

COOL DOWN – MIT SPORT ZUR ENTSPANNUNG

In stressigen Zeiten auch noch Sport? Ja, genau – denn Bewegung beruhigt und setzt gleichzeitig neue Energie frei. Anders als gedacht ist nicht die gemütliche Couch der Garant für maximale Entspannung, sondern Sport, denn aufgestaute Anspannung muss sich entladen.

Was bewirkt Stress im Körper?

Die normale Reaktion auf Stress bewirkt, dass der Puls steigt, die Muskeln anspannen und zahlreiche Stresshormone wie Adrenalin, Insulin und Cortisol in unsere Blutbahn gepumpt werden. Unser Körper ist in Alarmbereitschaft und darauf ausgelegt, jetzt möglichst schnell zu handeln.

Zum Entspannen nach dem Stress legen wir uns auf die Couch. Aber auch, wenn wir relaxed sind, bleiben die Muskeln in Anspannung und die Stresshormone zirkulieren weiter. Nur wenn unser Körper stressabbauende Hormone wie Endorphine oder Serotonin gegensteuern kann, bauen sich die Stresshormone ab und unser Wohlbefinden steigt wieder.

Die 5 besten Anti-Stress-Sportarten:

Zunächst: Hauptsache Sport! Was immer Spaß macht und zur Bewegung motiviert, ist erlaubt und hilft aktiv zur Stressbewältigung.

1. Yoga

Der Klassiker unter den Sportarten für mehr Entspannung! Langsame und fließende Bewegungen in Verbindung mit Atemübungen helfen beim Runterfahren.

2. Teamsport

Musik und gute Laune an und los. Tanzen macht Spaß, verbrennt jede Menge Kalorien und stärkt das eigene Körpergefühl.

3. Tanzen

Bewegung an der frischen Luft hilft, das Gehirn durchzulüften, Stress fallen zu lassen und mit der Bewegung aktiv gegen die Stresshormone zu wirken.

4. Boxen

Gemeinsam überwindet man nicht nur den inneren Schweinehund leichter, sondern pflegt gleich noch soziale Kontakte.

5. Wandern / Joggen

Mal so richtig Dampf ablassen, das Reaktionsvermögen schulen und ganz nebenbei den Kopf freibekommen – auf zur Boxgymnastik oder der Kampfkunstschule!

Have fun

AND ENJOY THE GAME

Vorsicht vor Überforderung! Sport soll Spaß machen und nicht für zusätzlichen Stress sorgen. Sich zu etwas zwingen bringt nichts, weil es psychisch und physisch nicht guttut.