

„BEWEGUNG“ Ist nicht nur für den Körper gut!



Vortrag von Johann BAUER

Gesprächsrunde: Gruppentreffen Donnerstag, 12. März 2015

KÖRPER und SEELE sind nur gemeinsam stark!

Neue Studien offenbaren verblüffende Verbindungen zwischen Körper und Psyche. Nicht nur kann seelisches Leid der Gesundheit schaden, auch der Körper steuert umgekehrt unsere Gefühle.

Das Herz und Seele eine Einheit bilden, gehört zum Allgemeinwissen. Wie stark sie tatsächlich aufeinander wirken – dass Gefühle körperliche Schmerzen und sogar Herzinfarktsymptome auslösen können – das wissen nur wenige. Selbst Mediziner hielten dies lange Zeit für unmöglich. Seit René Descartes im 17. Jahrhundert die Trennung von Körper und Geist postulierte, haben Ärzte und Wissenschaftler sie lange als zwei getrennte Sphären betrachtet – und behandelt. Doch in den vergangenen Jahren zeigten Studien immer deutlicher, wie eng Körper und Psyche miteinander verbunden sind.

Ob Herzinfarkt, Rückenschmerz oder Virusinfektion – die Psyche hat einen immens großen Einfluss auf Erkrankungsrisiken und Heilungsverläufe. Ärzte müssen das berücksichtigen, wenn sie ihre Patienten gut behandeln und dem Gesundheitssystem Milliarden ersparen wollen. Noch ist das anders: Obwohl die Psychosomatik in immer mehr medizinische Disziplinen Einzug hält, irren noch immer viele Patienten durch das System, weil Ärzte nur nach körperlichen Ursachen ihrer Leiden suchen und die Seele nicht einbeziehen.

Umgekehrt, und das ist auch für viele Experten eine Überraschung, hat der Körper erstaunliche Macht über die Psyche. Die Forscher beginnen gerade erst, das ganze Ausmaß zu begreifen. Biochemische Vorgänge in den Organen können Menschen emotional so aus dem Gleichgewicht bringen, dass sie psychisch krank werden. Manch ein psychisches Leiden entsteht womöglich gar in den Tiefen des Darms, vermuten Vertreter einer neuen Forschungsrichtung, der Neurogastroenterologie. Auch die experimentelle Psychologie hat den Körper entdeckt und zeigt mit verblüffenden Studien, wie selbst unbewusste Bewegungen unsere Gefühle und Gedanken steuern. Womöglich ist der Körper sogar ein Schlüssel zu neuartigen Psychotherapien.

Schon Sigmund Freud ging davon aus, dass psychische Konflikte sich in körperliche Beschwerden umwandeln. Bis jedoch auch Mediziner das akzeptierten, vergingen Jahrzehnte. Heute weiß man, dass psychische Erkrankungen, ein hoher Druck am Arbeitsplatz oder Konflikte in der Partnerschaft sich von der Kopfhaut bis in den kleinen Zeh bemerkbar machen können.

Später kommt der eigene stressige Alltag hinzu, der das Immunsystem schwächt und den Körper anfälliger macht für Viren und Bakterien. So sind etwa psychisch stark beanspruchte Pfleger von Alzheimerpatienten nicht nur deutlich häufiger krank als Menschen in anderen Berufszweigen, wie eine Studie in den USA ergab. In ihrem Körper vermehren sich schützende Immunzellen auch weniger stark als üblich. Die Pfleger in der Studie bildeten nach einer Grippeimpfung zudem oftmals weniger Antikörper als nötig, um geschützt zu sein. Manchmal lässt sich die Wirkung der Psyche sogar direkt beobachten, etwa an Wunden: In belastenden Zeiten heilen sie langsamer. Verschwindet der Schorf sonst nach einer Woche, dauert es unter Prüfungsstress fast drei Tage länger. Bei ständig streitenden Ehepartnern kommen etwa vier Tage hinzu.

BEWEGUNG FÜR DIE SEELE

Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Kein Wunder also, dass Gesundheitssport ein fixer Bestandteil in der Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen ist. Was gezielte Sport- und Bewegungsprogramme können und warum sie wirken, erklärt Mag. Ute Potyka von der Landes-Nervenklinik Wagner-Jauregg.

Wer körperlich und psychisch gesund sein will, muss sich bewegen. Sport und Bewegung steigern nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern bauen Stress ab und sorgen dafür, dass wir uns auch psychisch besser fühlen. Zudem ist Bewegung nicht nur eine der elementarsten, sondern eine der persönlichsten Arten der Kommunikation. Diese Erkenntnisse macht sich die sportwissenschaftliche Beratung der Landes-Nervenlinik Wagner-Jauregg zu Nutze. „Gerade für Menschen mit einer psychischen oder psychosomatischen Erkrankung stellt Bewegung eine gute Möglichkeit dar, Gefühle auszudrücken. Betroffene lernen dadurch, wieder eine Beziehung zu sich selbst und zu anderen aufzubauen.“

Bewegung steigert die Lebensqualität

Die Ziele des Gesundheitssports sind umfassend: Sport und Bewegung tragen nicht nur zur Stärkung des Selbstwertgefühls der Patienten bei, sondern verbessern auch die soziale Kompetenz und bauen Ärger und Aggressionen ab. Das Team der sportwissenschaftlichen Beratung ist sich einig: „Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil bei der Behandlung psychischer oder psychosomatischer Erkrankungen. Das aktive Handeln bei den Sport- und Bewegungsprogrammen ermöglicht, Erfahrungen mit der eigenen Persönlichkeit, aber auch mit Partnern oder in der Gruppe zu sammeln. Langfristig steigert eine gezielte sportwissenschaftliche Beratung die Alltagskompetenz und Lebensqualität psychisch oder psychosomatisch kranker Menschen.“

Spüren, was gut tut: Gesunde Anteile stärken

Die Bewegungsprogramme sind auf die Betroffenen abgestimmt. „Achtsam durchgeführt kann die sportwissenschaftliche Beratung dazu beitragen, krank machende Verhaltensmuster zu erkennen und die gesunden Anteile im Menschen zu verstärken und zu stabilisieren. Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, das Wahrnehmen und Fühlen“, so die Sportwissenschaftlerin. Es geht also darum, wieder mehr mit sich selbst und seinem Körper in Kontakt zu kommen und zu spüren, was gut tut. Allmählich lernen Betroffene, ihre Grenzen wahrzunehmen und neue Energie zu tanken.

Von Yoga bis zum Sandsackboxen

Das Angebot an Bewegungsprogrammen ist groß: Neben klassischen Sportarten wie Nordic Walking oder Laufen, sind auch Kraft- und Beweglichkeitsübungen, Entspannungstechniken wie Yoga oder Qi Gong, Tanz- und Ballspiele, Klettern oder therapeutisches Sandsackboxen Teil der sportwissenschaftlichen Beratung. Vorkenntnisse sind keine notwendig, denn Art und Ausmaß der Bewegung wird an die Bedürfnisse der Patienten angepasst.

Bewegung hilft bei vielen Beschwerden

Maßvolles Ausdauertraining wie Nordic Walking kann nicht nur zur Linderung von Depressionen, Angst- oder Panikstörungen beitragen, sondern erweist sich auch in der Suchttherapie als hilfreich: „Gemäßigtes Ausdauertraining unterstützt die körperliche Entgiftung. Außerdem stärkt es das Durchhaltevermögen“, erklärt das Team der sportwissenschaftlichen Beratung der Landes-Nervenlinik Wagner Jauregg. Beim Klettern hingegen lernen Patienten, wieder Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen und die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Und Patienten mit Schmerz- oder Essstörungen können durch gezielte Bewegungsprogramme wieder zu einem positiven Körpergefühl finden.

„Um von den positiven Auswirkungen des Sports nachhaltig zu profitieren, müssen Betroffene einen aktiven Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung entwickeln“, unterstreicht Mag. Uta Potyka.

Sport einmal anders

Als ich (Burkhard Heidenberger) vor kurzem beim Frühstück zu meiner Müslipackung griff und noch halb verschlafen auf die Packung schielte, las ich dort etwas Interessantes:

Gesundheit erreicht man durch ausgewogene Ernährung, ausreichende Entspannung und regelmäßige Bewegung.

Also Müsliessen kann auch lehrreich sein.

Es ist Tatsache, dass die Hauptursache für die meisten Zivilisationskrankheiten mangelnde Bewegung ist. Vielen von uns fehlt aber einfach die Zeit oder auch die Motivation, täglich Sport zu betreiben. Und trotzdem gibt es im Alltag genug Möglichkeiten, dem Anspruch der regelmäßigen Bewegung gerecht zu werden. Hier ein paar davon:

Vermeiden Sie Aufzüge und Rolltreppen

Treppensteigen statt Lift kostet nur ein paar Minuten mehr, bringt Ihren Kreislauf aber so gut in Schwung, wie kaum eine andere Alltagstätigkeit.

Möglichst viele Wege zu Fuß gehen

Gehen Sie möglichst viele Wege zu Fuß, anstatt das Auto zu verwenden. Natürlich ist das nicht immer möglich, aber Sie können ja das Auto weiter weg parken und die restliche Strecke zu Fuß gehen.

Kniebeugen

Machen Sie Kniebeugen während des Zähneputzens.

Tanzen beim Aufräumen

Hören Sie beim Aufräumen fetzige Musik, und bauen Sie dabei möglichst viele Tanzbewegungen ein – Ihre Nachbarn sollten Sie dabei nicht unbedingt beobachten.

Sicher fallen Ihnen selber noch Übungen ein.

Umsetzungstipp:

Suchen Sie sich eine Übung aus, die Ihnen Spaß macht und die Sie in Ihrem Alltag ohne weiteres einbauen können. Übertreiben Sie es nicht: Es ist gut, wenn Sie dabei ein wenig Herzklopfen spüren, aber richtig außer Atem kommen sollten Sie auch wieder nicht.

Steigern Sie sich, indem Sie beispielsweise das Schrittempo erhöhen, beim Treppensteigen gleichzeitig zwei Stufen statt einer nehmen ...

Durch diese täglichen Gewohnheiten wird sich Ihre Fitness deutlich steigern und Sie tun Ihrem Körper etwas Gutes.

Was unserem Körper gut tut

(Burkhard Heidenberger)

Unsere Gesundheit ist ein kostbares Gut. Das wird uns meistens erst dann richtig bewusst, wenn der Körper mal nicht ganz auf der Höhe und unsere Gesundheit angeschlagen ist. Aber es gibt genug Möglichkeiten, um unseren Körper resistenter gegenüber Krankheiten zu machen, also das Immunsystem zu stärken.

Und weil es zum Thema passt, hier ein Sprichwort, das ich kürzlich in einem Lokal gelesen habe und das mir sehr gefällt:

● *Man muss dem Körper etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

So weit, so gut. Was können wir jetzt aber unserem Körper Gutes tun, um auch das Immunsystem zu stärken? Hier einige Tipps:

Gönnen Sie ihm Schlaf

Mir ist bewusst, dass ausreichend Schlaf für viele heute ein Luxus ist. Zu wenig Schlaf über eine längere Zeit schwächt unser Immunsystem enorm. Aber nicht nur unser Immunsystem wird dadurch geschwächt, auch Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit, Leistungsminderung etc. sind Folgen von zu wenig Schlaf.

● *Schlafen Sie wenigstens einmal pro Woche richtig aus. Versuchen Sie es mal mit Powernapping.*

Unser Körper liebt Bewegung

Sie müssen jetzt nicht zum großartigen Sportler bzw. zur Sportlerin werden. Aber regelmäßige Bewegung tut einfach gut. Diese Regelmäßigkeit ist nicht unbedingt mit einem großen Zeitaufwand verbunden.

Oft kommt man von der Arbeit müde nach Hause und hat alles andere als Lust auf Sport. Ich kenne es ja von mir selbst. Ein paar Minuten intensive Bewegung schenken neue Energie. Und wenn es nur mehrere Liegestützen und Kniebeugen sind, bis man es nicht mehr schafft. Der Kreislauf wird damit wieder in Schwung gebracht und die Müdigkeit und der „schwere Kopf“ sind mit einem Mal wie weggeblasen.

Versuchen Sie mal die kommende Woche, sich mindestens einmal täglich auszupowern, sodass Sie richtig außer Atem sind. Ob Sie dazu so viele Liegestützen machen, bis Sie nicht mehr können oder was auch immer. Das sind in der Regel nicht mehr als zehn Minuten. Aber zehn sehr wertvolle Minuten für Ihren Körper.

Am besten ist es natürlich, wenn Sie Sport im Freien machen. Bewegung und frische Luft lassen unseren Körper jubeln.

Gutes Essen, ausreichend trinken

Wie wichtig bewusste und ausgewogene Ernährung ist, dürfte hinlänglich bekannt sein. Das wurde auch vielfach durch Studien belegt. Viel Obst, viel Gemüse und Ballaststoffe, weniger Fett, weniger Zucker. Ausreichend trinken ist genauso wichtig, am besten Wasser. Darüber freuen sich unsere Zellen.

Aber genießen Sie auch! Gönnen Sie sich gelegentlich etwas, ohne dabei einen Gedanken auf Kalorien zu verschwenden. Schenken Sie sich Genussmomente!

Warm-kalt-warm-kalt

Ich bin nicht der Typ, der am Morgen gleich putzmunter aus dem Bett springt, um Bäume auszureißen. Ich brauche da etwas länger und schlepe mich mit kleinen Augen ins Bad, spring unter die Dusche. Sehr warmes Wasser, meine Lebensgeister wachen auf, der Kreislauf kommt in Schwung. Und dann, wenn ich ganz mutig bin, wechsele ich auf kalt, warm, kalt. Und dann kann ich Bäume ausreißen. :-)

Solche Wechselbäder bzw. –duschen werden häufig zur Stärkung des Immunsystems empfohlen. Und da muss auch was dran sein. Denn es ist schon sehr lange her, dass ich krankheitsbedingt länger ausgefallen bin.

Stress macht krank

Stress über einen längeren Zeitraum schränkt nicht nur die Lebensqualität ein, sondern greift auch unsere Gesundheit an. Jeder Anspannungsphase sollte eine Entspannungsphase folgen. Ich weiß, dass das leichter gesagt bzw. geschrieben als getan ist.

Aber versuchen Sie ganz bewusst, sich zu entspannen. Lernen Sie eine Entspannungsübung, die Ihnen Spaß macht und die bei Ihnen gut anschlägt. Versuchen Sie Ihren Arbeitsalltag neu zu strukturieren und organisieren. Auch dort (ver)steckt sich oft viel Entspannungspotenzial.

Bereits täglich zehn Minuten richtig entspannen lädt den Akku wieder auf. Und zehn Minuten lassen sich immer irgendwo abzwacken.

Lachen

Lachen tut gut! Auch wenn man in der Hektik des Arbeitsalltags wenig zum Lachen findet. Dann muss man eben selbst dafür sorgen, dass es etwas zum Lachen gibt. Und wenn man dafür die Toilette aufsuchen muss, um ein paar Grimassen zu schneiden.

Aber es gilt auch, sich bewusst mit Menschen, mit Freunden zu treffen, mit denen man lachen kann.

Ob dick oder dünn: Bewegung bringt's!

Es muss nicht gleich Sport oder Yoga sein: Schon eine leichte körperliche Betätigung wie regelmäßiges Gehen reicht aus, um länger zu leben. Laut einer neuen Studie mit Hunderttausenden Teilnehmern trifft das auf alle zu - Dicke wie Dünne.

Regelmäßiger Sport macht fitter und schlauer

Erst kürzlich zeigte eine weitere Studie aus Kanada, dass regelmäßiges Training nicht nur fitter, sondern auch schlauer macht. Für die Untersuchung absolvierten übergewichtige, zuvor eher unспортliche Erwachsene zwei Mal wöchentlich ein intensives Intervalltraining.

Wie erwartet hatte sich ihre Kondition nach vier Monaten deutlich verbessert. Die Probanden schnitten aber auch in Tests ihrer geistigen Leistungsfähigkeit deutlich besser ab als vorher. Ursache dieser Steigerung sei eine bessere Durchblutung des Gehirns durch den Sport, berichteten die Forscher.

Durchblutungsstörungen des Gehirns entgegenwirken

Vor allem bei Menschen im mittleren Alter könne intensives körperliches Training dazu beitragen, den normalen, altersbedingten Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit zu verlangsamen oder sogar zu stoppen. Zudem könne Sport Durchblutungsstörungen des Gehirns entgegenwirken, wie sie beispielsweise bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten können.

Den Forschern zufolge machen 150 Minuten intensives Training pro Woche einen großen Unterschied. Selbst, wenn man nur jeden Tag zehn Minuten trainiere, könne dies schon Gesundheit und Lebensqualität deutlich verbessern.

Selbst leichte Bewegung verlängert das Leben

Lange wurde es vermutet, jetzt ist es bestätigt: Eine US-Studie belegt, dass selbst mäßige Bewegung im Schnitt das Leben verlängert - egal ob man dünn ist oder dick.

Erstellt von Johann BAUER - Quelle: „GOOGLE“