

Bewegung und Sport

Ziel: Mehr Bewegung (für Personen ohne Fatigue mit Belastungsintoleranz)

Grund: Sport und Bewegung haben einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden und helfen Post/Long-COVID-Symptome besser zu bewältigen.

Schon die alten Griechen wussten: Bewegung ist ein Arzneimittel. Die Endorphine, unsere körpereigenen Glückshormone, die nach der sportlichen Aktivität ausgeschüttet werden, verbessern die Stimmung, machen optimistischer und selbstbewusster. Endorphine sind nämlich eine gute Waffe gegen Stresshormone wie Adrenalin und gegen zu hohe Cortisol-Werte. Ein gutes Körpergefühl macht uns stark für den Alltag. Wer im Sport Erfolge verbuchen kann, der traut sich im Alltag und im Berufsleben mehr zu. Auch im Umgang mit Post-/Long-COVID-Symptomen ist Bewegung eine wahre Wunderwaffe.

Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich stärker und belastbarer, traut sich mehr zu und kann wesentlich besser mit Problemsituationen umgehen. Das Gehirn wird mehr und besser mit Sauerstoff versorgt, Muskelverspannungen, Blockaden und Muskelschmerzen können gelindert werden. Forscher haben festgestellt, dass sich die Gehirnaktivität durch Bewegung ändert. Die Steuerzentrale für Bewegung und Koordination wird aktiviert. Zudem konnte man feststellen, dass sich Versuchspersonen nach sportlichen Einheiten besser konzentrieren konnten und der Dopaminspiegel – unser körpereigener Stimmungsaufheller – länger hoch blieb. Wer sich regelmäßig bewegt, schläft besser und tiefer und kann so ausgeruht in den neuen Tag starten und neue Aufgaben in Angriff nehmen. Der Stoffwechsel und die Verdauung werden angeregt und funktionieren besser. So sind wir weniger träge, abgeschlagen und müde. Die verbesserte Durchblutung der Muskeln stärkt das Nervensystem und der Körper kann besser regenerieren und abschalten.

Allerdings ist der erste Schritt immer der Schwerste. Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen wirklich Spaß macht. Nicht jeder ist gewillt, in ein Sportstudio zu gehen. Für den einen ist das Element Wasser eine Option, der andere mag Mannschaftssportarten und manche sind einfach lieber an der frischen Luft, als in einem geschlossenen Raum. Ein erster Schritt kann auch sein den Bewegungsanteil im Alltag zu erhöhen.

Wenn man die Entscheidung für mehr Bewegung getroffen hat, ist es wichtig sich Erinnerungen zu schaffen. Post-Its, Einträge in Kalender oder Erinnerungen über das Smartphone können hier helfen.

Diese Erinnerungen sollen fixe und wichtige Termine werden – genau wie ein Arztbesuch oder das Treffen mit der Freundin. Wer sich nicht gerne alleine bewegt oder trainiert, sollte sich einen Trainingspartner und Mitstreiter suchen. Einen Freund oder eine Freundin, den Partner oder die Schwester. Gemeinsame Trainingstermine sagt man seltener ab. Wer etwas Neues anfängt, sollte sich ein erstes Ziel setzen und sich dafür eine Belohnung ausdenken. Wer sich immer wieder neue Ziele und Aufgaben setzt, wird sich auf Dauer auch weiterentwickeln. Besonders wichtig ist auch, nicht übermütig zu werden und es zu übertreiben. Wenn ich nie Sport gemacht habe und ab sofort jeden Tag trainiere, verliere ich schnell die Lust und bin ausgebrannt und gestresst. Täglich 10 Minuten reichen schon aus, um Geist und Körper positiv zu beeinflussen. Besser wären natürlich 2-3 feste Termine à 30 Minuten pro Woche. Wer sich allein gar nicht aufrufen kann, für den gibt es qualifizierte Trainer und Coaches, die einen nicht

nur sportlich auf den richtigen Weg bringen, sondern auch viel Motivation und gute Laune mitbringen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Sie sich zutrauen können oder auch, wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, bevor Sie Ihre neue Sportlichkeit angehen.