

Entspannung und Stressbewältigung durch Bewegung

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Referat Gesundheit des Deutschen Sportbundes, Frankfurt



Gesundheitsprävention

Stress ist allgegenwärtig, viele Menschen fühlen sich gestresst und haben Probleme abzuschalten. Zeitweiliger Stress ist positiv, der Organismus braucht den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, positiver Stress kann sogar beflügeln. Bei häufigem Stress hingegen reagiert der Körper mit Spannungen und braucht Erholung. Zu viel oder "negativer" Stress (sog. Distress) spielt bei vielen Krankheiten eine Rolle, besonders bei den so genannten Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen oder Spannungskopfschmerzen. Risikofaktoren und Befindlichkeitsstörungen werden direkt oder indirekt durch Stress beeinflusst, z.B. Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Schlafschwierigkeiten oder Schwächung des Immunsystems. Viele Menschen rauchen oder flüchten sich in Alkohol, nehmen sich andererseits aber weniger Zeit für Bewegung. Langfristig wird die Gesundheit und die Lebensqualität durch zu viel Stress beeinträchtigt.

Dabei gibt es viele Möglichkeiten, negativen Stress abzubauen oder ihm vorzubeugen: Umdenken im Alltag, Entspannungstechniken und ausreichende Bewegung tun der Gesundheit und dem Wohlbefinden gut. Körperliche Belastung kann die verkrampfte Muskulatur lockern und auch seelische Entspannung bringen. Bewegung steigert die Stimmungslage, es können stimmungsaufhellende Neurotransmitter freigesetzt werden. Bei depressiv verstimten Personen ist eine Verbesserung der Stimmungslage durch körperliche Aktivität belegt. Entspannungstechniken, wie Autogenes Training oder Yoga können den Druck durch Stress mildern, der auf Organen und Seele lastet, gleichzeitig setzen sie in den Muskeln Spannungen frei. Regel-

mäßiges Entspannungstraining senkt das Erregungsniveau und die Aktivität des sympathischen Nervensystems.

Entspannungstechniken wirken als möglicher Schutzschild gegen Stress und stärken die Selbstheilungskräfte. Spezielle Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT bieten Kurse zur Entspannung und Stressbewältigung an, um spezifische Risiken und stressabhängige Krankheiten zu vermeiden.

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel des Deutschen Sportbundes in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer, vor allem aber auch mit den Sportärzten garantiert einen hohen Qualitätsstandard der bewegungsbezogenen Primärprävention und Gesundheitsförderung im Verein. Der Arzt kann auf die entsprechenden Angebote der Sportvereine aufmerksam machen und den Patienten für eine langfristige gesundheitsförderliche sportliche Betätigung in unmittelbarer Umgebung motivieren.

Was erwartet Interessenten?

Bei den Programmen des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT besteht jede Einheit aus mehreren Elementen und soll den Teilnehmern und Teilnehmerinnen, neben praktischen Erfahrungen und Informationen, Spaß und Freude an der Entspannung bringen und damit zum persönlichen Wohlbefinden beitragen. Die individuelle Gestaltung und der methodische Aufbau der Kurse verhindern Verletzungen und Überforderungen, Wettkampfsituationen werden bewusst vermieden.

Für das Qualitätssiegel einheitlich sind die folgenden Punkte:

- Vor Beginn wird eine Vorsorgeuntersuchung bei längerer sportlicher Inak-

tivität und ab dem 35. Lebensjahr beim zuständigen Hausarzt empfohlen.

- Kurs wird nur von Übungsleitern mit der zweiten Lizenzstufe "Sport in der Prävention" oder einer vergleichbaren Qualifikation geleitet.
- Bis zu 12 Kursstunden in am besten wöchentlichen Abständen. Nach einer Eingewöhnungsphase werden die Teilnehmer motiviert auch alleine oder in kleinen Gruppen zu trainieren.
- Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15-20 Personen begrenzt, damit Raum für individuelle Betreuung bleibt.
- Übungsräume und Materialien müssen angemessenen Standard haben.
- Ein entspannender Abschluss mit Ausklang, damit die Kursteilnehmer mit einem guten Gefühl die Stunde beenden.

Für wen ist das Angebot zur Entspannung und Stressbewältigung geeignet?

Für Interessierte mit Stressbelastung, die lernen wollen, damit besser und gesundheitsbewusster umzugehen. Grundsätzlich ist das Angebot zur Förderung der Entspannung und Stressbewältigung für alle Menschen geeignet, bei denen keine Kontraindikation angezeigt ist. Jeder kann sein körperliches Wohlbefinden durch geeignete Entspannung- und Stressbewältigungstechniken verbessern.

Bei den Kursangeboten mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sind vor allem Personen

- mit Erkrankungen, die durch Stress hervorgerufen oder verschlimmert werden,
- mit Risikofaktoren, an deren Entwicklung Stress beteiligt ist,
- mit Stress-Symptomen,
- die subjektiv unter Stress leiden angesprochen. Aber auch für Kinder und Jugendliche gibt es Angebote, denn immer mehr "Jüngere" leiden an stressbedingten Verhaltensauffälligkeiten und Konzentrationsstörungen mit Auswirkung auf die Befindlichkeit und Gesundheit.

Was können Teilnehmer erreichen?

Die Unterrichtseinheiten sind auf die individuellen Bedürfnisse der Teilneh-

mer und Teilnehmerinnen abgestimmt, um eine lang andauernde Verhaltensänderung zu erreichen. In dem Kurs werden Entspannungs- und Stressbewältigungsübungen erlernt, die auch im Alltag anwendbar sind. Entspannung und ein "gutes Gefühl" sollen das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern und den Teilnehmern beim Stressabbau helfen. Neben Beherrschung der Stresssituationen und der Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Übungen und Informationen sind es die positiven Effekte von regelmäßiger Entspannung, z.B.:

- "Stress-Schutzschild" aufbauen
- Akute und chronische Stress-Symptome abbauen
- Selbstheilungskräfte und Immunsystem stärken
- Erkrankungen und Risikofaktoren abbauen, die durch Stress bedingt oder mitbedingt sind
- Lebensfreude wiedergewinnen und Leistungsfähigkeit verbessern

Aufbau eines Kurses

In den Kursen zur Förderung der Entspannung und Stressbewältigung besteht der ausgiebigste Teil einer Übungsstunde im Erlernen und Anwenden von Entspannungstechniken. Informationen zu dem betreffenden Thema und moderates Bewegungstraining gehören in einigen Übungsstunden ebenfalls zu den Inhalten der Kurse. Den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern wird vermittelt, wie auch im Alltag Stresssituationen bewältigt werden können, beispielsweise durch Atemtechniken. Die Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sind nach wissenschaftlichen Kriterien aufgebaute Gesundheitsprogramme, die weit über den allgemeinen Breitensport hinausgehen. Jede Übungseinheit besteht aus einem Einführungs-, Informations-, Übungs- bzw. Hauptteil und dem Ausklang.

Jede Kursstunde zur Förderung der Entspannung/ Stressbewältigung ist wie folgt aufgebaut:

Einführung: In einer Gesprächsrunde geben die Teilnehmer Rückmeldung über ihr körperliches Wohlbefinden. Im anschließenden Informationsteil geht es um Gesundheitsbildung und um

kursrelevantes Wissen, z.B. Auswirkungen von Stress auf Krankheiten, Erlernen von Entspannungstechniken, auch für den Alltag.

Aufwärmen: Mit Gymnastik und Spielen wird der Herz-Kreislauf aktiviert und die Stimmung in der Gruppe aufgelockert, Vertrauen wird aufgebaut.

Hauptteil: Nach kurzen und moderaten Ausdauer-elementen wird mit Entspannungsübungen eine körperliche Entspannung hervorgerufen, um damit eine psychische Entspannung zu erreichen, z.B. durch Autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Qi Gong. Positive Gefühle und Körpergefühl helfen, die Entspannung zu erweitern.

Ausklang: In der Erholungsphase wird ein Wohlbefinden geschaffen, z.B. durch Entspannungsmethoden wie Tai Chi oder Yoga. Die Teilnehmerinnen sollen mit einem "guten" Gefühl nach Hause gehen.

Es gibt auch Präventiv-Angebote mit Entspannung im Wasser. Durch ruhige Musik unterstützt, breitet sich bald ein Gefühl des Wohlfühlens aus.

Aqua Relaxing: Entspannung im Wasser, sogenanntes Aqua Relaxing ist eines der vielen neuen und noch etwas unbekannteren Präventiv-Programmen. Dabei bewegen sich die Teilnehmer im warmen Wasser miteinander. Eine Person wird durch Geräte, die den Auftrieb vergrößern an der Wasseroberfläche gehalten und im Atemrhythmus für längere Zeit sanft geschaukelt. Es breitet sich bald ein Gefühl der Entspannung und Geborgenheit aus. Leise, ruhige Musik unterstützt dabei. Es können noch behutsame Dehnübungen und sanfte Hautmassagen folgen. Voraussetzung für die Partnerübungen ist dabei genügend Vertrauen der Teilnehmer zueinander.

Wo sind die Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT zu finden?

Die zertifizierten Angebote des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Sportbundes in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention sind im Internet abzurufen unter www.sportprogesundheit.de. In dem Internet-Port-

tal kann gezielt nach Sportangeboten oder -vereinen im Präventionsbereich gesucht werden. Alltagstipps für ein "bewegteres Leben" und "Gesundheits-Infos" ergänzen den Internetauftritt und liefern interessantes Hintergrundwissen über Sporttreiben bei bestimmten Beschwerdebildern.

Weitere Informationen

Eine gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention entwickelte Kurzinformati-on zur Prävention durch Bewegung liegt vor und kann über den Deutschen Sportbund, Referat Gesundheit bestellt werden. Weitere Informationen zur Beratung bietet u.a. die DGSP auf ihrer Homepage unter www.dgsp.de. Interessierte Sportärzte können sich bei den Landessportbünden über mögliche Zusammenarbeit informieren. Anschriften von zertifizierten Vereinen sind dort erhältlich.

Robert Renner, Frankfurt
e-mail: renner@ims-website.de