

# Sport ist gesund – oder Sport ist Mord?



*Viele Menschen sehen Bewegung und Sport als eine der besten Methoden zum Stressabbau. Andere berufen sich auf Churchills „No sports“ und weisen auf ungesunde Überbelastungen des Körpers hin. Wer hat nun recht? Eine Betrachtung aus der Sicht der Stressbewältigung und Burnoutprävention. – Autor: GS*

Nach einem stressigen Arbeitstag raus aus der Arbeit, hin zum Tennisplatz. Zwei Stunden Training. Dreimal die Woche. Am Wochenende Meisterschaften und Turniere. Wie gut passen Stress im Beruf und Sport zusammen? Wieviel Sport ist noch gesund? Welche Sportarten passen besser zu einem anspruchsvollen Joballtag?

## Sport als Muss für körperliche und geistige Gesundheit

Die Meinungen über die Notwendigkeit von Sport gehen weit auseinander. Die einen meinen, dass regelmäßige Bewegung ein Muss ist für körperliche und geistige Gesundheit. So regelt Sport den Zuckerhaushalt, stärkt Knochen, stabilisiert das Herz-Kreislauf-System, hält Adern gesund und reduziert das Krebsrisiko. Auch für das Gehirn ist das körperliche Training förderlich und wirkt sogar als Stimmungsmacher gegen Angststörungen und Depressionen. (1)

Andere Theorien besagen, dass jedem Lebewesen bezogen auf das Körpergewicht die gleiche Lebensenergie zur Verfügung steht. Demnach reduziert jeder Energieverbrauch unser

Guthaben am „Lebensenergiekonto“. Wer also ähnlich einem Formel-1 Auto ständig Vollgas im Leben gibt, muss mit einer kürzeren Lebensdauer rechnen. (2)

## Worauf es beim Sport ankommt

Meiner Meinung nach lässt es sich nicht so einfach beantworten, ob viel, wenig oder gar kein Sport für einen Menschen besser ist. Es kommt dabei auf viele Dinge an:

- Konstitution: Jeder Mensch ist anders, verträgt mehr oder weniger Bewegung. Hier gilt wie so oft: Gut auf den Körper hören.
- Alter: Ab mittlerem Alter (ca. 38-42 Jahre) nehmen Herzleistung, Lungenkapazität, Muskelkraft, Nierenfunktion etc. ab. (3) Viele Menschen wollen das nicht wahrhaben und reduzieren die Belastung nicht. Die Antwort gibt der Körper durch Beschwerden und Verletzungen.
- Zeitpunkt: Wenn man abends trotz Müdigkeit noch Sport betreibt, müssen die Nebennieren dem Körper mit der Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol zu Hilfe kommen. Man fühlt sich dann wieder fitter und energiegeladener. Dieser Effekt ist aber nur eine Folge des Adrenalinausstoßes und wirkt sich auf Dauer schädlich auf die Gesundheit aus. (4) Am Morgen und während des Tages ist dieser Hormonausstoß nicht notwendig.
- Dauer: Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens eine halbe Stunde Sport am Tag, es genügt aber auch schon weniger, um positive Effekte für die Gesundheit in Gang zu setzen. (5) Lange **und** intensive Belastungen (ich würde sagen mehr als 2 Stunden) sollten vermieden werden, weil die Infektionsgefahr erhöht ist. (Siehe auch [Open-Window-Phänomen](#))
- Sportart: Manche Menschen bevorzugen die entspannende Gymnastikstunde als Stresskiller, andere brauchen eine körperbetonte Sportart, um z.B. Aggressionen abzubauen. Das ist sehr individuell.  
Im Allgemeinen gilt: Da der Körper bei Stress generell zu Übersäuerung neigt, sollte man in anstrengenden Zeiten Sportarten den Vorzug geben, die mit einem niedrigeren Puls betrieben werden können.

## Wenn Sport zur Sucht wird

Sport kann aber auch zur Sucht werden. Man braucht Sport um ausgeglichen zu sein, schlechte Phasen werden mit exzessivem Training kompensiert. Verletzungen oder körperliche Müdigkeit werden ignoriert. Ich selbst habe eine Zeit lang versucht, einen anstrengenden Job durch intensive Sportaktivitäten fünf bis sechsmal in der Woche zu kompensieren. Mein Körper antwortete mit einer Knieverletzung, die mich zu einer langen Pause zwang.

Oft merkt man dabei selbst gar nicht, dass einem das Übermaß an Bewegung nicht mehr guttut. Anzeichen dafür, dass man schon süchtig nach körperlichem Training ist, sind, wenn man Sport trotz Müdigkeit, Verkühlung oder gar Verletzung treibt.

## Top 5 Tipps zum Sport aus Sicht der Burnoutprävention und Stressbewältigung

- Hören Sie achtsam auf den Körper und streichen Sie das Training bei Müdigkeit oder körperlicher Beeinträchtigung.
- Vermeiden Sie sportliche Betätigung in den Abendstunden, insbesondere nach einem anstrengenden Arbeitstag.
- Betreiben Sie verschiedene Sportarten, um einseitige Belastungen zu vermeiden.
- Vergessen Sie nach intensivem Training nicht auf die Regeneration: Dehnen, Massagen, Sauna, Entspannungsbad – die Palette an Möglichkeiten ist groß.
- Bevorzugen Sie in stressigen Zeiten Sportarten, bei denen der Puls niedrig bleibt.

- (1) Lydia Klöckner in Zeit Wissen Nr. 2, Februar/März 2014: Wundermittel Bewegung; Hamburg: Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG – S 38ff
- (2) Prof. Dr. Peter Axt/Dr. Michaela Axt-Gadernann (2002): Vom Glück der Faulheit – Langsame leben länger – So teilen Sie Ihre Lebensenergie richtig ein; München: F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH – S 22ff
- (3) Prof. Dr. Peter Axt/Dr. Michaela Axt-Gadernann (2002): Vom Glück der Faulheit – Langsame leben länger – So teilen Sie Ihre Lebensenergie richtig ein; München: F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH – S 21ff
- (4) Margrit Sulzberger (2009): Fit und vital – statt müde und schlapp (2. Auflage), S 38ff; Baden/München: AT Verlag
- (5) <https://www.welt.de/gesundheit/article13712116/So-drastisch-steigert-Sport-die-Lebenserwartung.html>