

Gesunder Körper – Gesunder Geist

Autor: Marco José

„Ich müsste auch mal was tun!“ so oder so ähnlich lauten immer die Äußerungen, die doch vermuten lassen, dass der Sprecher eigentlich keine Lust oder keine Zeit hat, Sport zu betreiben. Das sind **faule Ausreden**. Man kann immer etwas tun und wenn es nur 15min/Tag sind. Man investiert so viel Zeit in Unsinniges, warum zur Abwechslung nicht mal in den Körper? Du kannst Dich nicht der Tatsache verschließen, dass der Körper etwa ab dem 25 Lebensjahr beginnt, nicht genutzte Muskelmasse abzubauen. Demzufolge solltest Du dem entgegenwirken und das geschieht am besten durch ein wohldosiertes Ganzkörper-Fitnessstraining kombiniert mit dem Ausdauertraining. Dabei reicht es schon aus, an zwei Tagen der Woche ein halbstündiges Fitnessstraining zu absolvieren. Hinzu kommt noch ein moderates Ausdauertraining, dass z. B. auf mind. 3x30 min. verteilt werden kann.¹ Auch wenn das sportliche Training oft so gesehen wird, hat es nicht nur eine ästhetische Komponente, gesundheitliche Aspekte nehmen einen viel wichtigeren Platz ein. Ich sprach anfangs von dem **Muskelrückgang**. Hinzu kommt noch die **schwindende Kraft** und **Energieverluste**.

Wo wir auch schon beim nächsten Benefit wären, der **Ermüdungswiderstandsfähigkeit**. Was ein langes Wort! Aber jeder, der schon ein Mal nach einem arbeitsreichen Tag laufen war, kennt dieses Gefühl der **neuen Energieressourcen**. Du fühlst Dich frischer, fitter und lebendiger. An demotivierenden Tagen hilft es, sich dieses Gefühles noch einmal gedanklich bewusst zu machen. Es ist ein Irrglaube, danach noch müder zu sein, die Ausnahme sind vielleicht etwaige Langstreckensportarten.

Konklusion: Sport dient zum **Ausgleich**, steigert die **Lebensfreude** (Ausschüttung des „Glücks-, „Hormons Serotonin), **verstärkt bzw. knüpft alte/neue soziale Kontakte**.

Physiologisch wird auch Kortisol (Stresshormon) abgebaut und Regenerationsprozesse initiiert. Und wenn sich der **Stress senkt**, wird man auch weniger anfällig für Krankheiten, hat einen ruhigeren Schlaf. Die **Gewichtsabnahme** und die sich daraus ergebenden Vorteile ist ein weiterer Gesichtspunkt, wie auch:

- ☺ **Steigerung der Lebenserwartung**
- ☺ **Senkung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Krebsrisikos, Arthrose, Rückenschmerz, Osteoporose, Angst/Depression, Adipositas (Fettleibigkeit)²**

Mit Absolvierung des Trainings wird außerdem das **Selbstvertrauen** in die eigenen Fähigkeiten gestärkt und das ist nur der Anfang...**Du** hast etwas geschafft.



Lob der Selbstdisziplin! Des Weiteren wird die aufrechtere Haltung positiv beeinflusst. Dies wirkt sich auch **positiv auf die Psyche** aus (Prinzip der Ideomotorik), da Du nun auch selbstbewusster wahrgenommen wirst. Das Fremdbild beeinflusst das Selbstbild und trägt damit einen entscheidenden Teil zu unserer Identität bei. Durch diese meist positive Rückmeldung unserer Mitmenschen wird auch unser Weltbild positiv verändert.

Das Ausdauertraining wirkt sich leistungsfördernd in Sachen neuer Informationsaufnahme (z. B. Lernen etc.) aus und **versorgt das Gehirn mit viel Sauerstoff**, erhöht also auch den Anteil an roten Blutkörperchen im Blut. Und wenn das Lernen mit einer neuen Erkenntnis endet, wird im Gehirn das „Glückshormon“ Dopamin ausgeschüttet (Belohnungszentrum). Für neuerworbenes Wissen gibt's frisches Dopamin! Das ist dann dieses beschwingte, glückliche, stolze Gefühl.

Und wer sagt, dass Sport doch nicht so wichtig für die geistliche Bildung ist, der solle sich doch mal vor Augen führen, ob man in einem kranken Zustand (z. B. Migräne, Grippe) überhaupt noch lernen kann.

Ich habe missmutige Menschen erlebt, die nach einer langen sportlichen Auszeit, wieder begonnen haben zu trainieren und sich zu bewegen, auf deren Gesichter ist - siehe da - ein Lächeln gewachsen. Wenn man jetzt noch den sozialen Aspekt hinzuzieht, der so manche Ausdauer- und Kraftsportart mit sich bringt, kann man sich gut vorstellen, wie unentbehrlich eine solche Bewegungseinheit werden kann. „*Shared Attention*“ nennen die Psychologen das, das gemeinsame Teilen eines Moments und dazu noch verknüpft mit einem Pro-Gesundheits-Bonus.

Aus eigener Erfahrung kann ich dabei sprechen, wie ich mich aus einer erschöpften Haltung heraus mühsam motiviert habe, den Sport wieder aufzunehmen. Und siehe da, es gab unbekannte Energieressourcen und plötzlich konnte ich nebenbei für eine Klausur lernen, mit den Kindern spielen, ein Ganzkörpertraining absolvieren, viel lesen etc. etc. und – war eben besser gelaunt und allgemein motivierter ;-). Es kann mit kleinen Schritten beginnen:

- ☺ Nehme die Treppe, statt den Aufzug
 - ☺ Parke Dein Auto etwas entfernt vom Ziel
 - ☺ Gehe regelmäßig spazieren und steigere Dich
 - ☺ Fahrrad oder zu Fuß, statt dem Auto
 - ☺ Öfters mal mit Kindern spielen
 - ☺ Zwei Stufen auf der Treppe nehmen, statt einer
- Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!
Und dann geht's los: pro Woche=

2 x Fitnessstraining + 90 min. Ausdauertraining

Nicht vergessen: nicht übertreiben und regelmäßig (!)
Viel Erfolg

Der Coach

Buchempfehlungen: Mark Verstegen – CORE (Anfänger) CORE Performance (Fortgeschrittene) - Stewart Smith – The complete guide to Navy Seal Fitness – Training nur mit dem Körpergewicht (anspruchsvoll!)

¹ Empfehlung des ACSM – American College of Sports Medicine (<http://www.acsm.org/>)

² ACSM 2005