

# Null Stress durch Bewegung

Energizer mit Katharina Brauer

## Warum Bewegung so wichtig für unsere Gesundheit ist

- Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit (geringeres Risiko von Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Schlaganfälle)
- Förderung (der Erhaltung) eines gesunden Körpergewichts (geringeres Risiko von Fettleibigkeit, Diabetes und anderen Stoffwechselerkrankungen)
- Stärkung von Muskeln und Knochen (geringeres Risiko von Osteoporose, Muskelschwund)
- Unterstützung des Immunsystems (geringere Anfälligkeit für Infektionen)
- Verbesserung der Lungenkapazität & Förderung der O<sub>2</sub>-Versorgung des Körpers

## Mögliche Auswirkungen eines inaktiven (sitzenden) Lebensstils auf unsere Gesundheit

- Erhöhtes Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit
- Erhöhtes Risiko für Muskel- und Skeletterkrankungen (z. B. Rückenschmerzen & Muskelverspannungen)
- Erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten (aufgrund unzureichender körperlicher Aktivität)
- Erhöhtes Wahrscheinlichkeit für metabolisches Syndrom (gleichzeitiges Auftreten von Übergewicht, Bluthochdruck sowie Zucker- und Fettstoffwechselstörungen)
- Erhöhtes Risiko für Verschlechterung der mentalen Gesundheit (z. B. aufgrund eines erhöhten Stresslevels oder Depression)

**Achtung:** Körperlich-sportliche Inaktivität, also Bewegungsmangel, stellt einen Risikofaktor dar und ist mit einem hohen Verlust an Lebensqualität verbunden.

## Was passiert im Körper, wenn wir uns bewegen?

### Physiologische Reaktionen

- Beschleunigter Herzschlag, um den Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen
- Erhöhte Muskelarbeit sorgt für einen höheren Energieverbrauch sowie vermehrte Produktion von Wärme
- Freisetzung des Hormons Adrenalin bereitet den Körper auf die Anstrengung vor

## Biochemische Reaktionen: Endorphine, Serotonin & Dopamin

**Aufgabe:** Notiere dir einen oder mehrere „**Endorphin-Momente**“, in denen du dich nach Bewegung besonders glücklich & entspannt gefühlt hast.

---

---

- Erhöhte Freisetzung von **Endorphinen** im Gehirn verbessert die Stimmung & reduziert Stress und Angst
- Vermehrte Produktion von Neurotransmittern (z.B. **Serotonin**) gleicht Stimmungsschwankungen aus & reduziert Angstzustände
- Erhöhung des **Dopaminspiegels** führt zu einem größeren Belohnungs- & Motivationsgefühl
- **Bessere Durchblutung** des Gehirns sorgt für Verbesserung der kognitiven Funktion
- Steigerung von **Selbstwahrnehmung & Selbstvertrauen** sorgt für verbessertes Wohlbefinden
- Verbesserung der **Schlafqualität**

## Bewegung als Stressabbau

Während der Bewegung werden verschiedene Veränderungen (im Gehirn) beobachtet, die explizit Stress reduzieren können:

- Reduzierte Ausschüttung von Stresshormonen wie **Cortisol**
- Verbesserte **Stressbewältigungsfähigkeiten** durch die **Förderung von Entspannung** und **körperlichem Wohlbefinden**.

**Aufgabe:** Hast du bestimmte Bewegungsformen oder Übungen, die du bevorzugst, um Stress zu reduzieren? Notiere diese hier und ergänze sie ggf. mit Vorschlägen der anderen Teilnehmenden.

---

---

## Praktische Übungen für den Arbeitsplatz und zu Hause

z.B. einfache Dehn- und Kräftigungsübungen oder regelmäßige Bewegungspausen. Inspiration findest du in unserer Mediathek. Viel Spaß beim Ausprobieren!

