



BewegungsWeise

STRESSFREI GIBT'S NICHT!

Prävention aus sporttherapeutischer Sicht

Tobias Müller

Dipl. Sportwissenschaftler

M.Sc. Sportpsychologe

Heilpraktiker



ALLES
HÄNGT
ZUSAMMEN

ALLES HÄNGT ZUSAMMEN



Thomas W. Myers
Anatomy Trains
Myofasziale Leitbahnen für
Manual- und Bewegungstherapeuten 3. Auflage

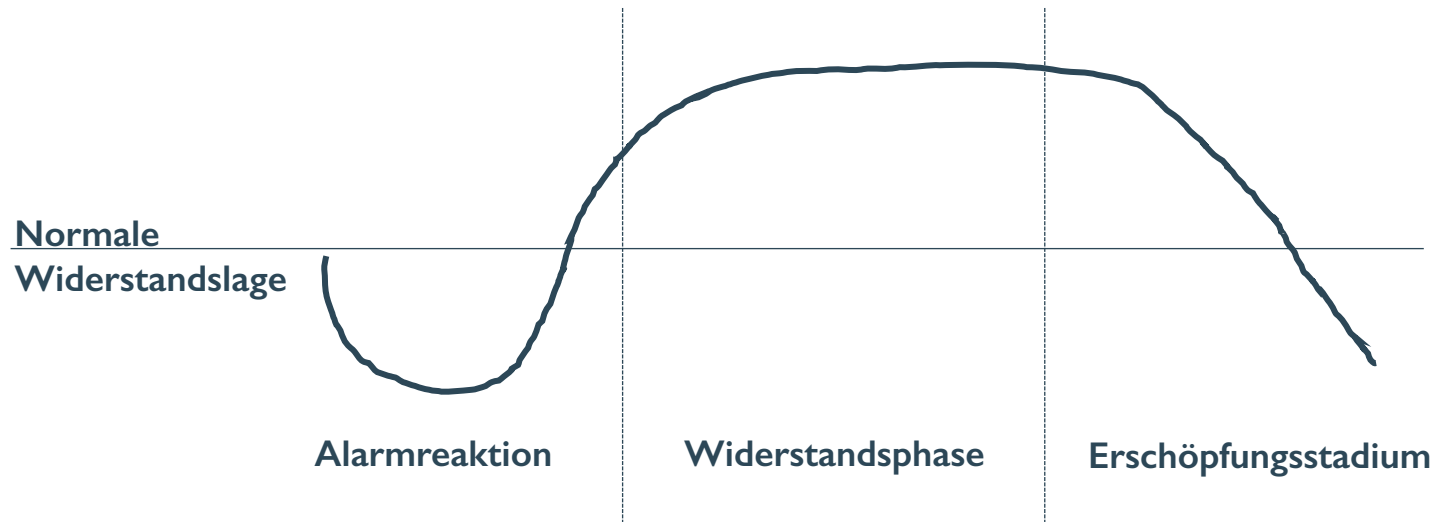
STRESS

Hans Selye (1936)

Unspezifische, stereotypische Reaktion des Organismus auf jede Anforderung

Allgemeines Adaptionssyndrom: Anpassung des Organismus

ALLGEMEINES ADAPTIONSSYNDROM



ALARMREAKTION

Wahrnehmung der
besonderen Belastung

WIDERSTANDSPHASE

Gewöhnung/
Anpassung an Belastung

ERSCHÖPFUNGSSTADIUM

Ermüdung/
Überlastung

STRESS

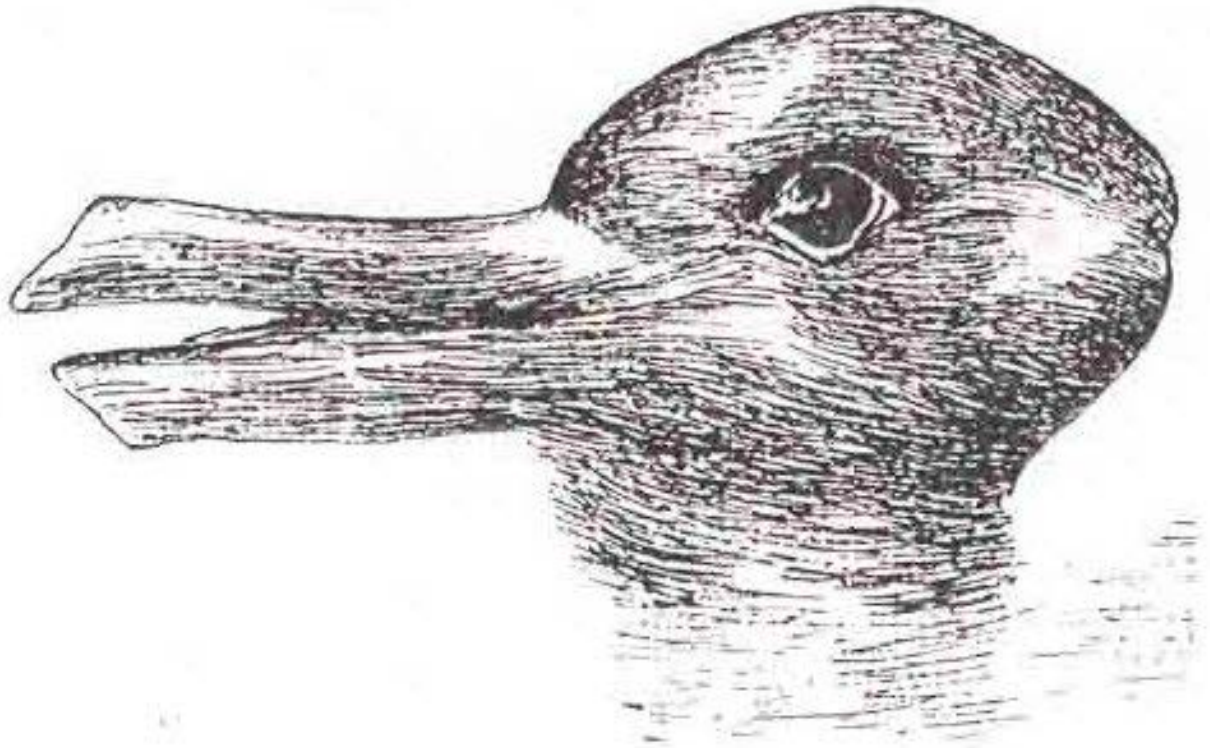
Lazarus und Launier (1981)

Transaktion zwischen Umwelt und Person.

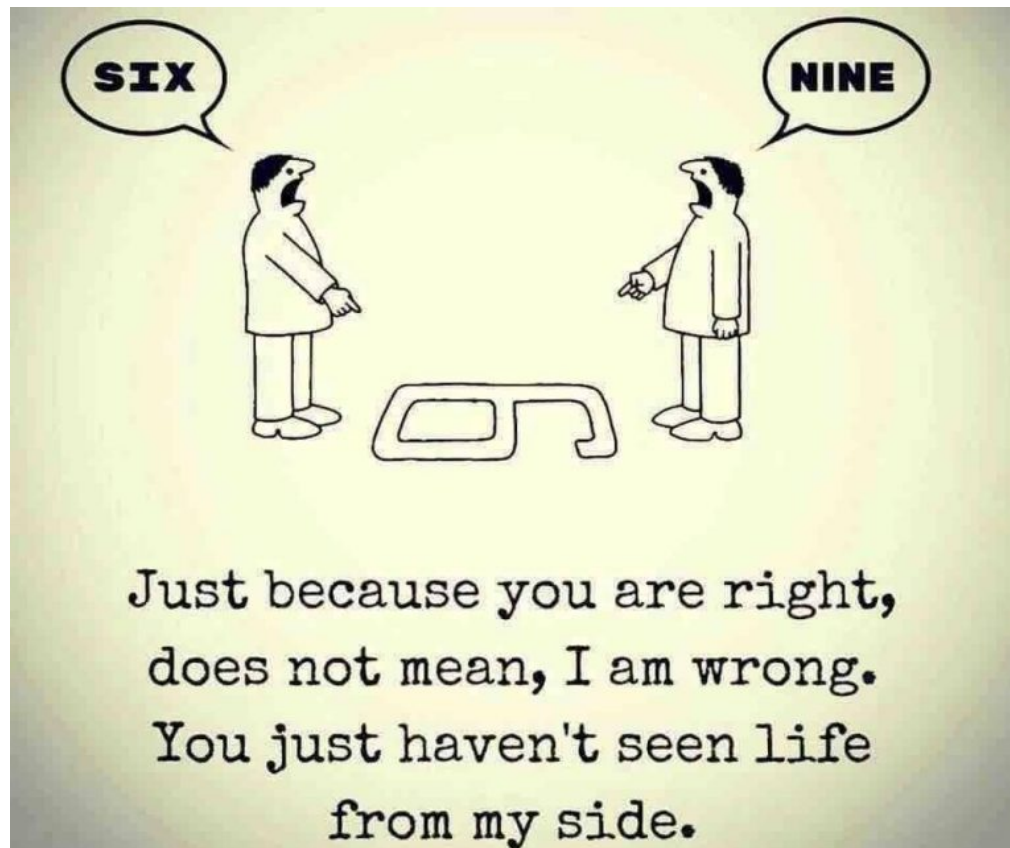
Subjektive Bewertung

Individuelle Wahrnehmung

ENTE
ODER
HASE?



WAHRNEHMUNG UND BEWERTUNG



STRESSOR



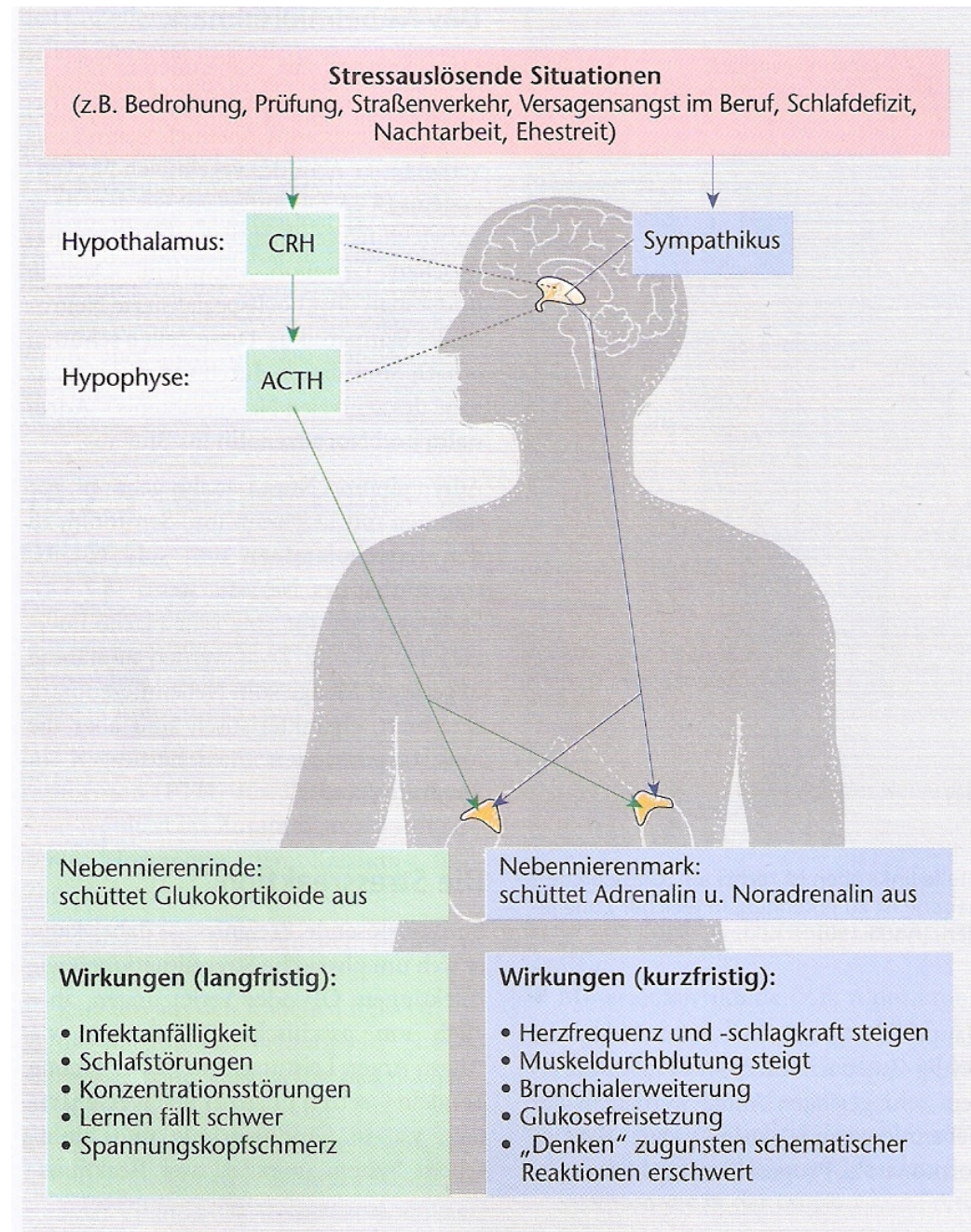
BEWERTUNG

- Wahrnehmung
- Vorerfahrungen
- Ressourcen



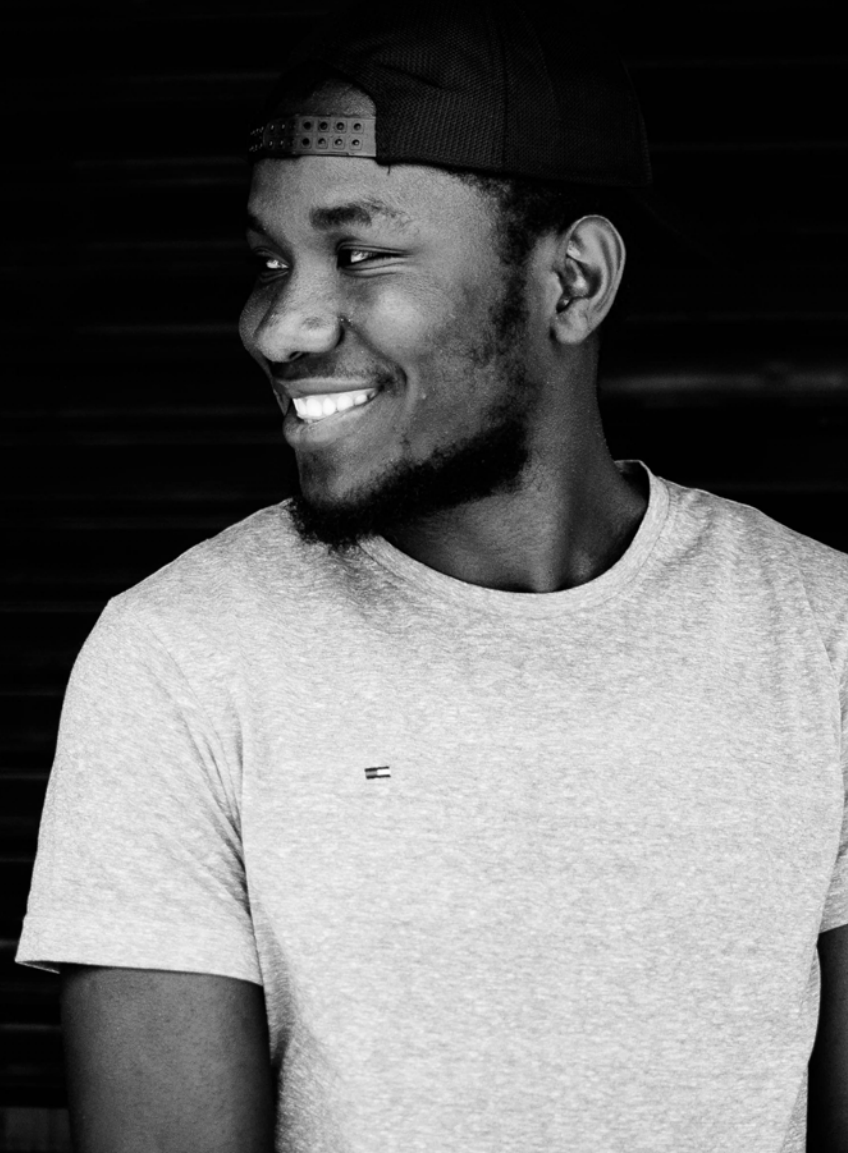
STRESSREAKTION

PHYSIOLOGIE BEI STRESS



Elvira Bierbach –
Naturheilpraxis Heute; S. 910

ARTEN VON STRESS



ARTEN VON STRESS

Eustress vs. Distress

Geistiger und emotionaler Stress

Körperlicher Stress

CHRONISCH vs. AKUT

ARTEN VON STRESS

Stressor an sich wertfrei →

unsere Bewertung entscheidet über Eustress/Disstress

Körperlicher, seelischer, geistiger, emotionaler Stress

beeinflussen sich gegenseitig

→ ALLES HÄNGT ZUSAMMEN

FOLGEN
VON
STRESS



FOLGEN VON STRESS

Chronische Aktivierung des biologischen Stresssystems

- + Mangelnde / schlechte Ernährung
- + Geschwächtes Immunsystem
- + Zunehmendes selbstgefährdendes Gesundheitsverhalten

→ Gefahr für körperliche und psychische Gesundheit

FOLGEN VON STRESS

Risikoverdopplung für Herzinfarkt und Depression

Gefahr des Burnouts

Magen-Darm-Beschwerden

Quelle: Kaluza G. Stress und Stressbewältigung. EHK 2014; 63: 261–266

EMOTIONALER, GEISTIGER STRESS

Chronischer emotionaler Stress führt zu Erkrankungen

- Psychisch (Burnout, Chronic Fatigue Syndrome etc.)
- Körperlich → Wirkt sich auf innere Organe, Faszien und Muskeln aus
- Latente Depressionen mit körperlichen Symptomen
→ Jeder hat seine „Sollbruchstelle“

Buchempfehlung: „Why Zebras don't get ulcers“ („Warum Zebras keine Migräne kriegen: wie Streß den Menschen krank macht“) von Robert M. Sapolsky

STRATEGIEN BEI EMOTIONALEM STRESS

“Copingstrategien“

Einstellungen/Bewertungen

Problemlösetraining

Genusstraining

Zeitmanagement

Meditation und Achtsamkeit

strukturelles Stressmanagement

Entspannungsverfahren/Atemtechniken

sportliche Aktivität

→ Macht der Gedanken → kleine Übung in mentalem Training

Buchempfehlung: „Das weise Herz – Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie“ von Jack Kornfield

„Neue Gedanken – neues Gehirn: Die Wissenschaft der Neuroplastizität beweist, wie unser Bewusstsein das Gehirn verändert“ von Sharon Begley

KÖRPERLICHER STRESS

Reize/Stressoren, sogar Gedanken bewirken
Adaptationsvorgänge im Körper → positiv oder negativ

Ausgeglichenes Gewebe → Alles in Balance

ABER: Dysbalancen führen chronisch z.B. zu Verschleiss-
erscheinungen oder Erkrankungen der Gelenke
(Bsp. Arthrose, Hallux valgus) und Strukturen

KÖRPERLICHER STRESS

Training, um bestimmten Reizen die „Wucht“ zu nehmen
→ Balance wiederherstellen

Stress → Hormone → Reaktion

→ KEINE BEWEGUNG → Aufstauen im Gewebe,
schlechte Regeneration

→ BEWEGUNG → Abbauen durch bessere Durchblutung,
Abtransport Stoffwechselendprodukte und O² Zufuhr

GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN VON SPORT

- Senkt mit hoher Wahrscheinlichkeit den Bluthochdruck
- Schon 30 Minuten moderate körperliche Aktivität täglich sind effektiv
- Deutliche Befindlichkeitsveränderungen nach dem Sport
- Bedeutung der Faszien:
 - (Ver-)Spannung
 - Speicherung von Emotionen
- Nicht nur Ausdauersport! Muskelaktivität → Myokine

EMPFEHLUNGEN

30 Minuten an mind. fünf Tagen mit moderater Intensität

oder

mind. 20 Minuten an mind. drei Tagen mit hoher Intensität

zusätzlich

Krafttraining, 8-10 Übungen

an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen

ATMUNG

Erhöhter pH-Wert → Übersäuerung z.B. durch Freie Radikale
(sehr reaktive Moleküle) → schädigen Gewebe

Atmung:

Abatmen CO_2 → reguliert pH-Wert

+ wenn Ausatmung länger als Einatmung
→ Aktivierung Parasympathikus → Entspannung

4 – 7 – 8 Atemtechnik

A man with a beard, wearing a black baseball cap and a red t-shirt, is shown in profile, looking upwards towards a bright blue sky filled with soft, white clouds. The lighting is warm, suggesting a sunny day. The text "4-7-8-ATMUNG" is overlaid on the right side of the image.

4-7-8-ATMUNG

VIELEN DANK!

info@bewegungs-weise.de