



Die *Leistungskraft* und Lebensfreude *bewahren*

Viele beruflich stark engagierte Frauen und Männer stehen ständig unter Strom. Außerdem ernähren sie sich ungesund und bewegen sich zu wenig. Dieser Dauerbelastung zahlt ihr Körper irgendwann Tribut - sofern sie nicht rechtzeitig gegensteuern.



Stress ist eine normale Reaktion unseres Körpers auf die Anforderungen und Reize der Umwelt. In früherer Zeit war er sozusagen unser Lebensretter, denn durch die Ausschüttung spezieller Stresshormone wird es dem Körper erst möglich, hohe Kraft- und Energiereserven zu mobilisieren. Wichtig ist jedoch, dass diese Hormone wieder abgebaut werden. Das geschah früher durch Bewegungsabläufe wie Kampf oder Flucht.

Der moderne Mensch ist tagtäglich Stressfaktoren unterschiedlichster Art ausgesetzt - jedoch ohne dass er sie sofort körperlich abreagieren kann. Folgeerscheinungen hiervon sind: Der Blutdruck steigt, die Atemfrequenz nimmt zu und der „Gestresste“ wird auf Dauer anfälliger für Infektionskrankheiten, da Stress das natürliche Abwehrsystem des Körpers beeinträchtigt. Die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls steigt.

Entspannen lernen

Deshalb ist es wichtig, die Anspannung des Körpers durch Stress abzubauen - etwa durch Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking. Durch Sport werden die Stresshormone abgebaut und der Körper kann sich wieder entspannen. Auch Entspannungsübungen helfen den Körper wieder in einen Ruhezustand zu versetzen. Das Grundprinzip von Entspannungsübungen ist, die Wahrnehmung auf den eigenen Körper zu konzentrieren und sich sonst unbewusst ablaufende Körperempfindungen bewusst zu machen. Tritt der Zustand der Entspannung ein, fühlt der Stressgeplagte sich wieder gelassen und behaglich; Zustände wie Wärme, Schwere oder Leichtigkeit werden dann stärker wahrgenommen.

Jeder kann lernen sich zu entspannen. Es sollte jedoch die Bereitschaft vorhanden sein, einfach mal nichts zu tun und sich nur auf die eigenen Körperempfindungen zu konzentrieren. Es gibt sehr viele Methoden der Entspannung wie etwa Yoga, autogenes Training und die sogenannte Progressive Muskelentspannung (PME). Das Grundprinzip zum Beispiel der PME ist es, die Spannung, Spannungshaltung und Entspannung einzelner Muskeln oder Muskelgruppen gezielt herbeizuführen und diesen Körpervorgang bewusst wahrzunehmen. Das bewusste Wahrnehmen des Atemvorgangs ist bei den meisten Entspannungsmethoden ebenfalls von Bedeutung.

Sich ausgewogen ernähren

Wer sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit langfristig bewahren möchte, sollte zudem auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Niemand sollte jedoch in die Hysterie des Kalorienzählens verfallen und so die Freude am Essen verlieren. Kalorienwerte sind physikalisch ermittelte Durchschnittsbrennwerte, die nicht unbedingt auf tatsächliche Körperreaktionen übertragen werden können.

Dennoch gilt: In Deutschland und den meisten anderen Industrienationen wird tendenziell zu viel, zu fett und zu süß gegessen.





Zur Autorin:

Sibylle Brechtel ist Inhaberin des Trainings- und Beratungsunternehmens Brechtel Gesundheitscoaching, Diez, das Unternehmen und beruflich oder privat stark engagierte Personen im Bereich Gesundheitsförderung und -prävention unterstützt.

www.brechtel-gesundheitscoaching.de

Ein weiterer kritischer Punkt sind die Trinkgewohnheiten. Dass der Konsum von Koffein und Alkohol die Gesundheit beeinträchtigt, weiß heute fast jeder. Oft ist es jedoch ein großer Schritt vom Wissen um die Gesundheitsgefährdung hin zu einer tatsächlichen Änderung der Ernährungsgewohnheiten. Deshalb hier ein paar grundsätzliche Tipps: Essen Sie nicht zu viel, aber ernähren Sie sich vielseitig. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sollten fettreiche und süße Speisen ersetzen. Der Körper braucht viel Flüssigkeit (mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag) - aber bitte nicht zum Großteil in der Form von Kaffee und Alkohol, sondern Mineralwasser, Fruchtsäften oder Kräutertees.

Wer das schon lange beherzigt, wird in aller Regel keine ernährungsbedingten Gesundheitsprobleme haben. Wer hingegen bisher Eiweiße und Fette, Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Vitaminen vorzog und an Übergewicht leidet, sollte eine Umstellung seiner Gewohnheiten in Erwägung ziehen. Denn Übergewicht schränkt nicht nur das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ein, die Pfunde sind auch ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vor den meisten in Frauenzeitschriften und TV-Magazinen angepriesenen Diäten sei jedoch gewarnt. Sogenannte Blitzdiäten bringen in aller Regel nichts. Im Gegenteil! Sie verschärfen häufig das Problem und führen mittelfristig zu einer Gewichtszunahme. Das gleiche gilt für die sogenannten Appetitzügler, die dem Hunger einen Riegel vorschieben sollen. Diese Pillen schädigen die Gesundheit mehr als sie ihr nützen.

Sich ausreichend bewegen

Auch ein anhaltender Mangel an Bewegung ist der Gesundheit nicht förderlich. Wer die meiste Zeit des Tages im Bürosessel, im Auto und Zuhause vor dem Fernseher verbringt, sollte wenigstens zwei bis dreimal in der Woche den Business-Anzug gegen den Jogging-Anzug eintauschen. Hier lautet die Devise: lang und langsam. Denn vereinfacht lässt sich sagen: Erst nach circa einer halben Stunde Sport beginnt der Körper neben Kohlenhydraten auch in hohem Maße körpereigene Fette zu verbrennen und in Energie umzuwandeln. Wird zu schnell gestartet, schaltet der Körper

ten. Wer seinem Körper gerade in der Anfangsphase zu viel abverlangt, tut seiner Gesundheit keinen Gefallen und verliert meist auch schnell die Motivation.

Langes Sitzen und fehlende Bewegung sind eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen. Deshalb sollte der Bürostuhl oder Chefsessel mehrmals täglich verlassen werden: Spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und beugen so Rückenschmerzen vor. Solche Übungen können auch im Büro und Zuhause durchgeführt werden.

Eine Zivilisationskrankheit, die gerade Männer „in den besten Jahren“ oft ohne Vorwarnung überfällt, ist der Herzinfarkt. Die Risikofaktoren sind bekannt. Neben einer erbten Disposition sind dies in erster Linie Bewegungsmangel, Stress und falsche Ernährung. Ein erstes Anzeichen dafür, zur Gruppe der Infarktgefährdeten zu gehören, ist ein erhöhter Cholesterinspiegel. Und dieser ist unter anderem auf die Faktoren fett- und cholesterinreiche Ernährung, Stress und mangelnde Bewegung zurückzuführen.

Deshalb noch ein Tipp: Lassen Sie Ihre Gesundheit einmal pro Jahr checken. Einen solchen Check können die meisten Hausärzte durchführen. Es gibt inzwischen aber auch Unternehmen, die auf Gesundheitschecks für beruflich stark engagierte Personen wie Unternehmer und Führungskräfte spezialisiert sind.

sozusagen auf einen „Notstoffwechsel“ um und verbrennt nur die Kohlenhydrate. Sind diese aber erst einmal verbraucht, bleiben die Fettreserven unangetastet, denn der Körper benötigt die Kohlenhydrate dazu, um die Körperfette zu verarbeiten.

Der Gesundheit förderlich ist deshalb in erster Linie Ausdauersport. Ausdauer ist gleichsam die Basis einer gesunden körperlichen Konstitution und diese senkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Doch sollte jeder beim Sport-treiben seine Ist-Situation beach-

