

Weight Loss Challenge

Bei uns GEWINNEN die Verlierer!



Bewegung & Stressmanagement

Ausgewogene, nährstoffreiche und kalorienreduzierte Ernährung trägt 80% zu einer erfolgreichen Gewichtsabnahme (Fettreduktion) bei; die verbleibenden 20% sind Bewegung. Bewegung verbrennt Kalorien, erhöht das Energie- und Leistungsniveau, kann Muskeln aufbauen, stärkt das Herz u.v.a.m.

Übrigens: bei jedem Pfund Muskeln, das aufgebaut wird, erhöht sich der Grundumsatz um 33 Kalorien pro Tag.

Einige fangen an Sport zu machen, weil sie gerne Gewicht reduzieren möchten, haben jedoch keinen Erfolg, da sie ihre Ernährungsgewohnheiten nicht umgestellt haben.

Also denke daran: wenn Du gerne abnehmen möchtest, oder viel mehr Dein Körperfett reduzieren, eine schlankere Taille bekommen oder/und schönere, straffere Beine bekommen möchtest, dann musst Du neben einer proteinreichen Ernährung Dich bewegen!

Warum Bewegung gesund ist

(Bundesamt für Sport Magglingen BASPO, Schweiz)

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weit verbreitete Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie vor Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt zudem antidepressiv und hellt die Stimmung auf. Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter weniger pflegebedürftig.

Bei Erwachsenen reicht eine halbe Stunde körperliche Aktivität pro Tag aus, um Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Intensität der Bewegung soll dabei zügigem Gehen entsprechen. Wer bereits aktiv ist, kann mit einem gezielten Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit einen zusätzlichen Nutzen erzielen. Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können viel von regelmässiger Bewegung profitieren. Jugendliche sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Darüber hinaus sollten junge Menschen mehrmals pro Woche Aktivitäten durchführen, welche die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern. Die schädlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als diejenigen von Bewegungsmangel.

Wie sich regelmässige Bewegung auf die Gesundheit auswirkt

Schutz vor Krankheiten

In den industrialisierten Ländern ist Bewegungsmangel ähnlich stark gesundheitsschädigend wie das Rauchen. Der Mangel an Bewegung stellt den wichtigsten veränderbaren Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit dar, der häufigsten Todesursache in diesen Ländern. Bei einer Reihe von weit verbreiteten Krankheiten und Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Rückenschmerzen oder Knochenschwund (Osteoporose) hat regelmässige körperliche Aktivität einen beträchtlichen Schutzeffekt. Dies gilt ebenso für Darm- und Brustkrebs. Neuere Forschungen weisen zudem darauf hin, dass sich regelmässige körperliche Aktivität positiv auf die Denkleistung auswirken kann. Aktive fühlen sich körperlich und psychisch gesünder, müssen weniger zum Arzt, seltener und weniger lang ins Spital. Auch fehlen sie weniger bei der Arbeit. Es ist auch bekannt, dass Menschen, die regen freundschaftlichen Kontakt mit anderen Menschen pflegen, weniger krank sind. Bewegung und Sport bietet für einen solchen regelmässigen Kontakt mit anderen gute Gelegenheiten - sei es im Sportverein oder beim wöchentlichen Waldlauf mit einem Freund.

Effekt auf die Psyche

Bewegung und Sport wirken auch auf die Psyche: Sie hellen die Stimmung auf und wirken antidepressiv. Dadurch steigen das Selbstwertgefühl und die Stresstoleranz. Fast jede zweite leichte Depression liesse sich mit regelmässiger Bewegung verhindern.

Mehr Lebensqualität

Körperlich aktive Menschen leben länger. Und im Alter sind sie mobiler, autonomer und weniger pflegebedürftig als Menschen, die sich kaum bewegen.

Gutes Gesundheitsverhalten

Wer sich regelmässig bewegt, verhält sich auch in anderen Bereichen gesundheitsbewusster. Denn körperliche Aktivität kann einen gesundheitsfördernden Dominoeffekt auslösen: Körperlich Aktive rauchen weniger, haben weniger Übergewicht und ernähren sich gesünder.

Sekundärprävention und Rehabilitation

Bei Menschen, die rauchen, die einen zu hohen Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Übergewicht haben, kann Bewegung die negativen Auswirkungen dieser gesundheitlichen Risikofaktoren teilweise kompensieren. Gezielte körperliche Aktivität verbessert zudem die Gesundheit und die Lebensqualität bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder solchen die an Asthma, Diabetes II oder Krebs leiden. Nach Verletzungen oder Operationen des Bewegungsapparates wirkt sich Bewegung günstig auf die Heilung aus. Und die vielfältigen körperlichen und psychischen Effekte von Bewegung, Spiel und Sport tragen auch dazu bei, suchtbedingte Defizite auszugleichen.

Die Bewegungspyramide - 30 Min. täglich bis 5 h pro Woche

Sich eine halbe Stunde täglich bewegen ist grundsätzlich gut für Ihre Gesundheit. Anhand der Bewegungspyramide sehen Sie auf einen Blick, wie viel Bewegung für Sie ideal ist. Die aktuellen Bewegungsempfehlungen lassen sich in dieser Bewegungspyramide



Quelle: nach Martin BW, Marti B. Ther. Umschau, 1998

zusammenfassen. Die tägliche halbe Stunde Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport bewirkt einen bedeutenden und vielfältigen Nutzen für die Gesundheit. Man sollte dabei leicht ausser Atem kommen. Bereits Aktive können diesen Nutzen erhöhen, indem sie ihre Ausdauer 3-mal pro Woche mit 20 bis 60 Minuten Jogging, Radfahren oder Ähnlichem verbessern und ihre Kraft und Beweglichkeit 2-mal pro Woche zum Beispiel mit Gymnastik steigern.

Eine halbe Stunde Bewegung täglich

Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer» Intensität empfohlen. Dabei kommt man etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen. Es ist nicht notwendig, sich eine halbe Stunde am Stück zu bewegen. Jede Bewegungsaktivität, die länger als 10 Minuten dauert, zählt.

- ? Gartenarbeit und Putzen
- ? Treppe statt Fahrstuhl benutzen
- ? Mit dem Velo zur Arbeit fahren
- ? Einkaufen gehen statt fahren
- ? Spaziergang
- ? Gemütlicher Vita Parcours

Ausdauer

Ein Ausdauertraining umfasst mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche über 20 bis 60 Minuten. Intensität: leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen, das Sprechen ist noch möglich. (Vita Parcours, Joggen, Schwimmen, Skilanglauf, Velofahren, Aerobic, Step)

Krafttraining

Ein Krafttraining dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse. Das wird besonders wichtig für die Leistungsfähigkeit und die Erhaltung der Selbständigkeit etwa ab dem 50. Lebensjahr. Ein Krafttraining zweimal in der Woche durchführen, zum Beispiel an Kraftgeräten oder mit einem Theraband.

Beweglichkeit

Ausdauer und Krafttraining sollten mit Gymnastik- oder Stretchingübungen ergänzt werden. Stretching ist ganz wichtig nach dem Training für die Regeneration. Zudem sind gedehnte Muskeln leistungsfähiger und weniger anfällig auf Verletzungen.

Noch mehr Sport

Umfangreichere Sporttrainings, zum Beispiel fünf Stunden Joggen die Woche, sind nicht gesundheitsschädigend. Mit zunehmendem Trainingspensum muss jedoch eine gezielte und ausgewogene Gestaltung von Training, Erholung und Ernährung beachtet werden. Nimmt man gar an Wettkämpfen teil, braucht es eine gut durchdachte Organisation von Training und Wettkampf, um Überlastungserscheinungen zu vermeiden.

Quelle: Bundesamt für Sport

Juliane Davidshofer, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin:

Bei intensivem Sport und dadurch auch Schweißverlust (und damit Elektrolyte-Verlust) ist es grundsätzlich angesagt, den Körper besser mit Nährstoffen zu versorgen, damit die Regeneration schnellst möglich geschieht, die verbrauchten Nährstoffe zurückgeführt werden und die Elektrolyte, die durch den Schweiß verloren gingen und somit ausser Balance sind, ausgeglichen werden. Wasser alleine reicht hier nicht. Durch diese Zufuhr wird zudem das meist geschwächte Immunsystem gleichzeitig gestärkt und Verletzungsanfälligkeit vermindert. Gleichzeitig erhält der Sportler somit meist eine Leistungssteigerung durch die bessere Versorgung. Viele Sportler greifen hier selbstverständlich zu spezifischer Nahrungsergänzung. Ganz besonders beliebt und effektiv wird hier von vielen Profisportlern das **Herbalife-Nährstoffprogramm verwendet und das seit kürzlich exklusiv erhältliche innovative isotonische Getränk H30 Pro! Alleine an der Olympiade in China sind 5 Athleten dabei, die begeisterte Herbalifekonsumenten sind und enorme Resultate damit vorweisen können.**

Sport und Bewegung - Grundlage für die Gesundheit 1.

Februar 1998

Durch die grossen technischen Fortschritte des 20. Jahrhunderts ist unser Leben in mancher Hinsicht leichter geworden. Wir haben in weit geringerem Mass körperliche Arbeit zu leisten als frühere Generationen. In vielen Berufen sind die geistigen Anforderungen erheblich gestiegen, während die körperliche Kraftanstrengung auf ein Minimum gesunken ist.

VON FELIX GUTZWILLER

Dr. Felix Gutzwiller ist ordentlicher Professor und Direktor des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich.

Erschienen im unimagazin, der Zeitschrift der Universität Zürich (Nr. 4, Dezember 1996) und Bulletin, Magazin der ETH Zürich (Nr. 264, Januar 1997).

Nutzen der körperlichen Aktivität

Bei einer entsprechenden körperlichen Aktivität kann vom einzelnen folgender Nutzen erwartet werden:

Verbesserung der Herz-Kreislauf-Kapazität:

Um sich der Anstrengung anzupassen, beginnt der Körper, mehr Muskeln zu bilden, vor allem bei der Herzmuskulatur. Das Herz stösst mehr Blut aus und muss im Ruhezustand weniger schnell schlagen. Dadurch wird der Herzmuskel bei einer erhöhten körperlichen Belastung, wenn der Körper viel Sauerstoff und Energie braucht, leistungsfähiger.

Kontrolle des Körpergewichtes:

Ausser dem Energieverbrauch (300 bis 400 Kilokalorien für eine Stunde intensiver Gymnastik) hat der Sport vor allem auch einen grossen Einfluss auf den Grundumsatz (Energieverbrauch im Ruhezustand). Regelmässiges körperliches Bewegen hilft, die Muskelmasse stabil zu halten oder sie zu vergrössern. Und da die Muskeln für den Grundumsatz von entscheidender Bedeutung sind, gilt: Je mehr Muskeln ein Mensch hat, um so höher ist sein Grundumsatz. Dadurch kann das optimale Gewicht leichter gehalten werden.

Senkung des Cholesterinspiegels:

Regelmässiger Sport senkt das schlechte Cholesterin (LDL-Cholesterin) und erhöht das gute Cholesterin (HDL-Cholesterin).

Reduktion des Risikos der Zuckerkrankheit (Diabetes):

Muskeln verbrauchen durch ihre Tätigkeit Energie, unter anderem in Form von Zucker. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel und parallel auch der Bedarf an Insulin (Hormon, das den Blutzucker senkt). Leute, die zu Diabetes neigen, sollten daher vor allem nach dem Essen (zur Anregung des Blutzuckerabbaus) regelmässig eine leichte körperliche Aktivität ausüben.

Verhinderung von Knochenschwund:

Beim Sport werden die Knochen belastet. Dies zwingt sie, harter und dicker zu werden. Nach der Wachstumsphase bis ins junge Erwachsenenalter nimmt die Knochenmasse ab etwa 35 Jahren stetig ab. Der Wachstumsprozess sollte wenn möglich von Kindheit an durch etwas körperliche Bewegung gefördert werden, damit es in fortgeschrittenem Alter nicht zu Problemen durch Knochenschwund kommt (Osteoporose).

Vermeiden vorzeitigen Alterns:

Vergleicht man die verschiedenen, physiologischen Parameter (Herz-Kreislauf-Funktion, Körperzusammensetzung usw.) von 50-jährigen oder älteren sporttreibenden Menschen mit jenen Gleichaltriger ohne körperliche Bewegung, scheinen Sporttreibende oftmals 10 bis sogar 20 Jahre jünger.

Sportart		Kalorienverbrauch in 30 Min.			
		55kg	67kg	80kg	100kg
Ballspiele	Basketball, Fussball, Handball	230	280	330	380
	Federball (Badminton)	160	200	230	260
Radfahren	8-12 km/h	100	130	150	330
	15-20 km/h	170	200	240	270
Rennen	6,0 min/km	320	390	460	530
	5,0 min/km	350	420	500	560
	4,5 min/km	400	470	540	600
	mittleres Tempo/Ebene	200	240	280	320
	hohes Tempo/hügeliges Gelände	460	560	650	750
Schwimmen	Brust, Kraul, mittleres Tempo	210	260	300	350
	Brust, Kraul, hohes Tempo	260	320	375	430
Squash		360	430	510	585
Tennis		180	220	260	300
Volleyball		80	100	120	130
Wandern	ebenes bis hügeliges Gelände	130	160	190	220
	Bergwandern	200	240	290	330

Fragen & Antworten

Mir geht es trotz körperlicher Inaktivität sehr gut!

Krankheiten, welche durch Bewegungsmangel begünstigt werden, entwickeln sich langsam (z.B. nichtinsulinabhängige Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten). Bis sie sich manifestieren und sich Gesundheitszustand und Wohlbefinden verschlechtern, ist diese Entwicklung nicht oder kaum spürbar. Die Risiken solcher Krankheiten lassen sich durch regelmässige Bewegung einschränken. Zusätzlich bewirken Bewegung und Sport eine direkte Verbesserung von Wohlbefinden und Körperwahrnehmung. Zudem senkt die Bewegung präventiv das Risiko für etliche Krankheiten, die das Wohlbefinden stark verschlechtern könnten.

Ich habe keine Zeit für körperliche Aktivität!

Dies ist ein häufiges Argument, weshalb Bewegung nicht in einem gesundheitsfördernden Mass - also täglich - betrieben wird. Da aber bereits mässig intensive Bewegungen wie Gehen oder Fahrradfahren sich günstig auf die Gesundheit auswirken, lässt sich körperliche Aktivität zum Beispiel auf dem Arbeitsweg praktisch ohne zusätzlichen Zeitaufwand integrieren. Auch in der Freizeit lässt sie sich mit anderen Interessen, zum Beispiel mit dem Besuch von Museen oder Städten verbinden.

Ich werde nie ein(e) gute(r) Sportler(in) und fange deshalb schon gar nicht an!

Es sind keine körperlichen Spitzenleistungen notwendig, damit die Gesundheit und das Wohlbefinden von körperlicher Aktivität profitieren können. Gesundheitsfördernde Bewegung verfolgt keine Leistungsziele. Vielmehr geht es dabei darum, den individuellen Fortschritt in einem verbesserten Wohlbefinden zu erfahren. Dies ist bereits nach wenigen Aktivitäten möglich, da sich der Körper schnell anpasst und diese Verbesserung schon nach kurzer Zeit spürbar werden. Es ist wichtig, körperliche Aktivitäten zu finden, die man sich zutraut und bei denen man sich wohl fühlt. Deshalb empfiehlt es sich, verschiedene Aktivitäten in verschiedenen Umfeldern auszuprobieren. Ein spass- und freudeorientiertes Umfeld für Bewegung und Sport ist besser geeignet als ein leistungsorientiertes, um die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.

Es gibt in meiner Umgebung kaum Bewegungsmöglichkeiten!

Gesundheitsfördernde Bewegung oder Sport müssen nicht an eine Infrastruktur oder einen bestimmten Ort gebunden sein. Bewegungsmöglichkeiten gibt es überall, zum Beispiel auf dem Arbeitsweg, beim Einkaufen, in Naherholungsgebieten, in Parks, im Wald (Helsana swiss running walking trails) usw.

Bewegung und Sport langweilen mich!

Bewegung und Sport lassen sich mit vielen anderen Aktivitäten verbinden. Bei Aktivitäten mit anderen Menschen lassen sich zum Beispiel soziale Kontakte pflegen. Kulturrundgänge bieten neben Weiterbildung auch Bewegung in Form von Gehen. Es gibt viele weitere Beispiele, wie sich Bewegung mit anderen interessanten und unterhaltenden Tätigkeiten verbinden lässt. Wichtig: Wer keine Freude an der Bewegung empfindet, lässt rasch davon ab. Es empfiehlt sich deshalb, Vieles auszuprobieren, um jene körperlichen Aktivitäten zu finden, die einem wirklich Spass machen.

Sport und Bewegung ist etwas für die Jungen!

Der Jugend fällt die Bewegung leichter: Die Schweizer Gesundheitsbefragungen von 1992 und 1997 des Bundesamtes für Statistik belegen, dass die Jugend körperlich aktiver ist als ältere Generationen. Doch vor allem die Älteren könnten durch regelmässige körperliche Aktivität ihr Wohlbefinden erhalten oder verbessern. Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Trainierbarkeit des alternden Körpers zwar abnimmt, aber trotzdem vorhanden ist und körperlich Aktive im Alter länger unabhängig und leistungsfähiger bleiben als Inaktive. Es versteht sich von selbst, dass man sich in diesem Lebensabschnitt bezüglich körperlicher Leistungsfähigkeit nicht mit der Jugend misst.

Sporttreiben ist mir zu gefährlich!

Sportliche Aktivität ist mit kleinen Risiken verbunden. Sportunfälle und -verletzungen treten relativ häufig auf, sind aber im Vergleich zu anderen Bereichen (Verkehr) weniger folgeschwer. Sie treten vor allem dann auf, wenn die Sporttreibenden schlecht vorbereitet, unvorsichtig oder übereifrig sind. Grundsätzlich muss zwischen Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko wie Eishockey oder Fussball und Sportarten mit geringem Verletzungsrisiko wie Jogging oder Walking unterschieden werden. Bei gesundheitsorientierter Bewegung lässt sich durch die Wahl der Aktivität und durch adäquate Vorbereitung das Risiko stark reduzieren. Damit wird der Nutzen von Bewegung und Sport für die Gesundheit viel grösser sein als die möglichen Risiken.

Körperlich aktive Menschen werden älter und erhöhen damit die Gesundheitskosten!

Genau das Gegenteil ist der Fall. Körperlich aktive Menschen leben zwar tatsächlich länger, sind aber auch länger unabhängig und weniger pflegebedürftig als Inaktive. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter mit regelmässiger körperlicher Aktivität erhalten lässt. Eine Detailanalyse der Schweizer Gesundheitsbefragung von 1992 des Bundesamtes für Statistik zeigt, dass inaktive Menschen in allen Altersschichten mehr zum Arzt gehen und längere Spitalaufenthalte aufweisen als Aktive. Deshalb ist zu vermuten, dass die Inaktiven das Gesundheitswesen mehr beanspruchen als die Aktiven.

Sporttreiben ist mir zu teuer!

Bewegung und Sport sind eigentlich kostenlos. Wird die Bewegung in andere Alltagsaktivitäten eingebaut, fallen kaum zusätzliche Kosten an. Finanziell aufwändiger sind zum Beispiel die Abonnementkosten für ein Fitnesscenter, das vor allem fürs Krafttraining gute Möglichkeiten bietet. Von Qualitop akzeptierte Center verkaufen Abonyme, deren Kosten von Krankenkassen mit einem Präventionsbonus mitgetragen werden. Gesundheitsfördernde Bewegung muss also nicht teuer sein.

Eine gesunde Ernährung bringt mehr als Bewegung und Sport!

Eine ausgewogene Ernährung ist einer guten Gesundheit förderlich. Doch sie alleine hat zum Beispiel nur eine kleine Wirkung auf die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates, die bei Inaktivität stark zurückgeht oder reduziert bleibt. Die Kombination von ausgewogener, proteinreicher Ernährung und körperlicher Aktivität fördert die Gesundheit maximal und steigert oder erhält das Wohlbefinden am effektivsten.

Bewegungstipps

Täglich eine halbe Stunde Bewegung reicht!

Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten (z.B. Gartenarbeit, Fensterputzen, Treppensteigen) oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Die halbe Stunde Bewegung muss nicht an einem Stück absolviert werden. Jede körperliche Aktivität, die nicht weniger als 10 Minuten dauert, kann über den Tag zusammengezählt werden.

Führen Sie einen bewegten Lebensstil!

Wird die körperliche Aktivität in den Alltag integriert, ist sie kaum mehr wahrnehmbar sondern wird zur Gewohnheit - Überwindung ist keine mehr nötig. Gehen Sie einen Teil Ihres Arbeitsweges zu Fuss, nehmen Sie die Treppe statt den Lift, machen Sie während der Mittagspause einen Spaziergang statt nur zu sitzen oder nehmen Sie das Velo statt das Motorrad. Wenn Sie diese Aktivitäten regelmässig in Ihren Alltag einbauen, werden diese mit der Zeit ein selbstverständlicher Teil Ihres Lebens.

Versuchen Sie nicht, Versäumtes nachzuholen!

Die Gesundheit verzeiht den Lapsus. Viel wichtiger ist es, den Faden bei nächster Gelegenheit wieder aufzunehmen und weiterhin körperlich aktiv zu sein. Bewegung und Sport sind keineswegs Fronarbeit im Dienste der Gesundheit. Mit der Wahl eines vielseitigen Programms können Sie die Freude an den Aktivitäten bewahren und Geselligkeit pflegen. Probieren Sie Verschiedenes aus und finden Sie Bewegungen, die Ihnen Spass machen. Langsam wird die Bewegung zur Gewohnheit und somit integraler Bestandteil Ihres Alltags, gleich wie das Zähneputzen.

Setzen Sie sich sinnvolle Ziele!

Wichtig für den Weg von der Inaktivität zur Aktivität sind sinnvolle Zielsetzungen. Wählen Sie eine Bewegungsform, bei der Sie sich wohl fühlen und die für Sie in kurzer Zeit erlernbar ist. Sind Sie dann körperlich aktiv, sollten Sie auf die Signale Ihres Körpers achten. Er wird Ihnen mitteilen, ob die angestrebten Ziele Ihnen entsprechen oder ob Sie sich überfordern. Wird die Latte zu hoch angesetzt, so entsteht eine Frustration, die entmutigt und zum Abbruch der eingeleiteten Veränderung führt. Es kann auch ungünstig sein, sich an Personen zu orientieren, die bereits weiter sind. Es sollte kein Druck entstehen, der zur Bewegung zwingt. Spass und Freude an der Bewegung, der Geselligkeit und am Erlebnis sollten Sie motivieren, körperlich aktiv zu sein - und nicht übermässiger Ehrgeiz oder Leistungsdenken.

Stressmanagement

Jeder hat hier und da Stress und das ist auch ganz normal so. Trotzdem: was normal ist, ist nicht auch gesund! Zudem ist Stress nicht unvermeidbar. Sie können lernen, wie man Stress aus dem Leben eliminiert; oder besser wie man mit Stress umgeht; und was Stress mit einem macht oder eben auch nicht macht.

Stressmanagement ist für jeden leicht zu lernen. Lass uns jedoch zuerst mal genau definieren was Stress überhaupt ist. Stress ist wie ein „falscher Alarm“. Es ist das in Gang setzen des „Gefahren-Alarm-Systems“ in unserem Gehirn. Wir können uns das wie ein roter grosser Feueralarm in unserem Gehirn vorstellen. Das ist ein System, das wir alle von Geburt an haben und das ist gut so. Dieses System kann uns bei physischer Gefahr das Leben retten. Wenn in unserem Kopf der Alarm los geht heisst das „kämpfen oder flüchten“. Wenn du dich also in ernsthafter, physischer Gefahr befindest, ist es angebracht diese Angst zu fühlen. Wenn dein Körper dann mit Adrenalin versorgt wird, kann das dein Lebensretter sein.

Nun, ist es jedoch so, dass die meiste Zeit, in der wir uns gestresst fühlen keine Lebensgefahr besteht und somit ist es „falscher Alarm“. Der Feueralarm geht los, da ist jedoch kein Feuer!

Wie können wir nun lernen mit Stress umzugehen? Grundsätzlich gibt es 2 Wege:

1. **Lerne das Alarmsystem auszuschalten, z.B. mit verschiedenen Entspannungsmethoden.**
2. **Lerne, wie man den Alarm nicht versehentlich auslöst.**

Entspannungsmethoden: Atemübungen (tiefes, bewusstes ein- und ausatmen), Muskelentspannung (an- und dann entspannen von Muskeln oder Muskelgruppen kann Wunder wirken), Visualisierung - stellen sie sich eine wunderschöne Szene vor, z.B. wie sie am Strand liegen oder auf einem Berg stehen etc.

Es gibt verschiedenen Methoden und am besten man probiert aus was einem am besten liegt. Alle sind sehr einfach und schnell lernbar.

Auf lange Sicht ist es jedoch besser, dass man lernt **wie man vermeiden kann, dass der Alarm ausgelöst wird**. Und so wird's gemacht! Der Trick besteht darin schöne, friedliche Gedanken zu visualisieren und somit fühlt man sich entspannt. Man kann sich durch den Tag diverse kleine Zeitinseln schaffen, denn die Gefühle und die Reaktionen werden hauptsächlich durch unsere eigenen Gedanken ausgelöst. (Das ist allzu sehr vereinfachteigentlich ist es viel komplexer... einfach gesagt: friedvolle, schöne Gedanken kreieren Entspannung und angespannte Gedanken verursachen Stress).

Der beste Weg mit Stress umzugehen ist zudem, wenn wir versuchen Angst in Situationen zu wandeln. Situationen zu haben bedeutet, dass du bereit bist das Leben und seine Herausforderungen anzunehmen und das Alarmsystem ist nicht irrtümlicherweise angeschaltet!