



## 4. Können Sie mit Sport Stress vorbeugen? Entgegenwirken?

Wird ein in der Wildnis geborenes Tier in einen Käfig oder Gehege gesperrt, dann wird dieses meist krank werden und früh sterben. Es wird aus seinem natürlichen Umfeld entfernt und ihm wird jeglicher Raum genommen, sich frei zu bewegen. Das zu tun, was der Natur entspricht, wird hier weggenommen. Das Absurde unseres Zeitalters ist: Wir Menschen machen dies bei uns selbst genauso. Wir schaffen unsere eigenen Gehege mit Wohnungen und Büros, handeln meist nicht, wie es unserer Natur entspräche. Sitzen viel, bewegen uns kaum usw.

Früher gingen die Menschen bis zu 35 km an einem Tag zu Fuß. Was tun Sie und ich? Wir arbeiten monoton vor uns hin. Tun das Gegenteil, was in unseren Genen steckt. Auch das ist Stress. Stillen und sehr bedrohlicher Stress.

Menschen, die sich ausreichend bewegen, v. a. in der Natur, sind oft weniger krank. Das Risiko an einer Depression zu erkranken, ist geringer und sie sind allgemein fitter. Denn im Körper geschieht während und nach der Bewegung etwas Wunderbares:

1. „Glückshormone“ werden freigesetzt
  - mentale Zufriedenheit
  - viele positive Einflüsse auf den gesamten Körper
2. Gelenke werden bewegt
  - Beweglichkeit bleibt erhalten oder verbessert
3. Muskulatur-Durchblutung nimmt zu (je nach Sport gekräftigt)
  - Herzmuskulatur
  - Skelettmuskulatur
  - Organmuskulatur
4. Systeme im Körper werden angeregt
  - Lymphsystem
  - Herz-Kreislauf-System
  - Organsysteme (auch Magen-Darm/Verdauung wird angeregt)
  - Immunsystem

Das Problem ist, Ihnen werden diese grandiosen Prozesse nicht sofort und bewusst auffallen. Bewegen Sie sich zu wenig, wird Ihr Organismus alles dafür tun, um trotzdem „am Leben“ zu bleiben.

Erst wenn der Körper es nicht mehr kompensieren kann und Schmerzen oder andere Symptome entstehen, dann werden Sie klarer verstehen und vor allem spüren, dass etwas ist nicht in Ordnung ist.



# BEWEGUNGSDIMENSION

Jeder Körper, der zu wenig und mangelhaft bewegt wird, steht unter Stress.

Bewegen Sie sich hingegen regelmäßig und viel an der frischen Luft, vermeiden Sie nicht nur den stillen Stress, sondern Sie verkraften auch lauten externen Stress deutlich besser.

Mit körperlicher Bewegung, Ausdauersport, Krafttraining etc. können Sie auf Ihre Stressempfindung positiv einwirken und vorsorglich in Ihrem Leben vorbeugen. Beginnen Sie noch heute!

Herzlichst

Sophia Sellmair & Eri Trostl  
BEWEGUNGSDIMENSION München