

WISSEN IST MEHR - Teil 1

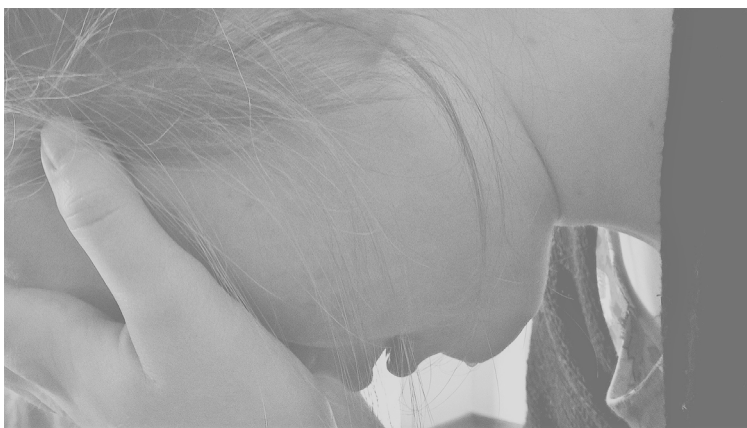
Wer kennt es nicht? Hektik, Herausforderungen, Probleme, Streit und Krisen? Die Liste aus Dingen, die uns stressen können, ist oft endlos. Vor uns liegen Wochen voller Herausforderungen, aber vielleicht schaffen wir es, darin eine gewisse Entschleunigung in dieser Welt wahrzunehmen; zu erkennen, was wirklich wichtig ist und zusammenzuhalten.

Wir wollen Euch trotzdem ein bisschen in die Welt des Stresses mit hineinnehmen, um diesen auch in Euren Lebenssituationen zu verringern und die mentale Gesundheit zu fördern! Welche Rolle dabei Training UND Erholung spielen, könnt ihr hier nachlesen.

Wenn das Herz gestresst ist

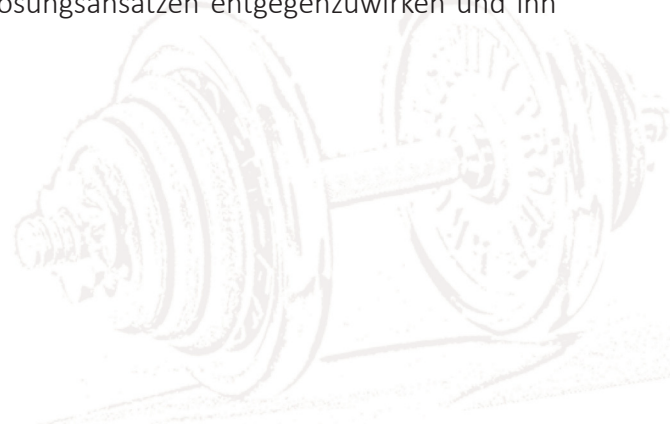
Der *Cardio-Stress-Index (CSI)* als Messergebnis beim *Cardioscan*-Checkpoint gibt die aktuelle Stressbelastung deines Herzens an. Mit ihm ist es möglich, Aussagen über die *Herzratenvariabilität (HRV)* zu treffen. Sie gibt an, wie gut das Herz auf äußere und innere Einflüsse, die auf den Organismus einwirken, reagieren kann. Ein hoher *CSI* kann auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein.

Der/die Betroffene kann unter einer starken **psychischen** Belastung wie Burnout oder Depressionen leiden. Aber auch **physische** Erkrankungen wie Entzündungen im Körper können zu einem erhöhten *CSI* führen. Die dritte mögliche Ursache besteht darin, dass die betroffene Person **übertrainiert** ist, also seinem Körper sportlich zu viel zumutet.



Du findest den CSI-Wert deiner vergangenen Messung in deinem **vicoach** unter *cardioscan*.

Doch was kann man dagegen tun? Stress vollkommen zu vermeiden ist nicht immer möglich. Aber es ist möglich, dem hohen Stresslevel mit verschiedenen Lösungsansätzen entgegenzuwirken und ihn dadurch zu verringern.



Was du gegen Stress tun kannst

Eine Anti-Stress-Therapie kann den *CSI* senken. Aber auch verschiedene **Entspannungstechniken** tragen zu einem stressfreien Leben bei. Wie wäre es also mal mit autogenem Training, Yoga oder einem Gang in die Sauna?

Dir ist das zu langweilig? Dann kannst du jetzt aufatmen: Denn auch **Sport** kann dabei helfen, den *CSI* auf einem konstant niedrigen Level zu halten. Mehrere Studien belegen: Moderater Ausdauersport wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen senkt dein Stresslevel!

Eine weitere Anti-Stress-Maßnahme besteht in einer gesunden **Ernährung**. Ist dein Körper nicht gut genug mit wichtigen Nährstoffen versorgt, kann er Stresssituationen schlechter meistern. Das heißt: Viel Obst und Gemüse essen und ganz viel Wasser trinken! Die richtige Ernährung und die ausreichende Zufuhr an Wasser ist neben der Entspannung und dem Sport das Allerwichtigste.

Wie Training die mentale Gesundheit beeinflusst

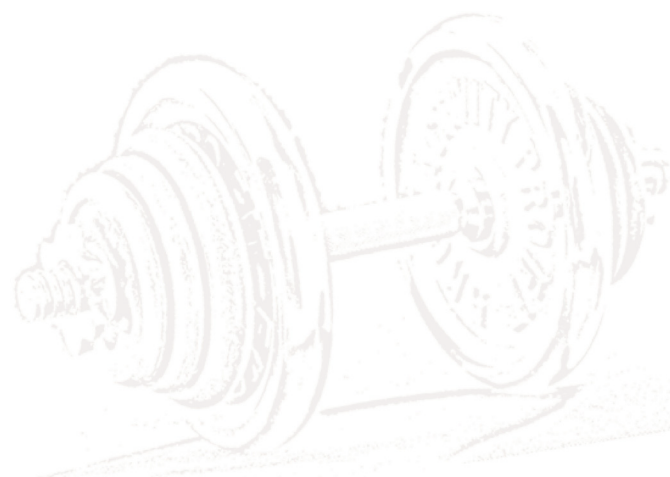
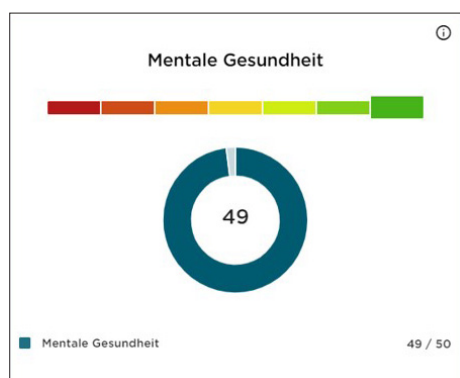
Ein gutes Gefühl und Freude nach einer Trainingseinheit sind nicht nur ein Bauchgefühl. Wissenschaftliche Studien zeigen immer öfter, dass sportliche Betätigung einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und somit die **mentale Gesundheit** hat.

Entspannung, Bewegung und eine gesunde Ernährung helfen dir in Stresssituationen.

Stress macht krank - tue was dagegen!

Dauerstress hat einen starken Einfluss auf psychische Erkrankungen. Neben dem beruflichen Stress haben jedoch auch Unsicherheit oder ein vielleicht zu hoher Anspruch an sich selbst einen negativen Effekt auf die Leistungsfähigkeit. Daher ist die mentale Gesundheit eine Grundvoraussetzung für einen gesunden Organismus.

Mit dem neuen *lifestylescan* des **vicoach** erhält man eine schnelle Momentaufnahme der mentalen Gesundheit. Ihr könnt in Eurem **vicoach** diesen Fragebogen mal selbst für Euch ausfüllen (dafür geht ihr einfach unten auf das große Plus-Symbol, wählt den *lifestylescan* aus und dann den Test „Mentale Gesundheit“).



Regelmäßiges Training kann die mentale Gesundheit verbessern. Dabei gilt mehr Training nicht immer als besser. Es kommt auf die Menge und Dauer an.



In einer Studie, die im *The Lancet Psychiatry Journal* veröffentlicht wurde, hat eine **Trainingsfrequenz von 3 bis 5 Tagen die Woche à 45 Minuten** den größten Effekt auf das eigene Wohlbefinden. Als Formel für jedermann sollten die Ergebnisse der Studie nicht angesehen werden. Für Personen, die selten und wenig Sport machen, ist es aber ein sehr guter Anhaltspunkt mit drei Trainingseinheiten pro Woche zu starten. Leistungssportler und ambitionierte Freizeitsportler trainieren häufig unter einer hohen Trainingsbelastung. Daher benötigen sie harte Workouts, um ihre Ziele zu erreichen. Hier ist die Regeneration im Anschluss von großer Bedeutung. Der größte Trainingseffekt erfolgt nämlich während der Erholung.

Wie wichtig ist Regeneration, um Trainingsziele zu erreichen?

Im Training gilt das gleiche wie in unserem täglichen Leben: Um wieder Energie zu gewinnen, brauchen wir Erholung. Nicht anders ist es beim Sport.

Ohne Pausen geht nichts voran. Denn wer sich keine Zeit für Erholung nimmt und immer nur Vollgas gibt, hat nicht nur ein höheres Verletzungsrisiko, sondern zieht auch weniger Effekt aus seinen Trainingseinheiten.

Anstelle von erhöhter Leistungsfähigkeit, erzielt man oft das Gegenteil. Der Grund hierfür: Der Organismus hat keine Chance, Schäden zu beseitigen. Dadurch bleibt die verbesserte Leistung, trotz körperlicher Anstrengungen und schweißtreibenden Trainingsstunden, aus.

Wir brauchen Erholung und Pausen, um neue Energie zu gewinnen.

Wie erziele ich also den größtmöglichen Trainingseffekt?

Der Trainingseffekt entsteht während der Regeneration. Dies ist der elementare Prozess des Körpers, bei dem auf zellulärer Ebene bestimmte Funktionen wiederhergestellt, entstandene Schäden repariert und Anpassungen zugelassen werden.



Damit sich die Ausdauer verbessert und Muskeln wachsen können, braucht es eine optimale Abstimmung von Trainingsreiz und Pause. Ohne dieses Zusammenspiel stagniert das Leistungsniveau oder fällt sogar ab.

Wie lange diese Ruhephasen dauern sollten, ist individuell zu bestimmen. In der Regel sollten jedoch mind. 24 bis 48 Stunden bis zur nächsten Belastung vergehen. Das ist für Freizeitsportler leichter umzusetzen als für Leistungssportler. Auch der Schlaf und die daraus resultierende nächtliche Erholung fließen hier mit hinein und beeinflussen die Leistungsfähigkeit.



Es lässt sich also festhalten: Körperliche Belastung und Regeneration bilden beim Erreichen von Trainingszielen eine nicht voneinander zu trennende Einheit und spielt neben der richtigen Ernährung eine entscheidene Rolle bei der Stressbekämpfung.

