



# TRAININGSEMPFEHLUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT GESUND, SPORTLICH UND FIT!

## Moderates Ausdauertraining



- mindestens 2-3 mal pro Woche 30-60 Minuten
- Intensität: 70-85% der maximalen Herzfrequenz
- geeignete Sportarten sind z.B. Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Laufen und Skilanglauf

## Ergänzend: Krafttraining



- Einschluss verschiedener Muskelgruppen
- 50-70% der Maximalkraft
- 2-3 Serien mit je 10-20 Wiederholungen
- auf korrekte Technik und Vermeidung von Pressatmung achten

Und natürlich gilt:  
viel trinken!



## Unsere Gesundsport-Tipps

- Halten Sie durch! Nach 6-8 Wochen stellt sich die Gewohnheit ein und die Bewegung ist aus Ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich weder über- noch unterfordern! Nur was Spaß macht, motiviert dauerhaft.
- Gönnen Sie sich auch Momente der bewussten Entspannung – das belohnt und macht stark!

Ihr Gesundsport-Händler:



WIR SIND SPORT 2000  
GESUND  
SPORT  
BERATER

# STRESS VORBEUGEN UND BEHANDELN DURCH SPORT

FÜHL DICH SPORTGESUND

## Was ist Stress?

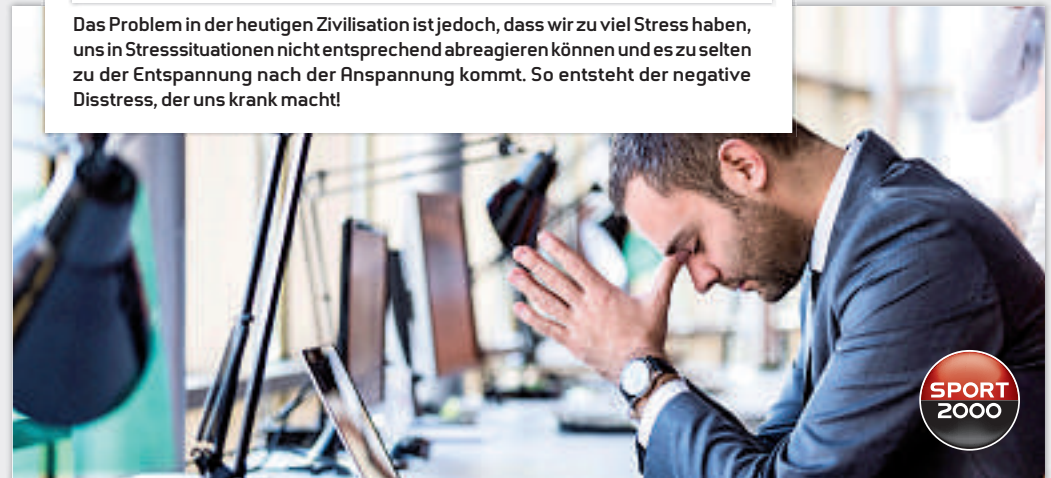
Stress ist eine biologisch sinnvolle Reaktion auf äußere und innere Reize. Er versetzt den Menschen in die Lage, körperlich auf eine bedrohliche Situation zu reagieren. Ohne Stressreaktion wären die Menschen ausgestorben. Um auf eine bedrohliche Situation zu reagieren, laufen bestimmte Prozesse ab:

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1. Energie wird mobilisiert: Blutzucker und Blutfettwerte steigen | 2. Die Durchblutung großer Muskeln wird verbessert: Anstieg des Blutdrucks | 3. Weniger wichtige Funktionen lassen nach: z.B. Immunsystem und Gehirndurchblutung |
|---|--|---|

Eine Stressreaktion teilt sich in verschiedene Phasen auf:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Alarmphase (stressauslösendes Moment) | 2. Widerstandsphase (Reaktion auf Stressmoment) | 3. Erholungsphase (aus der Anspannung in die Entspannung) |
|--|---|---|

Das Problem in der heutigen Zivilisation ist jedoch, dass wir zu viel Stress haben, uns in Stresssituationen nicht entsprechend abreagieren können und es zu selten zu der Entspannung nach der Anspannung kommt. So entsteht der negative Distress, der uns krank macht!



SPORT  
2000

## Die wichtigsten Risikofaktoren für (Dis-)Stress im Überblick

- Zeitdruck
- Über- oder Unterforderung
- mangelhafte Organisation und Zeitmanagement
- körperliche und geistige Überlastung
- psychische/seelische Belastungen
- Störung oder Konflikte im betrieblichen oder familiären Umfeld
- unzureichende eigene Abgrenzung

## Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit

- psychisch bedingte Störungen (Angststörungen, Depressionen, Gedächtnisprobleme, Gereiztheit, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Impotenz)
- Muskelbeschwerden (chronische Schmerzen, Muskelverkürzungen, Verspannungen, Rückenschmerzen)
- Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus, Übergewicht, erhöhter Cholesterinspiegel)
- Herz-Kreislauferkrankungen (Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall)
- geschwächtes oder gestörtes Immunsystem (Allergien, Neurodermitis, Autoimmunerkrankungen, Infektanfälligkeit, Magenbeschwerden/-geschwüre)



Mit einfachen Mitteln viel erreichen!

## Ansatzmöglichkeiten zur Stressabwehr

- Bauen Sie Stress ab, indem Sie lernen, auch mal „nein“ zu sagen.
- Unterstützen Sie Ihr Herz-/Kreislaufsystem und Ihr Immunsystem für mehr Widerstandskraft.
- Optimieren Sie Ihre Nährstoffversorgung.
- Nehmen Sie Warnzeichen ernst und behandeln diese bereits im Ansatz.
- Gönnen Sie sich bewusste Momente der Entspannung und schöpfen Sie Kraft für den Alltag.
- Integrieren Sie ausreichend Bewegung in Ihren Alltag, das entspannt, baut Stress ab und stärkt Ihr Selbstwertgefühl.

# WUNDERMITTEL SPORT



## Effekte eines Ausdauertrainings bei Stress

- Ausschüttung der Hormone Dopamin und Serotonin als natürliche Stimmungsaufheller
- erhöhter Abbau von Stresshormonen wie Adrenalin und deren schädliche Wirkung auf den Organismus
- vermehrte Durchblutung wirkt entspannend auf das vegetative Nervensystem, dadurch höhere Regenerationsfähigkeit und bessere Konzentration
- Knüpfung neuer Verbindungen im Gehirn, somit Steigerung der Gedächtnisleistung
- vermehrte Gehirndurchblutung sowie Erhöhung der Neubildungsrate von Gehirnzellen
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärkung der Immunabwehr
- Steigerung der Fähigkeit, schädlichen Stressreaktionen besser entgegenzusteuern

## Die richtige Dosis macht's!

- Regelmäßiger Sport mehrmals pro Woche ist wirksamer als gelegentlich eine lange Einheit.
- Achten Sie auf ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen sportlicher Anstrengung und Entspannung, so erzielen Sie den größten Effekt für Ihre Gesundheit!
- Pötern Sie sich ruhig auch mal richtig aus, das macht den Kopf frei und schafft Platz für Lösungsansätze!
- Sanfte Sportarten wie Yoga und Pilates stärken Körper, Seele und Geist!
- Halten Sie ausreichend lange Regenerationsphasen nach dem Sport ein!