

Bewegung gegen Stress

Ziel: Abbau von Stresshormonen

Gründe dafür: Stressbewältigung durch Bewegung aktiv angehen.

Bewegung hilft gegen Stress! Bei Stress wird der Körper in einen Aktivierungszustand versetzt, damit er kämpfen oder fliehen kann. Da Kampf oder Flucht aber in den seltensten Fällen umgesetzt werden, zirkulieren weiterhin zu viele Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) im Blut. Bewegung ist dem ursprünglichen Sinn der Aktivierungsreaktion ähnlich. Deshalb senkt Bewegung effektiv die zu hohen Mengen an Stresshormonen, verhindert so die längerfristig auftretenden Gesundheitsschäden und fördert damit Ihr Wohlbefinden.

Allerdings muss sich Spaß an Bewegung oft erst entwickeln. Es hilft deshalb, sich gemeinsam zu zweit oder in der Gruppe zu bewegen.