

Dem Stress locker davon laufen

Wenn es also mal wieder stressig ist, treten Sie nicht auf der Stelle, laufen Sie dem Stress locker davon!



Andreas Wagner M.A.
Sportwissenschaftler und Mitbegründer von
iQ athletik – Institut zur Trainingsoptimierung

Stand: 12/2014

Mehr Tipps für Training, Gesundheit
und Ernährung unter: www.iq-athletik.de

**»Regelmäßiges Laufen hält Sie fit und macht Sie
resistenter gegen Stress. Falscher Ehrgeiz ist aber
fehl am Platz.«**

Beruf, Familie, Alltagsstress – am Ende des Tages sind wir oft abgespannt und stehen unter Strom. Stress setzt Energien in uns frei, die wir meist gar nicht brauchen – es sei denn, wir müssen gerade vor einem wildgewordenen Tiger flüchten oder unsere Behausung vor Angreifern verteidigen.

Diese Situationen sind heutzutage aber glücklicherweise die absolute Ausnahme. Trotzdem geht der Körper immer wieder in Alarmbereitschaft und schaltet in den „Kampf oder Flucht“-Modus. Der menschliche Körper reagiert bei Stress nach einem alten und besonders zu Urzeiten bewährten Muster: Hormone werden ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller, Blutdruck und Blutzucker steigen und die Muskelspannung nimmt zu. Wir sind bereit zum Flüchten oder Angreifen - was wir aber Beides in der Regel nicht machen, weil es schlicht nicht notwendig ist.

Unser Körper setzt also jede Menge Energie frei, die wir nicht benötigen. Die Energie bleibt in uns „stecken“. Wird der Druck nicht abgebaut, besteht die Gefahr, dass uns die dauerhafte Alarmbereitschaft krank macht. Die Folgen sind vielfältig: Verspannungen, Nervosität, Unruhezustände, Schlafstörungen, Gereiztheit, Bluthochdruck, psychische Beschwerden wie Ängste und Depressionen.



Schnüren Sie die Joggingschuhe und laufen Sie dem Stress einfach davon

Auch Haltungsschäden können aus einer ständigen Angespanntheit entstehen. Im schlimmsten Fall drohen sogar Schlaganfall und Herzinfarkt. Deshalb ist es wichtig, die nicht benötigte Energie abzubauen, die wir in Stresssituationen produzieren. Nur wohin mit der Energie?

Ganz einfach: Treten Sie die Flucht nach vorne an. Schnüren Sie die Joggingschuhe und laufen Sie dem Stress einfach davon! Laufen befreit, macht gute Laune, stärkt unter anderem das Herz-Kreislauf-System und senkt den Blutdruck. Regelmäßiges Laufen hält Sie fit und macht Sie resistenter gegen Stress. Falscher Ehrgeiz ist aber fehl am Platz. Laufen Sie langsam und locker los und steigern Sie erst nach und nach Länge und Tempo. Richtig läuft, wer sich nach dem Training besser fühlt als vorher. Und das Schöne ist: Laufen kann jeder ohne großen Aufwand und hohe Kosten. Am Ende steht vielleicht sogar die Teilnahme an einem Marathon. Eine Herausforderung, der sich schon viele Freizeitläufer erfolgreich gestellt haben – entsprechendes Training natürlich vorausgesetzt.

Wenn es also mal wieder stressig ist, treten Sie nicht auf der Stelle, laufen Sie dem Stress locker davon!

Mehr Tipps & Tricks mit Köpfchen
für Training, Gesundheit und Ernährung unter:
www.iq-athletik.de