

Sport gegen Stress?

Sport ist gut gegen Stress. Vorausgesetzt, er macht Spass und erzeugt keinen zusätzlichen Druck. Man sollte es deshalb lieber moderat angehen.

Text: Vera Sohmer

DOSSIER
FRAGE

13

«Eine Unterhaltung sollte noch möglich sein.»

Katja Marschall

Nach Feierabend strampeln, als würde man für Olympia trainieren? Bloss nicht. Zwar ist beim Menschen die körperliche Stressreaktion von jeher auf Bewegung ausgerichtet, weshalb es sinnvoll ist, mit Bewegung darauf zu reagieren. Aber: «Zu intensiver Sport verursacht zusätzlichen Stress», sagt Katja Marschall, Sportwissenschaftlerin und -therapeutin an der Burn-out-Klinik Clinica Holistica Engiadina in Susch.

Mässige Intensität

Um innere Anspannung zu reduzieren, ist ein Training mit tiefer bis mittlerer Intensität optimal. Faustregel: Eine Unterhaltung sollte noch möglich sein. Dabei gibt es laut Katja Marschall nicht die Sportart, entschei-

dend ist die Vorliebe des Einzelnen. Es können moderate Ausdauersportarten wie Velofahren, Schwimmen, Rudern, Wandern oder Walken sein. Sich in der freien Natur zu bewegen, verstärkt bei vielen Menschen den positiven Nutzen, erklärt die Sporttherapeutin weiter. Wer aber lieber tanzen gehen möchte, nur zu.

Andere bevorzugen eine Sportart, bei der sie gleichzeitig gezielt Muskeln aufbauen und/oder entspannen können, etwa Pilates oder Yoga (siehe Dossier-Frage 07). Zentral ist, dass die Aktivität Freude macht, ein gutes Erlebnis bietet – und einen festen Platz im Alltag bekommt. Denn nur wer sich regelmässig bewegt, spürt den positiven Effekt: bessere Regeneration, mehr Ausgeglichenheit, höhere Widerstandskraft. Sport in Massen wirkt unter anderem positiv aufs vegetative Nervensystem, stärkt Herz und Immunabwehr, verbessert den Schlaf und hellt die Stimmung auf.

Nach anstrengenden Arbeitstagen fällt es oft schwer, sich aufzuraffen. Hilfreich ist, seine Aktivitäten fest in die Agenda einzuplanen und regelmässig sowie verbindlich mit Gleichgesinnten abzumachen. So kann der wöchentliche Treff mit dem Nordic-Walking-Club motivationsfördernd wirken. Oder ein Kurs für eine neue Sportart die Chance erhöhen, dranzubleiben.

Wichtig ist zudem, genügend Zeit zu reservieren. Denn in aller Hektik seine Einheiten abzuspuhlen, ist ebenso kontraproduktiv wie das Trainingsziel Olympia.



Katja Marschall, Sportwissenschaftlerin und -therapeutin



Nicht zu intensiv: So lautet die Devise, um Spannung abzubauen.