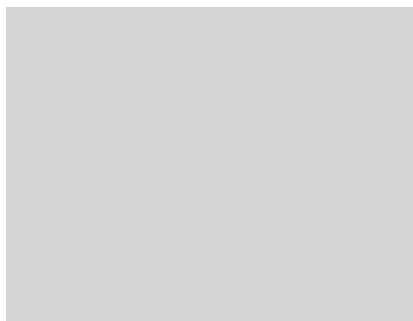


So hilft Sport gegen den Stress

Grauenhafte Bilder des Krieges in der Ukraine, Zukunftsängste und wieder steigende Corona-Zahlen – die Summe der schlechten Nachrichten drückt vielen Menschen aufs Gemüt und auch der Körper rebelliert. Dagegen hat der Münchner Orthopäde Dr. Heribert Konvalin ein einfaches Rezept: Sport!



Je länger immer neue schlechte Nachrichten und erschreckende Bilder aus dem Kriegsgebiet in der Ukraine auf uns niederprasseln, desto größer wird für jeden Einzelnen die Belastung. Helfen kann da in jedem Fall Bewegung: „Körperliche Aktivität stärkt nicht nur die Abwehrkräfte und erhöht das Energieniveau, sondern hebt auch die Laune und hilft bei der

Stressbewältigung“, sagt der Münchner Orthopäde vom MVZ im Helios, Dr. Heribert Konvalin.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. „Beispielsweise kann man auch gut allein joggen, spazieren gehen, radfahren oder inlineskateten“, schlägt Dr. Konvalin vor. „Auch zu Hause kann man viel für die körperliche Fitness tun, etwa mithilfe eines

Laufbands, Crosstrainers oder mit platzsparenden Geräten wie Hanteln oder Fitnessbändern. Auch gymnastische Übungen, Yoga und Pilates, gern auch unter Anleitung von Online-Trainingsvideos, bieten sich als effektive Bewegungsprogramme an.“

Wie oft man trainieren sollte, hängt vom Allgemeinbefinden und individuellen Fitnesszustand ab.

„Meist empfehle ich gesunden Personen, die länger keinen Sport mehr betrieben haben, ein Training von drei Tagen pro Woche für jeweils 45 bis 60 Minuten. Trainingserfahrene können natürlich gern auch vier und mehr Tage pro Woche Sport treiben.“ Wichtig sei, Umfang, Häufigkeit und Intensität auf die körperliche Leistungsfähigkeit abzustimmen. „So vermeidet man, dass der positive Effekt der körperlichen Aktivität sich ins Gegenteil verkehrt und dann zum Beispiel



Dr. Heribert Konvalin

Facharzt für Orthopädie
im MVZ im Helios
München

ein erhöhtes Verletzungsrisiko zur Folge hat oder das Immunsystem schwächt“, betont der erfahrene Orthopäde und Sportmediziner.

Ein weiteres Plus, dass sich bereits in der Corona-Pandemie bewährt hat: Sport hilft, den Kopf frei zu bekommen. Kein Gedankenkarussell mehr, wenn das Gehirn ganz auf die Bewegung konzentriert ist. „Hinzu kommen die biochemischen Reaktionen auf den Sport“, weiß Dr. Konvalin. „Im Körper werden vermehrt Glückshormone Serotonin, Dopamin und Endocannabinoide ausgeschüttet, die auch zu einer Verbesserung des Wohlfühls beitragen. Gleichzeitig wird die Freisetzung von Stresshormonen wie Kortisol reduziert. Diese Effekte können in Krisen-Zeiten helfen, Stress und psychischer Belastung entgegenzuwirken.“

schae/Foto: Shutterstock