

# Sportler stecken Stress besser weg

*Von Ingo Froboese*

**Regelmäßiges Training sorgt dafür, dass der Körper sich nach Belastungen schneller regenerieren kann und früher Entspannung findet.**

War das wieder ein Tag! Erst eine halbe Stunde im Stau gestanden, dann eine Besprechung nach der anderen, in der Kantine in aller Eile gegessen, und schließlich musste der Bericht für den Chef fertig werden – zwei Tage früher als geplant. Jetzt ist endlich Feierabend. Doch der Körper ist längst noch nicht heruntergefahren: Die Muskeln sind angespannt, Gedanken schwirren durch den Kopf, die Gefühle schwanken zwischen Alarmstimmung und

Ausgelaugtsein. Massen von Stresshormonen zirkulieren durch den Kreislauf und müssen dringend abgebaut werden. Die Frage ist bloß: Kann Sport dabei helfen? In unseren Zellen überwachen spezielle Rezeptoren ständig die Menge der ausgeschütteten Stresshormone. Steigt deren Pegelstand zu hoch, schlagen die Messfühler Alarm und bewirken, dass der Körper Enzyme ausschüttet, die die Hormone abbauen. Je mehr Rezeptoren wir besitzen, desto schneller kann unser Organismus auf den Überfluss an Hormonen reagieren und desto

besser können wir uns wieder entspannen. Durch Bewegung wird der Körper angeregt, zusätzliche Fühler zu bilden. Aktive Menschen werden stressresistent und stecken durch das Training Belastungen viel schneller weg. So kann ein Wettkampfsportler sich trotz zweier Trainingseinheiten am Tag innerhalb von sechs bis acht Stunden regenerieren. Bei Untrainierten bleiben die Stresshormone dagegen bis zu 48 Stunden im Körper.

## ***Bestens geeignet sind Ausdauersportarten***

Natürlich kann auch Sport den Organismus extrem stressen, zum Beispiel vor einem Rennen oder während eines Fußballspiels. In diesen Momenten wird der Körper auf Leistung getrimmt. Doch dank vieler Rezeptoren kann ein trainierter Athlet nach einem anstrengenden Wettkampf gut auf Entspannung umschalten. Viele verausgaben sich mit Vorliebe nach der Arbeit noch einmal richtig, um danach umso besser herunterzukommen. Anderen gelingt das besonders gut, wenn beim Sport die Leistung keine große Rolle spielt. Wer einfach nur aus Spaß durch den Wald läuft oder durchs Becken schwimmt, reduziert bereits während des Trainings die Stresshormone in seinem Kreislauf. Bestens geeignet sind dafür Ausdauersportarten und natürlich klassische meditative Bewegungsformen wie Yoga oder Qigong. Zudem hilft der monotone Rhythmus vieler Ausdauersportarten, den Körper in einen meditativen Zustand zu versetzen und den Geist frei zu entfalten. Gleichzeitig werden Glückshormone wie Serotonin und Endorphin ausgeschüttet.

Stressabbau und gute Laune: So profitieren Geist und Körper doppelt von der Bewegung.