

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
Ernährung Bewegung Entspannung Guter Schlaf

Stress ** Bewegung

Stress kann fatale Auswirkungen auf den Körper haben

Mit gesundem Sport und viel Bewegung im Alltag können wir hier perfekt gegenwirken und dem Körper dabei unterstützen, Stress abzubauen und zu entspannen. Ob mit yogaFASZIAL, Tabata-Training (HIT), TrampolinFitness, Zirkeltraining oder funktionellem Fitnesstraining, smoveyWALK, schwimmen oder laufen - Hauptsache ihr habt auch Spaß dabei (ansonsten wird's nix bleibendes im Alltag 😊).

Frau Prof. Dr. Jana Strahler (Sportpsychologie) sagt - zum Thema Stress und wie Bewegung dem Stress entgegen wirkt - in einem Artikel (hier auszugsweise) in der neuen Ausgabe der Medical online:

"Eine Stressdefinition sagt, dass Stress ein Zustand ist, der auftritt, wenn bestimmte Ereignisse für das physische und psychische Wohlbefinden als bedrohlich empfunden werden und wenn die betreffende Person unsicher darüber ist, ob sie mit der Situation umgehen kann oder nicht.

Ein paar häufige Stressoren können wir aber zusammenfassen. Dies können zum einen soziale Stressoren sein wie Isolation, zwischenmenschliche Konflikte, Konkurrenz, Trennung oder Verluste - andererseits Leistungsstressoren wie Zeitdruck, Überforderung und Prüfungen. Auch körperliche Stressoren wie Verletzungen, Schmerz und Hunger sind hier wichtig.

Ob im Berufsleben oder im Privaten: Stress betrifft uns wohl alle. Im schlimmsten Fall kann er chronisch werden und zu Überlastung und Erschöpfung führen.

Dauerhafter Stress kann bestehende Erkrankungen verschlimmern oder auch selbst Krankheiten verursachen. Bspw. zeigt die Stressforschung, dass chronischer psychosozialer Stress mit Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Bluthochdruck, einem gestörten Immunsystem – wir sind anfälliger für Erkältungskrankheiten –, Autoimmunerkrankungen, Fettleibigkeit, aber auch Depressionen und Angststörungen stehen damit in Zusammenhang."

Zum Thema "Wie wirken Sport und Bewegung generell auf die Psyche?" sagt sie:
"Wer sich viel bewegt, ist körperlich und psychisch gesünder. Die große Frage ist: Sind wir mental gesund, weil wir uns bewegen, oder bewegen wir uns, weil wir mental gesund sind? Für beide Wirkrichtungen gibt es Belege. Wer sich regelmäßig bewegt, erlebt psychische Verbesserungen, wer sich wohlfühlt, kann mit Barrieren zum Sporttreiben wie Zeitmangel oder schlechtes Wetter besser umgehen. Aus psychologischer Sicht hat Sport auf die mentale Gesundheit in mehrfacher Hinsicht Einfluss: Sport kann Emotionen und Stress regulieren.

Sport hilft, mit emotionalen Belastungen im Alltag besser umgehen zu können. Ebenso fördert Sport die kognitive Leistungsfähigkeit, das heißt, er stimuliert das Gedächtnis, die Konzentrationsfähigkeit und erleichtert das Erlernen von Neuem.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die soziale Komponente: Gemeinsames Sporttreiben mit anderen fördert die Zugehörigkeit und motiviert.

Wichtig ist, dass wir hier von Gesundheitssport sprechen, also sportlicher Aktivität, die betrieben wird, um seine Gesundheit zu erhalten und zu fördern und Stress im Alltag besser umgehen zu können."

Passende Kurse findest du auf meiner Homepage unter <http://www.wellnessoase-ansfelden.at/veranstaltungen/> (auch gleich direkt zum Anmelden)