

# Die besten Sportarten gegen Stress



Nach einem anstrengenden Tag im Büro noch einen anstrengenden Abend im Fitnessstudio verbringen? Für viele Menschen kein ermunternder Gedanke. Dabei wäre genau das richtig: Denn Sport ist das ideale Mittel, um Stress abzubauen. Diese Sportarten helfen dabei.



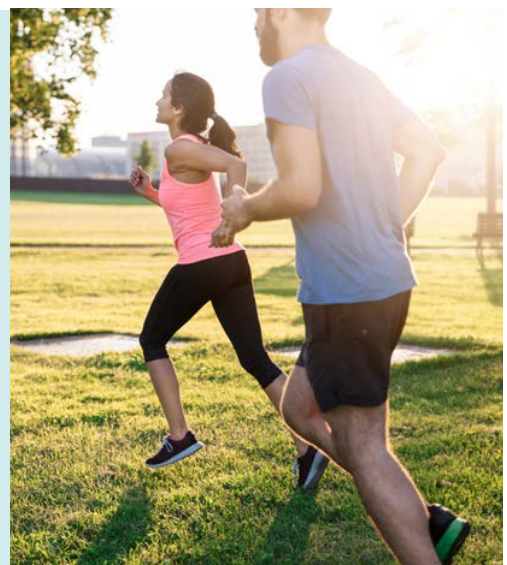
## Tai Chi

In China hat diese Sportart bereits eine lange Tradition. Tai Chi verbindet verlangsamte Kampfsport-Übungen mit Meditation. Die langsamen, fließenden Bewegungen erfordern volle Konzentration. Das stärkt die Muskeln – und den Geist. Der Stress des Alltags wird über die Meditation vergessen. Dieser Effekt wurde auch in Studien belegt: Tai Chi kann das Wohlbefinden steigern, Symptome bei Depressionen und Ängsten lindern sowie allgemein die Fähigkeit verbessern, mit Stresssituationen umzugehen.

## Laufen

Viele Menschen laufen dem Stress einfach davon – und das sehr effektiv. Beim Joggen werden Stresshormone abgebaut. Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, kann sogar die gesundheitlichen Folgen ausgleichen, die Stress im Körper verursacht.

Manchmal laufen sich Sportfans sogar in einen richtigen Rausch: Beim sogenannten „Runner's High“ erleben Läufer ein überwältigendes Gefühl des Wohlbefindens. Der Grund hierfür ist, dass das Gehirn nach einer Weile Botenstoffe ausschüttet, die wie körpereigene Opiate wirken. Das Runner's High entsteht übrigens ausschließlich beim Laufen. Um einfach Stress zu reduzieren, eignen sich aber auch Walken, Schwimmen, Radfahren, Cardiofitness und alle anderen Ausdauersportarten.





## Tanzen

Der Rhythmus, wo man mit muss: Beim Tanzen ist es möglich, den Alltag einmal beiseite zu schieben und vollkommen in Musik und Bewegung aufzugehen. Eine Forscherin der Goethe-Universität Frankfurt fand heraus, dass Tango-Tanzen den Spiegel des Stresshormons Cortisol reduziert. Doch es muss nicht immer Paartanz sein. Dass gleichbleibende, rhythmische Bewegungen einen positiven Effekt auf die Psyche haben, ist schon länger bekannt. Daher kommen sie sogar in der Traumatherapie zum Einsatz.

## Teamsport

Wir sitzen alle im selben Boot – dieses Gefühl macht nicht nur Ruderteams glücklich. Fußballer, Hockeyspieler und Co. schätzen den Wert von Mannschaftssport auf die Psyche. Eine Studie der Universität Hildesheim zeigt, dass Menschen weniger Stress empfinden, wenn sie sich einer Gruppe zugehörig fühlen. Diese sogenannte „soziale Identität“ sorgt dafür, dass in belastenden Situationen nachweislich weniger Stresshormone ausgeschüttet werden. Das Sprichwort stimmt also: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

## Stresskiller Sport

Sind wir gestresst, wird der Körper mit Hormonen übersättigt. Die Botenstoffe Adrenalin, Insulin und Cortisol signalisieren ihm, eines der beiden evolutionsbiologisch vorprogrammierten Verhaltensmuster bei Gefahren einzuleiten: Flucht oder Kampf. Beide Varianten haben etwas mit Bewegung zu tun. Setzt sich der Körper dann in Bewegung, schüttet das Gehirn Botenstoffe wie Serotonin aus, die die Stresshormone neutralisieren. Dieser Effekt bleibt aus, wenn man sich als Reaktion auf Stress einfach aufs Sofa fallen lässt.

Der entspannende Effekt von Sport macht sich bereits nach der ersten Trainingseinheit bemerkbar. Studien zeigen zudem, dass regelmäßige Bewegung nicht nur vor den Folgen von chronischem Stress schützt, sondern auch angstlösend und stimmungsaufhellend wirkt. Und dass sogar bei Depressionen. In einer Untersuchung des Southwestern Medical Centers in Dallas wirkte Sport genauso gut gegen Depressionen wie ein zweites Medikament.

