

Chronischer Stress und körperliche Aktivität

Was ist chronischer Stress ?

Stress ist gekennzeichnet durch einen Zustand der Bereitschaft auf der psychologischen, der physiologischen, sowie der Verhaltensebene. Stress kann daher als Alarmzustand des Körpers angesehen werden und stellt eine Überlebensreaktion dar (1). Um mit möglichen Bedrohungen fertig zu werden setzt der Körper Hormone frei, welche dabei helfen Energie zu mobilisieren und den Körper in Stresszustand versetzen (1). Die Reaktionen variieren zwar von Person zu Person, aber die Hauptsymptome weisen stets eine physiologische Reaktion (erhöhte Herzfrequenz, Hyperventilation oder Bluthochdruck), eine kognitive Reaktion (verminderte Aufmerksamkeit oder Wahrnehmung, Vergesslichkeit), eine emotionale Reaktion (Gereiztheit, Nervosität), sowie Verhaltensreaktionen (Aggressivität, Impulsivität, Fehleranfälligkeit) auf (2, 3). Wenn der Stress beseitigt ist, wird das Gleichgewicht wiederhergestellt und der Körper kehrt in den Ruhezustand zurück. Chronischer Stress entsteht wenn oben genannte Stresssymptome zu einem permanenten Problem werden, d.h. der Körper sich ständig im Stresszustand befindet und den Ruhezustand nicht wiederherstellen kann. Chronischer Stress tritt vorwiegend dann auf, wenn tägliche Stressoren ignoriert oder schlecht bewältigt werden, aber auch wenn es zu einem traumatischen Ereignis kommt (4).

Was sind die Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf chronischen Stress?

Körperliche Aktivität hat positive Effekte auf physiologische, kognitive und emotionale Reaktionen des Körpers bei chronischem Stress – daher kann sie stressbedingte Zustände wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Depressionszustände (Anhedonie, Schuldgefühle, emotionale Instabilität, Isolation, Pessimismus) vorbeugen, behandeln oder bewältigen (1,3). Regelmäßige körperliche Aktivität kann ferner den Anstieg der Herzfrequenz und des Blutdruckes während stressiger Ereignisse einschränken, indem sie die Ruhewerte dieser Parameter herabsetzt. Folglich trägt sie dazu bei, die allgemeinen Auswirkungen von Stress auf den Körper zu reduzieren (1). Aerobes Training sowie Krafttraining verbessern zusätzlich die selektive Aufmerksamkeit und die Fähigkeit des Gehirns zur Konfliktlösung (9), welche bei stressvollen Ereignissen besonderes herausgefordert sind. Körperliche Aktivität verbessert die Stimmung, fördert eine positive Selbstwahrnehmung und steigert das psychische Wohlbefinden (5,6). Diese Effekte können über bestimmte Zeiträume aufrechterhalten werden und erweisen sich in stressigen Situationen als vorteilhaft. Werden während der Trainingseinheiten realistische Ziele und passende Motivationsfaktoren gewählt, so können sie positive Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden sowie die subjektive Gesundheit haben, und zwar unabhängig von der Art, Dauer oder Intensität des Trainings (1,7,8).

Was sind die Risiken?

Die Teilnahme an körperlicher Aktivität ist stets mit einem möglichen Risiko von muskuloskeletalen Verletzungen verbunden. Wird eine körperliche Aktivität als erzwungen wahrgenommen, so kann sie nicht die erwarteten Auswirkungen auf das Wohlbefinden hervorrufen, insbesondere bei Patienten mit chronischem Stress. Tatsächlich kann die körperliche Aktivität sogar Stress erhöhen, falls das Training als negativ wahrgenommen wird – zum Beispiel wenn der Trainer oder die Familienmitglieder unnötigen Druck auf den Teilnehmer ausüben (1). Der Sport kann in diesem Fall selbst zum Stressor werden.

Empfehlungen

Die allgemeinen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität gelten auch für Patienten mit chronischem Stress. Dementsprechend sollten sie die Zeit der sitzenden Aktivitäten reduzieren und angenehmen aeroben Übungen für 150 Minuten pro Woche nachgehen, ohne dabei mehr als zwei aufeinanderfolgende Tage ohne Training zu verbringen. Bessere Ergebnisse werden erzielt, wenn das aerobe Training mit 2 Krafttrainingseinheiten und einer Einheit für Gleichgewichtsübungen pro Woche kombiniert wird (10). Insbesondere werden 30 bis 60 Minuten Ausdauer-Training bei moderater Intensität und an 5 Tagen pro Woche empfohlen, oder 20 bis 60 Minuten intensives Training an 3 bis 5 Tagen pro Woche, oder aber eine Kombination aus moderaten und intensiven Übungen. In Bezug auf das Krafttraining gilt, dass jede größere Muskelgruppe an 2-3 Tagen pro Woche und mit 2-4 Serien zu 8-12 Wiederholungen pro Trainingseinheit (mit 48 Stunden Pause zwischen den Einheiten) bei moderater oder hoher Intensität trainiert werden soll (10). Zum Abschluss sei darauf hingewiesen, dass die körperliche Aktivität an jede Person individuell angepasst und immer als angenehm empfunden werden sollte.

Referenzen

1. Swedish National Institute of Public Health
 2. Houtman I., Work-related stress, Eurofound
 3. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R, 2014.
 4. American Psychological Association
 5. Rebar AL *et al.*, 2015
 6. Stubbs B *et al.*, 2017
 7. Stewart KJ *et al.*, 2003
 8. Shephard RJ, 1983
 9. Voss MW *et al.*, 2011
 10. Garber CE *et al.*, 2011
- Ausführlichen Referenzen sind auf www.sport-sante.lu

Autoren: Julia Ledien¹, Alexis Lion^{2,3}, Simon Rosenbaum^{4,5}
Experten: Laurent Le Saint⁶, Lidwine Wouters⁶

¹ Luxembourg Institute of Health, Epidemiology and Public Health Research Unit, L-1445 Strassen, Luxembourg

² Luxembourg Institute of Health, Sports Medicine Research Laboratory, L-1460 Luxembourg, Luxembourg

³ Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé

⁴ School of Psychiatry, University of New South Wales, Sydney, New South Wales, Australien

⁵ Black Dog Institute, Sydney, Australien

⁶ Centre Hospitalier de Luxembourg, Psychiatrie - Clinique des Troubles Emotionnels, L-1210 Luxembourg, Luxembourg

Veröffentlichungsjahr: 2018