

Glücklich und entspannt mit Bewegung im Freien

Regelmäßige körperliche Aktivität gilt schon seit langer Zeit als Jungbrunnen und trägt wesentlich zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Neben bekannten Vorteilen, wie beispielsweise einem vitalen Herz-Kreislauf-System, gesteigertem Stoffwechsel oder einer verbesserten Körperhaltung, lässt bewusste Bewegung aber auch Raum und Möglichkeiten für ein ganz besonderes Sinnerleben entstehen. Denn ein ganz spezieller Cocktail aus Hormonen, Botenstoffen des Immun- und Stresssystems sowie neurologischen Regelkreisen bestimmt unsere Gedanken, unsere Emotionen und somit unser Verhalten. Bewegung, vor allem im Freien und in Kombination mit natürlichen Reizen, kann dadurch eine wertvolle Basis für ganz persönliche Glücksmomente im Leben – sowohl in der Gruppe als auch individuell – schaffen.



Bewegung der Sonne entgegen

Der Aufstieg ist fast geschafft. Zielstrebig und trittsicher geht es die letzten Schritte Richtung Almhütte, wo die heutige Übernachtung nach der ersten Bergwanderetappe geplant ist. Nach der Vorbereitung für die Nachtruhe geht es noch einmal hinaus, um bei einer abendlichen Stärkung den Sonnenuntergang zu bestaunen. Nach und nach wird es dunkler und die Gelbtöne gehen schön langsam in ein tiefes Rot und schlussendlich in dunkle Blautöne über. Sie sitzen in Ruhe und voller Stau-

nen bei einem warmen Tee und betrachten dieses tägliche Ereignis. Interessanterweise hat genau dieses „Lichtschauen“ eine besondere Bedeutung für unseren Organismus. Unsere Augen sind direkt mit dem hormonellen Steuerzentrum im Gehirn verbunden und stimulieren so über Neuronen die Produktion von Melatonin. Die Ausschüttung dieses Hormons wird besonders durch den auftretenden Farbkontrast des Sonnenuntergangs stimuliert. Forscher der Stanford University School of Medicine haben erst kürzlich herausge-

funden, dass wir Menschen sogar spezielle Neuronen für die Wahrnehmung dieser Kontraste haben. Umso bedeutender müssen diese also für uns Menschen sein. Sie sitzen noch eine Weile draußen und genießen dieses Naturschauspiel bis Sie schlussendlich müde, aber zufrieden ins Bett gehen.

Der ganz besondere Gipfelgenuss

Nach einem tiefen Schlaf und einer erholsamen Nacht wachen Sie mit einem leichten Muskelkater, jedoch voller Energie auf und gehen als erstes hinaus, um den Tagesanbruch im Freien mitzuerleben. Die ersten Sonnenstrahlen leuchten die Berggipfel aus und immer mehr Licht dringt in die Täler vor. Sie bemerken, wie weitläufig hier der Blick über den Horizont ist. Ganz anders als im Alltag, wo Ihre Aufmerksamkeit meistens einem kleinen Bildschirm in der Arbeit oder einem beengten Raum gilt. Selten sehen Sie auf, um aus dem Fenster hinaus in die Ferne zu starren. Ganz anders verhält es sich hier oben über der Baumgrenze. Studien haben gezeigt, dass genau dieser schweifende Blick über den Horizont für unsere Stimmung und unsere Psyche für Entspannung sorgt. Der Wechsel zwischen dem „Portraitmodus“ des Alltags und dem „Weitwinkelmodus“ oben am Berg ist wahrscheinlich der Grund, warum immer mehr Personen die Lust am Bergwandern als Ausgleich zum oftmals fordernden Alltag wiedergefunden haben.

TIPP Damit Sie aktiv und voller Energie in den Tag starten, versuchen Sie gleich früh am Morgen hinaus in die frische Luft zu gehen. Achten Sie dabei bewusst auf Ihre Atmung und aktivieren Sie Ihren Körper mit einer 15-minütigen Gymnastikeinheit. Wichtig dabei ist, dass Sie sich bewusst der Helligkeit des anbrechenden Tages aussetzen. Dieser Lichtreiz stimuliert die Produktion unseres Aktivitätshormons Cortisol und lässt Sie wach und munter werden.

Nützen Sie außerdem die Abendstunden für eine leichte körperliche Aktivität im Freien – eine lockere Lauf- oder Walkingrunde eignet sich hier besonders gut – um die abendliche Lichtstimmung zu bestaunen. Die Farbkontraste fördern die Bildung des Hormons Melatonin und fördern so die Regeneration und sorgen für einen guten Schlaf.

Ganz in seinem Element sein

Die letzten Wassertropfen fallen von den Fingern zu Boden. Ihre Muskulatur ist noch etwas angespannt und Sie zittern ganz leicht, um nicht auszukühlen. Doch Sie strahlen über das ganze Gesicht, denn Sie wissen genau, dass diese Phase nur von kurzer Dauer ist und nach und nach der ganze Körper von einem Gefühl der Wärme durch-

strömt wird. Dabei hilft Ihnen eine kräftige Atmung – der Brustkorb hebt und senkt sich dabei deutlich – und die vom Schwimmen im kühlen See aktivierte Muskulatur. Diese sorgt nicht nur für den nötigen Vortrieb, sondern produziert ganz nebenbei auch Wärme. Sie genießen diesen Moment nach der Runde im See und der ganze Körper fühlt sich nun belebt und voller Energie an. Ihr Geist ist klar und voller innerer Ruhe. Die spürbare Erholung lässt Sie bereits jetzt von der nächsten Runde träumen.

TIPP Körperliche Aktivität ist dann am effektivsten, wenn sie regelmäßig durchgeführt wird. Nützen Sie den zusätzlichen gesundheitlichen Vorteil, indem Sie auch zu allen vier Jahreszeiten draußen trainieren. Kontrollierte Kälte- und Wärmereize sorgen für eine bessere Durchblutung und fördern nachweislich den Fettstoffwechsel, indem sie weißes in braunes Fettgewebe umwandeln. Das hat außerdem zur Folge, dass entzündungsfördernde Prozesse gemindert werden und Ihr Immun- und Stresssystem entlastet wird. Für intensives Erleben von Kältereizen eignet sich eine kalte Dusche am Morgen oder das Schwimmen in einem kühlen See.

Bewegte Sinne im Leben des Menschen

Ihr letzter Urlaub liegt schon länger zurück und in Ihrem eigenen Umfeld kommen Sie aufgrund der täglichen Verpflichtungen immer weniger dazu, hinaus in die Natur und in den Wald zu gehen. Doch genau das würde Ihnen dabei helfen, aktiv Stress abzubauen und für Entspannung zu sorgen. Studien zeigen schon nach 20 Minuten eine signifikante Abnahme der Stresshormone. Doch nicht nur Ihr Stresssystem profitiert von körperlicher Aktivität in der natürlichen Umgebung. Japanische Forscher haben schon länger den Nutzen des aktiven Waldbadens für das Immunsystem erkannt. Sie bezeichnen diese Naturtherapie als „Shinrin Yoku“. Neben den natürlichen Farbtönen in der Natur sind es vor allem die Duftstoffe – „Phytonzide“ oder „Terpene“ genannt, die für die Gesundheit von





Nutzen sind. Sie stimulieren unser Immunsystem und regen die Bildung ganz spezifischer Immunzellen an. Genau der gleiche Effekt tritt bei regelmäßiger körperlicher Bewegung auf. In Kombination schaffen Sie also ideale Voraussetzungen für ein kompetentes Immunsystem, welches Sie vor verschiedenen Krankheitserregern oder bei der Wundheilung unterstützt. Vielleicht erinnern Sie sich noch an Ihren letzten Urlaub und sehen sich wandernd unter den Pinienwäldern Italiens oder Kroatiens mit all seinen angenehmen Düften.

Glücklich durch Bewegung

Die Schnürsenkel sind fest gebunden und die Laufkleidung sitzt perfekt. Noch ein letzter Blick auf die Pulsuhr und schon geht die heutige Laufeinheit los. Nach einigen Minuten spüren Sie die Energie in Ihrem Körper und kurzerhand beschließen Sie, heute kurze schnelle Intervalle in das Training einzubauen. Nach jedem Intervall merken Sie die intensive Belastung und Ihre Muskeln fangen an, leicht zu brennen. Ihr Puls geht hoch und Sie atmen kräftig durch Ihre Lungen. Sie spüren die Belastung am ganzen Körper. Nach einigen Metern mit geringerem Tempo fangen Sie an, sich zu erholen und Ihr Körper nützt die Möglichkeit, um die Energiedepots so rasch wie möglich wieder aufzufüllen. Ein letztes Intervall und dann haben Sie es geschafft. Ihre Beine sind zwar schon etwas schwer, aber aufgrund Ihres guten Trainingszustandes meistern Sie auch noch das letzte intensive Teilstück. Sie atmen kräftig ein und aus und nach dem Auslaufen hat sich Ihre Herzfrequenz bereits wieder beruhigt. Sie sind stolz auf die heute erbrachte Leistung. Ihr Körper fühlt sich richtig gut an und Sie

nehmen die Glücksgefühle, die sich schon während der Laufeinheit eingestellt haben, wahr und freuen sich darüber, Ihren Körper wieder einmal so richtig gespürt zu haben.

INFO Das in der Sportpsychologie bekannte „Runner's High“ wird durch die Ausschüttung von Endorphinen in unserem Belohnungszentrum im Gehirn ausgelöst. Dieser Effekt wird besonders durch intrinsisch motivierte (von sich aus aufgesuchte) Handlungen hervorgerufen. Er stellt sich bereits bei niedriger Intensität wie beim langsamen Laufen nach einer Stunde ein, wie Messungen an der Technischen Universität München gezeigt haben.

TIPP Auch der Wechsel zwischen verschiedenen Intensitäten hat positive Auswirkungen auf unser Herz-Kreislauf-System, unseren Stoffwechsel und die Regeneration. Nützen Sie dazu natürliche Steigungen oder setzen Sie sich ein kurzes Etappenziel mit erhöhtem Tempo. Achten Sie dabei immer auf eine ruhige kontrollierte Atmung und vermeiden Sie eine „Hechelatmung“.

Fazit

All die genannten Glücksmomente haben einen kleinsten gemeinsamen Nenner, nämlich die Bewegung. Ohne sie würden wir nicht in die Lage kommen, die für unsere Gesundheit wirksamen natürlichen Reize aufzusuchen und am eigenen Körper zu erleben. Das Zusammenspiel von körperlicher Aktivität mit der Natur beruhigt nachweislich unser Stresssystem, stärkt unser Immunsystem, schafft neue Perspektiven und lässt uns je nach Vorliebe ganz persönliche Glücksmomente erleben. Diese bleiben dauerhaft als Erinnerung in unserem Gedächtnis gespeichert und können im Alltag immer wieder in unser Bewusstsein hervorgeholt werden. ■



Verfasser:
Mag. Andreas Altenhofer
Sport- und Bewegungswissenschaftler
& medizinischer Trainingstherapeut
Master i.A. der klinischen
sycho-Neuro-Immunologe
Referent der OÖ. LKUF

Nächstes Seminar zu diesem Thema:

Momente.Leben

Freitag, 21. Jänner – Sonntag, 23. Jänner 2022

Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden

Details entnehmen Sie dem VITAFit-Präventionsprogramm auf Seite 43.