viel zu Fuß, im Durchschnitt täglich acht Kilometer (entspricht 5 Meilen).

Natürlich lösen sich deine Belastungen nicht in Luft auf, wenn du in Bewegung kommst und auch deine innere Haltung ist damit noch lange nicht verändert. Bewegung und Sport sorgen dafür, dass symptombasiert Stress bewältigt.

### **Stressbewältigung durch Yoga?**

Als Yogalehrerin mit umfassender Ausbildung und langjähriger Erfahrung sage ich, dass Yoga kein Sport ist. Dennoch gibt es durchaus körperlich sehr fordernde Yogarichtungen. Nicht nur deshalb ist die Frage, ob man mit Yoga Stress bewältigen kann, absolut berechtigt.

Fakt ist, (Hatha) Yoga ist als Methode zur Stressbewältigung von den Krankenkassen anerkannt. Hierbei steht allerdings nicht der Abbau der Stresshormone durch flotte Bewegung im Fokus, sondern der ganzheitliche und achtsame Ansatz:

- Du lernst dich und deine (Bewegungs-) Bedürfnisse zu beobachten und zu achten.
- Bewusstes Atmen spielt immer wieder eine Rolle.
- Mentale Prozesse finden Berücksichtigung.

So wirkt Yoga auf mental-kognitiver Ebene entstressend und sorgt dafür, dass du lernst aktiv zu entspannen.

### **Mein Tipp für die Stressbewältigung durch Bewegung**

Kombiniere zur Stressbewältigung eine lockere ausdauerbasierte Bewegungsvariante (walken, joggen, radeln, schwimmen) wie oben beschrieben mit Yogaeinheiten (2-3mal wöchentlich 20 bis 30 Minuten).