

## **SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN**

### **Normalität kann auch schön sein**

Hätten Sie gedacht, dass Ihnen Normalität einmal fehlen würde? Hätten Sie als Nicht-Sportler, der nur deshalb Sport macht, weil ihm seine Vernunft oder sein Arzt sagt, dass er sich bewegen sollte, gedacht, dass Ihnen Sport fehlen würde?

Die strahlenden Gesichter der letzten Tage, nachdem wir nach dem Lockdown wieder öffnen konnten, haben uns gezeigt, wie wichtig Emotionen, Sicherheit und Vertrauen sind, damit wir Freude empfinden können. Viele haben die Normalität vermisst, haben gemerkt, dass Bewegung und Sport doch zu ihrem Alltag gehören, sogar gehören sollten, obwohl sie es nie für möglich gehalten haben.

Sport erzeugt einen Wohlfühleffekt. Sei es, dass man sich in seinem Körper wohl fühlt, sei es, dass man weniger körperliche Einschränkungen verspürt, sei es, dass man Menschen trifft und sich sozial austauschen kann.

All diese Faktoren sind uns in den letzten Wochen abhandengekommen. Man hat ein Bewusstsein dafür entwickelt, was einem wichtig ist, was einem fehlt, wonach man sich sehnt.

Dazu hat bei vielen unserer Kunden auch der Sport und die Bewegung gehört. Ob nun bewusst oder unterbewusst. Durch die Kontaktbeschränkungen musste die Bewegung durch Eigeninitiative in das Leben eingebaut werden und dies fiel den meisten schwer. Aufgrund des schönen Wetters erfolgten zwar viele Wanderungen oder Radtouren, aber es ist doch etwas anderes als seinen Termin im Gesundheitszentrum wahr zu nehmen, um sein gezieltes Training dort zu absolvieren.

Bewegung stärkt nachweislich nicht nur das Immunsystem, den aktiven und passiven Bewegungsapparat, sondern auch die Psyche. Gerade in der aktuellen Situation, die durch Angst, Ge- und Verbote und einer negativen Einstellung geprägt ist, kann Sport helfen Endorphine (Glückshormone) zu produzieren.

Die Wirkung dieser Glücksmacher ist nämlich nicht nur auf die unmittelbare Zeit während des Trainings beschränkt. Aufgrund der sportlichen Anstrengung schüttet das Gehirn nur in bestimmten Regionen Dopamin und Serotonin aus. Was jedoch entscheidend ist: Wer regelmäßig trainiert, erhöht deren Konzentration dauerhaft und in vielen weiteren Regionen des Gehirns. Eine nachhaltige Steigerung von Konzentration, Glücksempfinden und Zufriedenheit sind hier die angenehmen Nebenwirkungen.

Regelmäßige kurze, intensive Trainingseinheiten sorgen außerdem für eine Senkung des Stresshormons Cortisol, auch auf lange Sicht! Somit erhöht sich die Stresstoleranz dauerhaft – sowohl physisch als auch psychisch. Dennoch ist hier Vorsicht geboten. Zu viel Sport kann auch einen gegenteiligen Effekt haben und den Cortisolspiegel nach oben treiben. Überbelastung wird vom Körper als negativer Stress empfunden. Es gilt also, auf seinen Körper zu hören!

In diesem Sinne – Bleiben Sie gesund!

Nina & Christian Kache