





# **SURFBRETT ODER LIEGESTUHL?**

## Der Effekt aktiver Erholung

Dr. Tim Hartmann

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel  
Bundesamt für Sport Magglingen

Zürcher Forum P & G – Zürich, 25. Juni 2018



**1**

**Grundlagen**

**2**

**Sportwissen-  
schaftliche  
Erkenntnisse**

**3**

**So what? –  
Praxistransfer**



**1**

**Grundlagen**

**2**

**Sportwissen-  
schaftliche  
Erkenntnisse**

**3**

**So what? –  
Praxistransfer**



**1**

**Grundlagen**

**2**

**Sportwissen-  
schaftliche  
Erkenntnisse**

**3**

**So what? –  
Praxistransfer**



**1**

**Grundlagen**

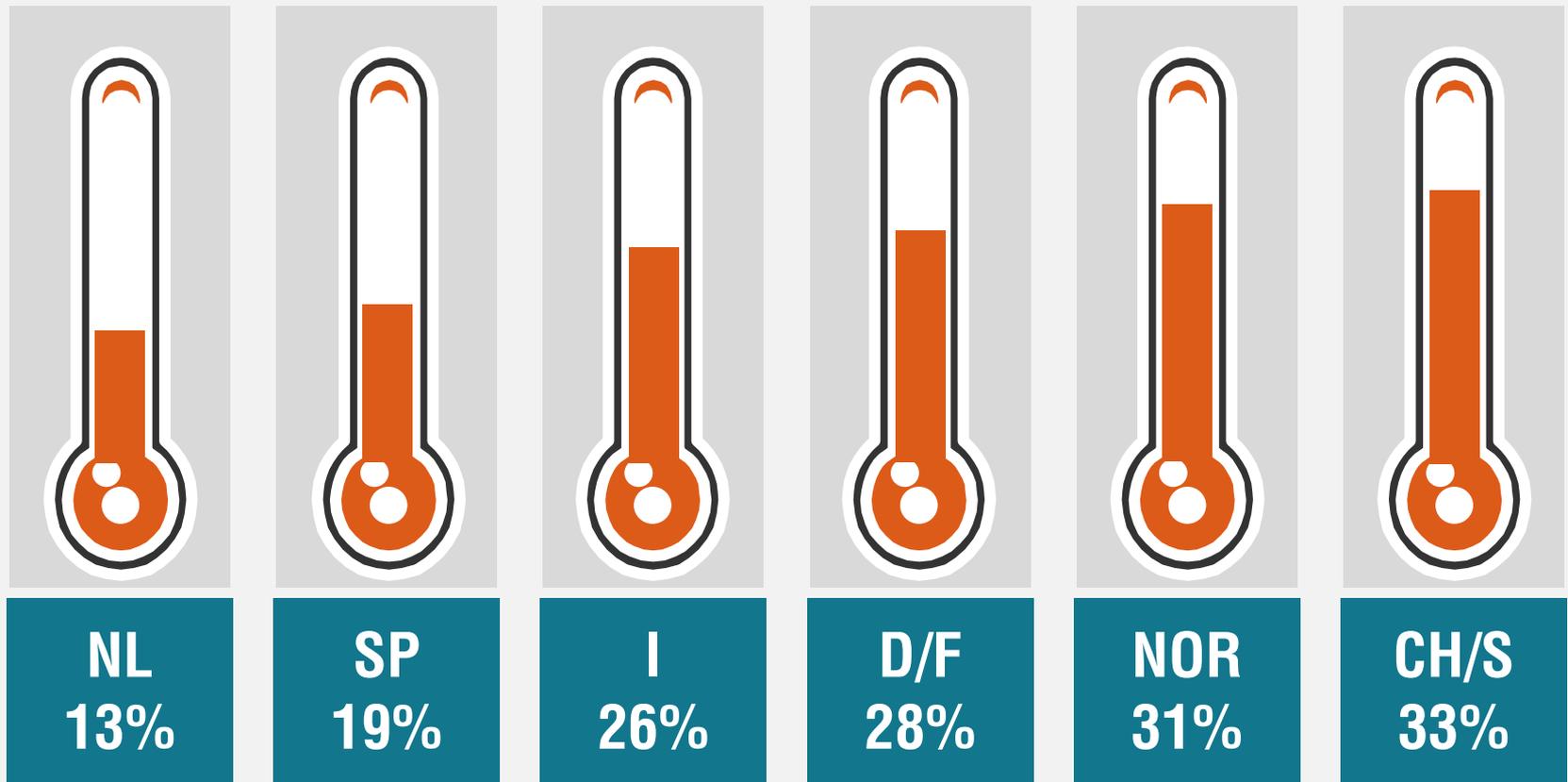
**2**

**Sportwissen-  
schaftliche  
Erkenntnisse**

**3**

**So what? –  
Praxistransfer**

# EUROPAMEISTER ... IM STRESS! (Kelly, 2005)



# DEFINIERE STRESS!



Stress ist ein **Ungleichgewichtszustand** zwischen den Anforderungen und den persönlichen Möglichkeiten.

Dieser Zustand ist **persönlich bedeutsam** und wird als unangenehm oder **emotional negativ** erlebt.

# AKUTE STRESSSYMPTOME



Gehirndurchblutung ↑

Pupillenerweiterung ↑

Atemfrequenz ↑

Puls, Blutdruck ↑

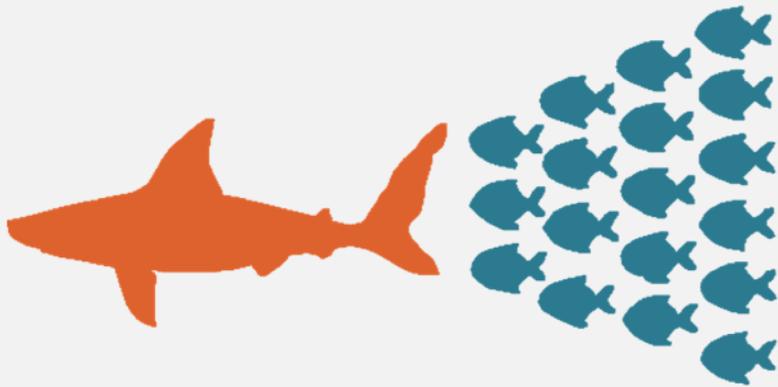
Schweissbildung ↑

Muskeltonus ↑

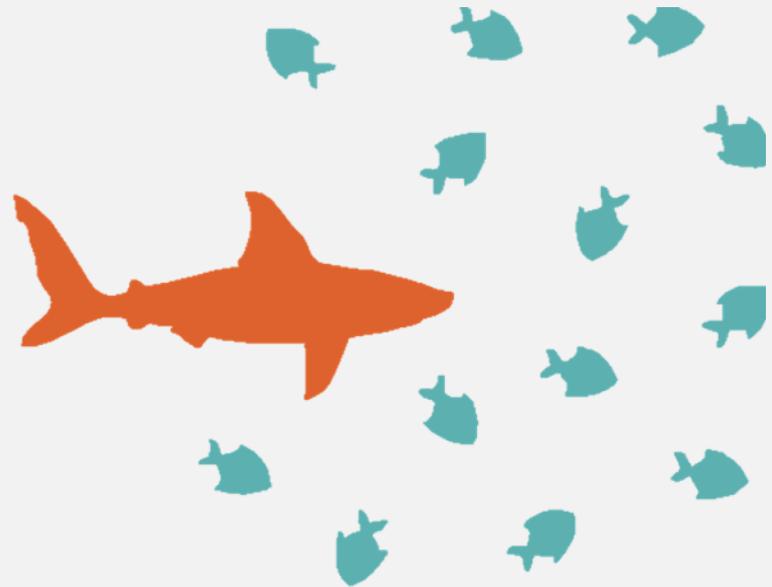
Stresshormone ↑

# FIGHT OR FLIGHT!

Kämpfen

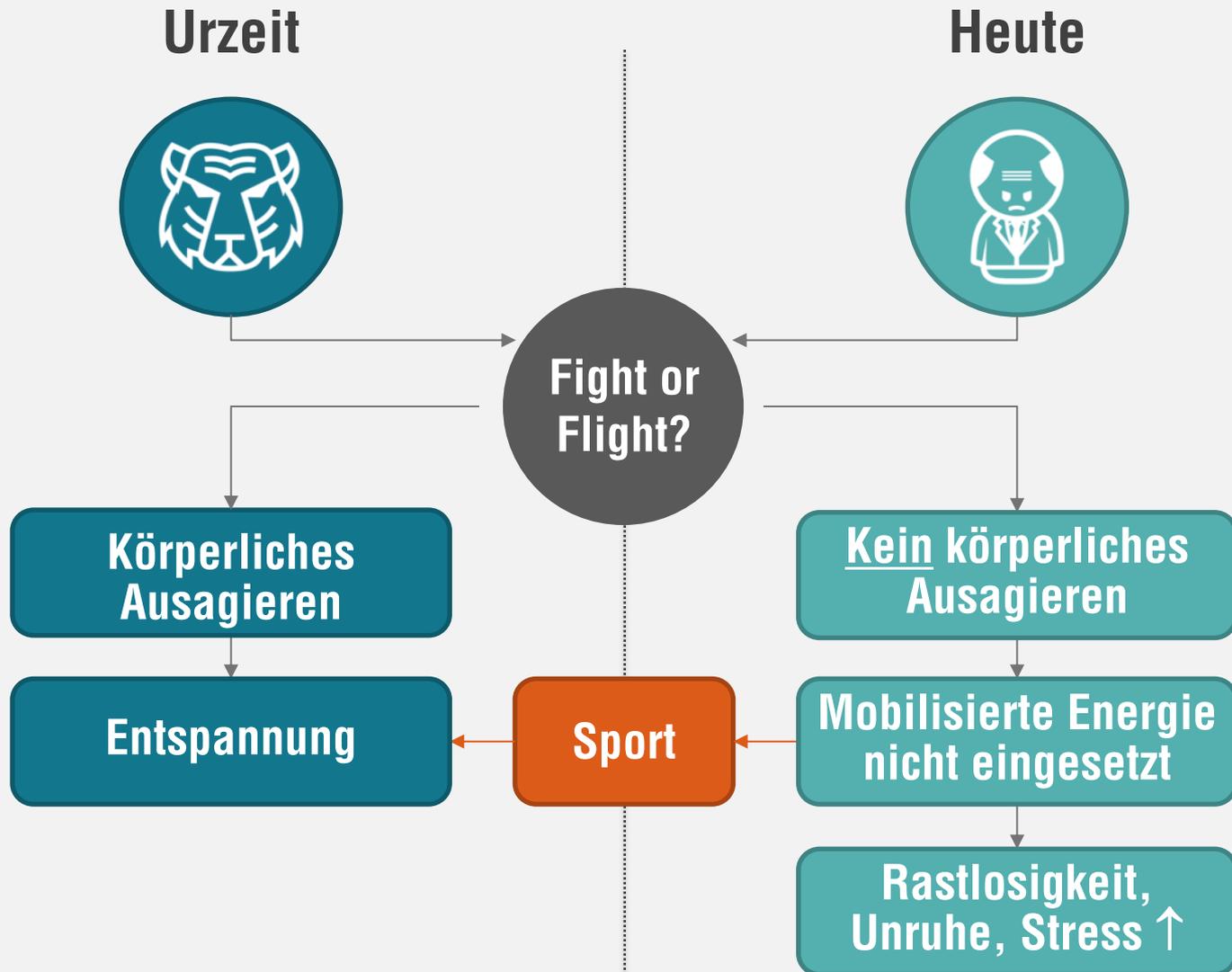


Flüchten





# ALTE GENE – NEUE (STRESS-)SITUATIONEN!

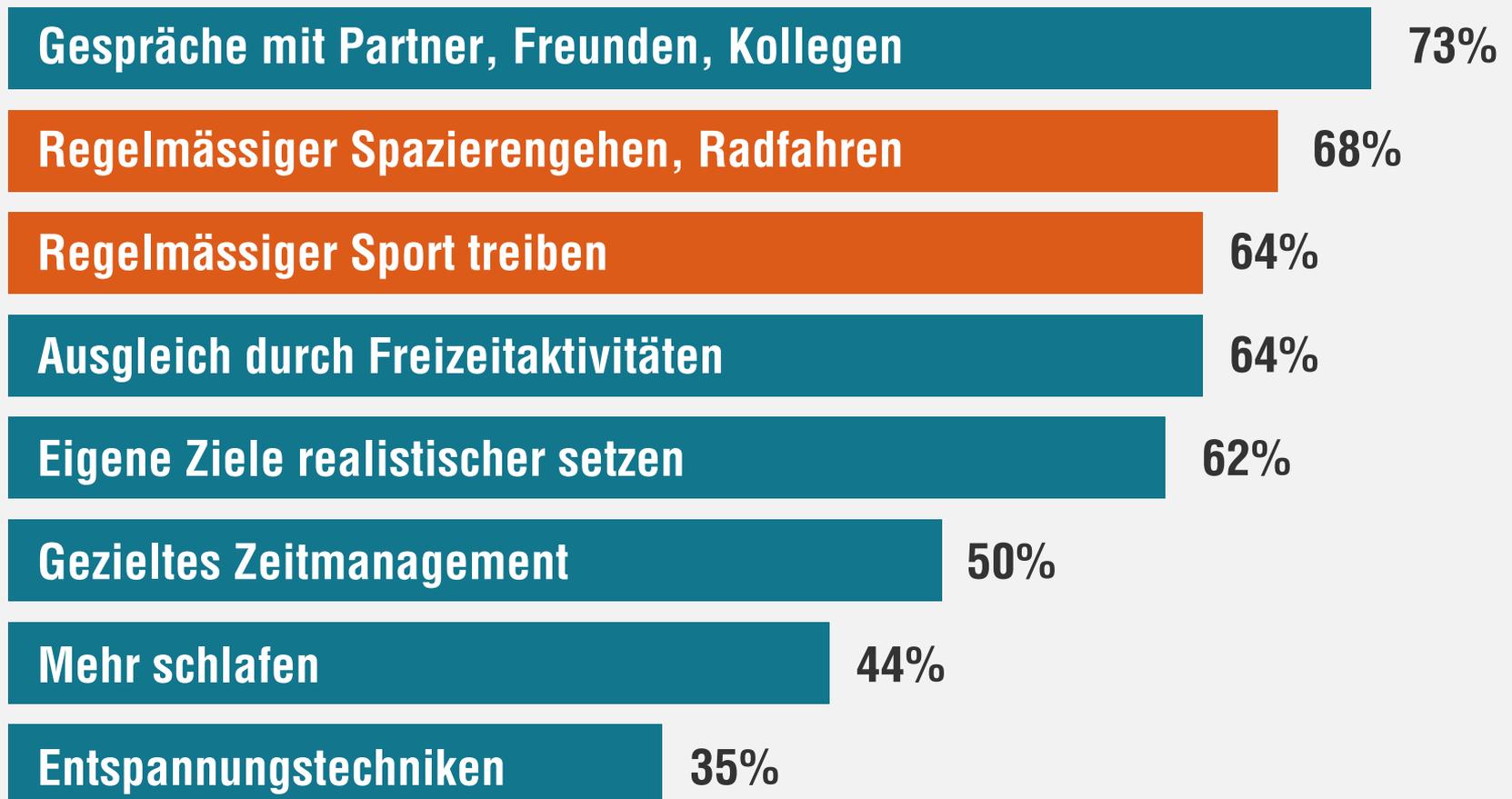


**ZWISCHENFAZIT: SPORT IST EIN  
NATÜRLICHER STRESSKILLER!**



# DIE HEILKRAFT DER BEWEGUNG

Was werden im nächsten Jahr Ihre Strategien sein, um Stress abzubauen? (Quelle: Forsa; Statista 2017)



## FRAGE:

---

Warum beeinflussen **Sport und Bewegung** das **Stressempfinden positiv**? Welche Wirkmechanismen vermuten Sie dahinter?



**1**

**Grundlagen**

**2**

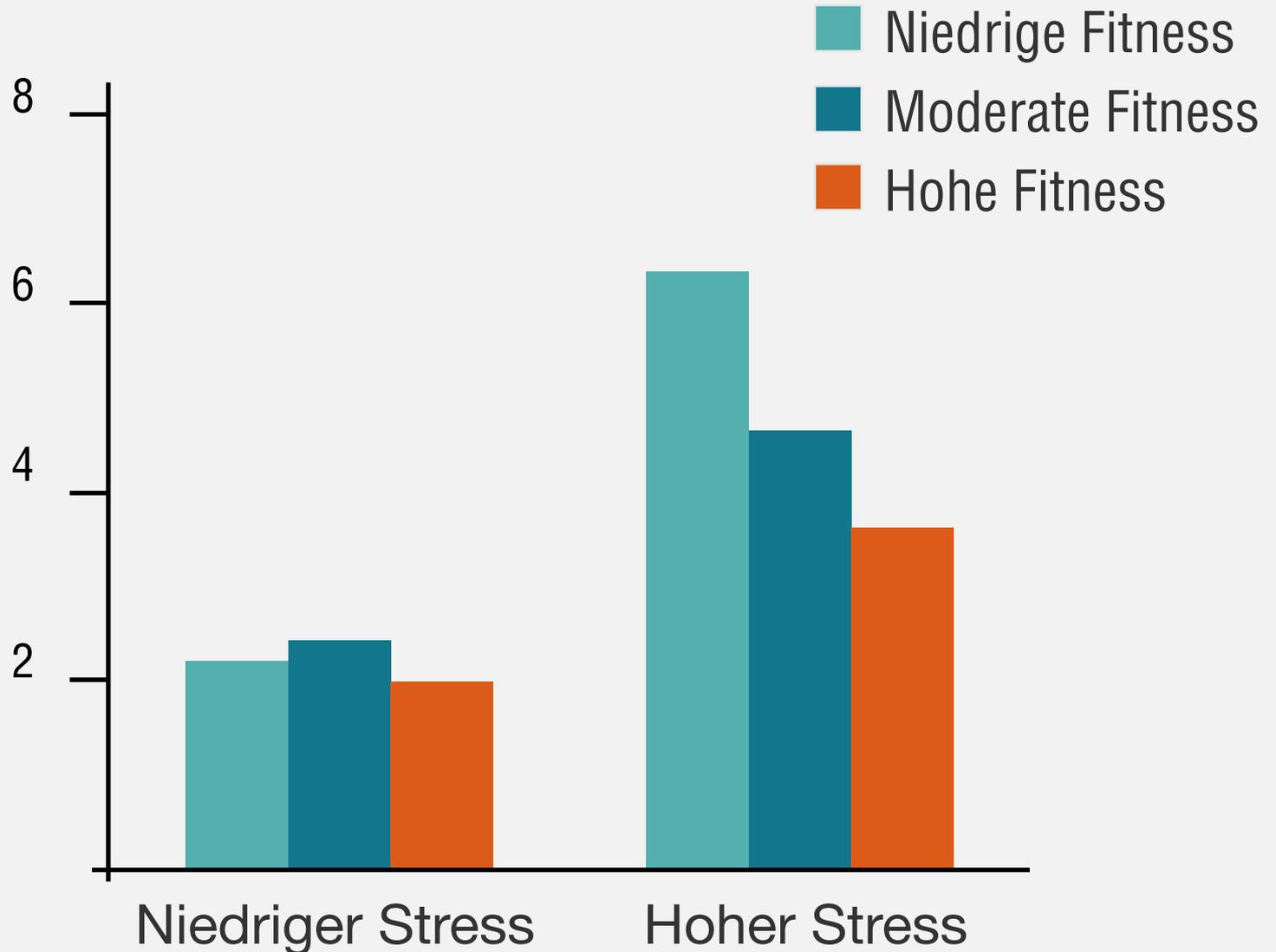
**Sportwissen-  
schaftliche  
Erkenntnisse**

**3**

**So what? –  
Praxistransfer**

# STRESSPUFFER-EFFEKT (Gerber et al., 2013)

Depressive  
Symptome



# SCHWEISSFLECKEN, HERZRASEN, ZITTERN

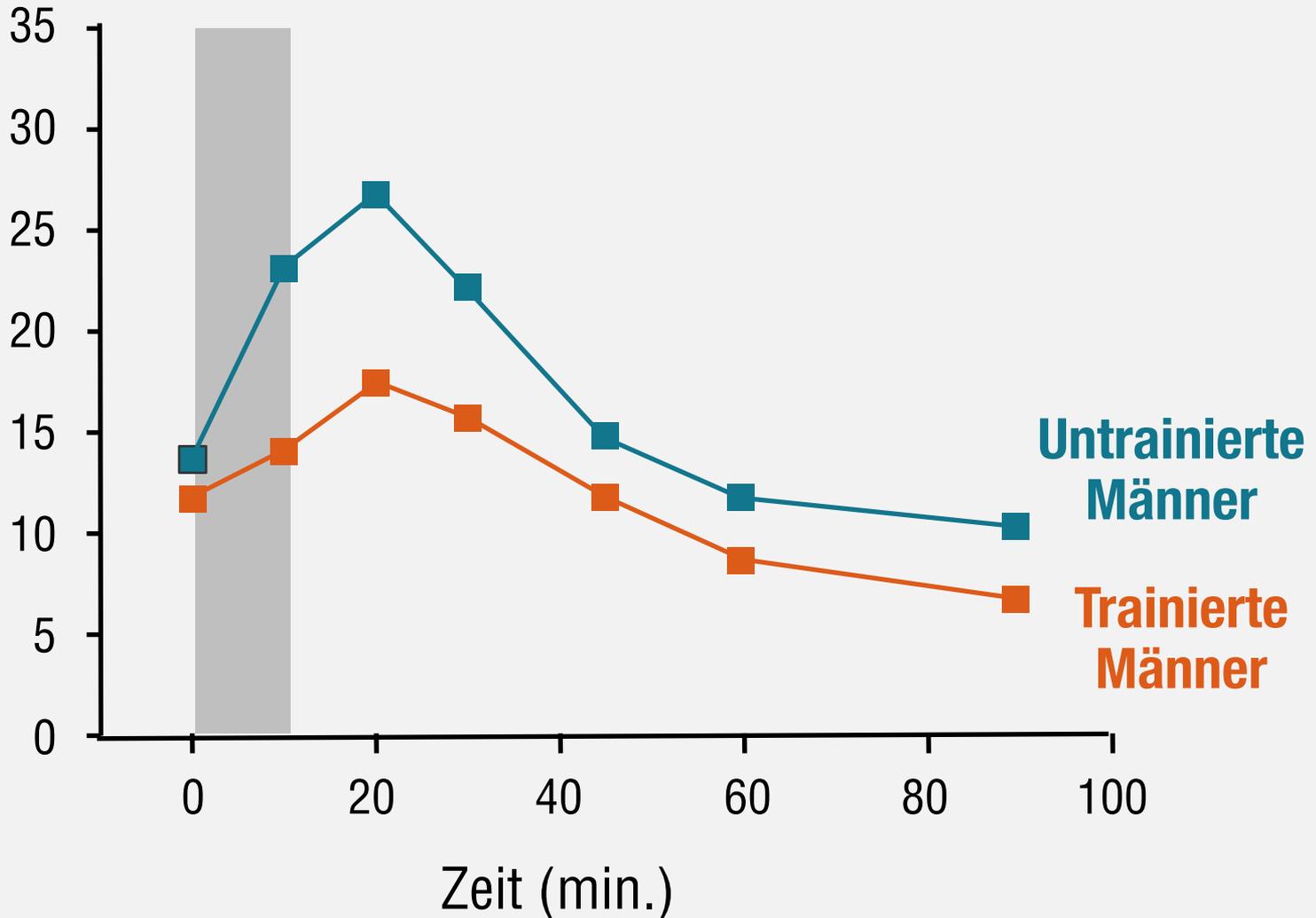
Der Trier Social Stress Test: So stressen Wissenschaftler ihre Probanden.



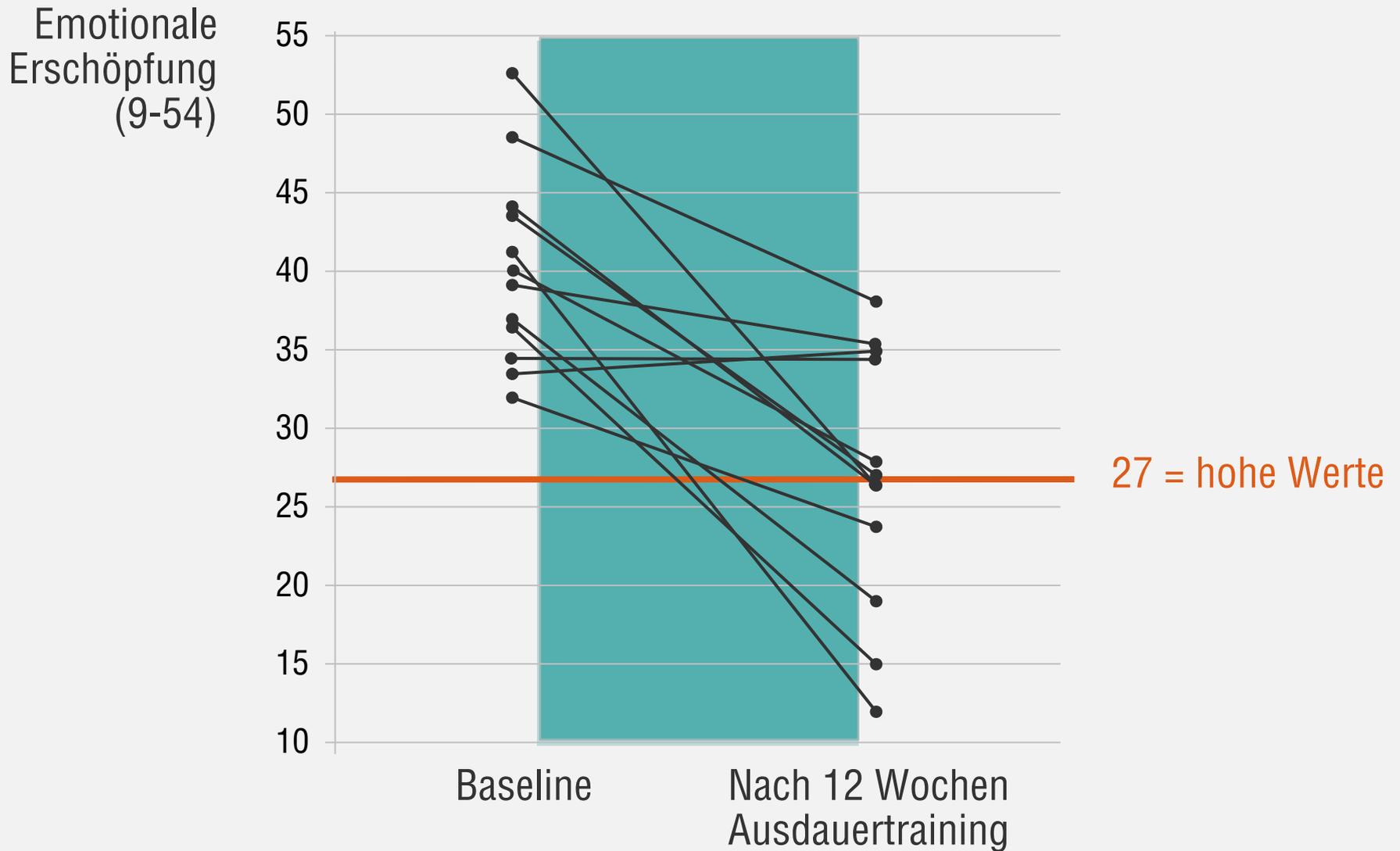
# FITNESS SCHÜTZT GEGEN STRESS!

(Rimmele et al., 2007)

Speichelcortisol (nmol/l)



# AUSDAUERTRAINING GEGEN BURNOUT (Gerber et al., 2013)





**1**

**Grundlagen**

**2**

**Sportwissen-  
schaftliche  
Erkenntnisse**

**3**

**So what? –  
Praxistransfer**



# SPORTART & STRESSTYP ABGLEICHEN

## Stressor: Soziale Isolation

Gruppenaktivitäten; Mannschaftssport.

## Stressor: Geringer Selbstwert

Aktivitäten, die ein Erfolgserlebnis vermitteln (z.B. Training auf einen Volkslauf; Kampfsportarten).

## Stressor: Grübeln über Probleme

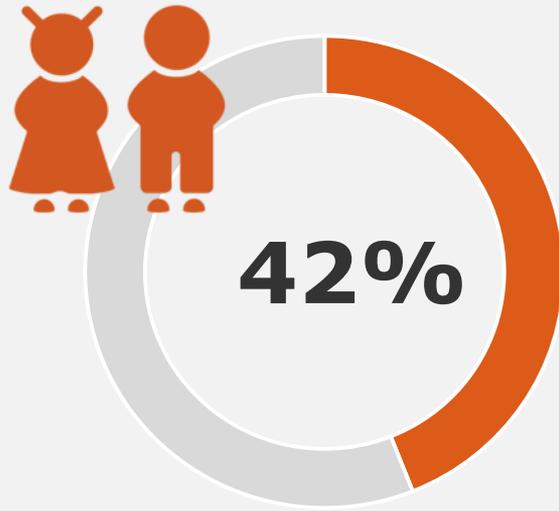
Sportarten, die Abwechslung bieten („Im Hier und jetzt sein“). Z.B. Klettern, Sportsportarten, Tanz.



### FERIENTIPP

Ferien nutzen, um neue Sportarten kennenzulernen.

# WAS BEWEGT DIE NICHT-BEWEGER?



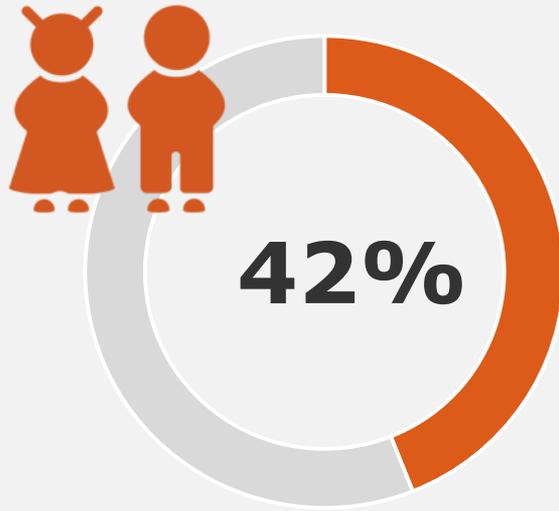
.. aller Bewegungsmuffel  
sagen, sie hätten keine Zeit  
für Sport.

(Eurobarometer-Studie, 2014).





# WAS BEWEGT DIE NICHT-BEWEGER?



.. aller Bewegungsmuffel sagen, sie hätten keine Zeit für Sport.

(Eurobarometer-Studie, 2014).



# BEWEGUNG AUF STRESSPHASE ABSTIMMEN

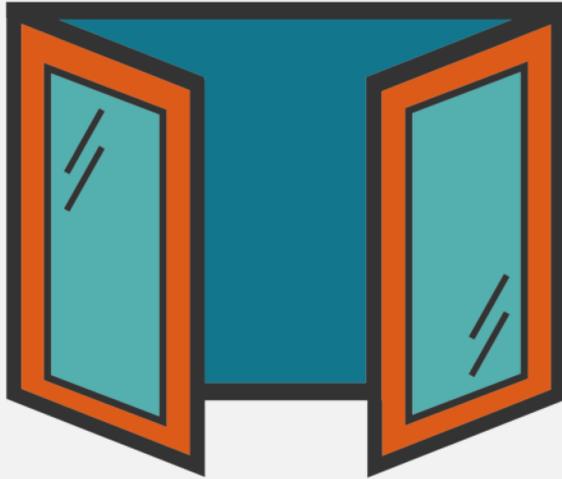


## Post-Exercise-Window:

Stressmildernde Wirkung einer einzelnen Trainingseinheit hält rund 4 Stunden an.



# DIE KEHRSEITE DER MEDAILLE



## Open Window Hypothese

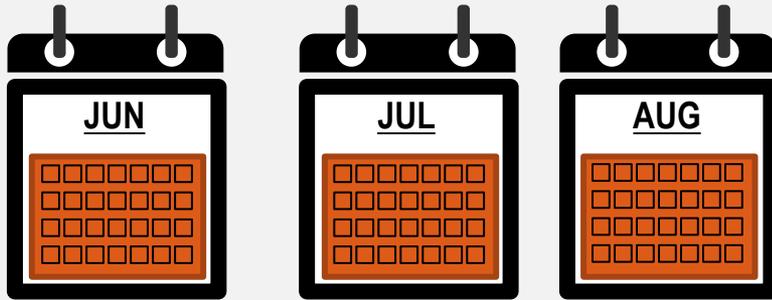
Langes hochintensives Training (>2 Std.) führt zu einer Überproduktion von Stresshormonen und zu einer Reduktion des Immunsystems (während 3-72 Std.)



## FERIENTIPP

Sportverhalten dem Trainingszustand anpassen – Nicht übertreiben!

# (ALL-) HEILMITTEL SPORT?



Bei Patienten mit hoher, chronischer Stressbelastung kann Bewegung (z.B. Ausdauertraining) therapeutisch wirken. Trainingseffekte sind jedoch erst nach 8-12 Wochen zu erwarten.

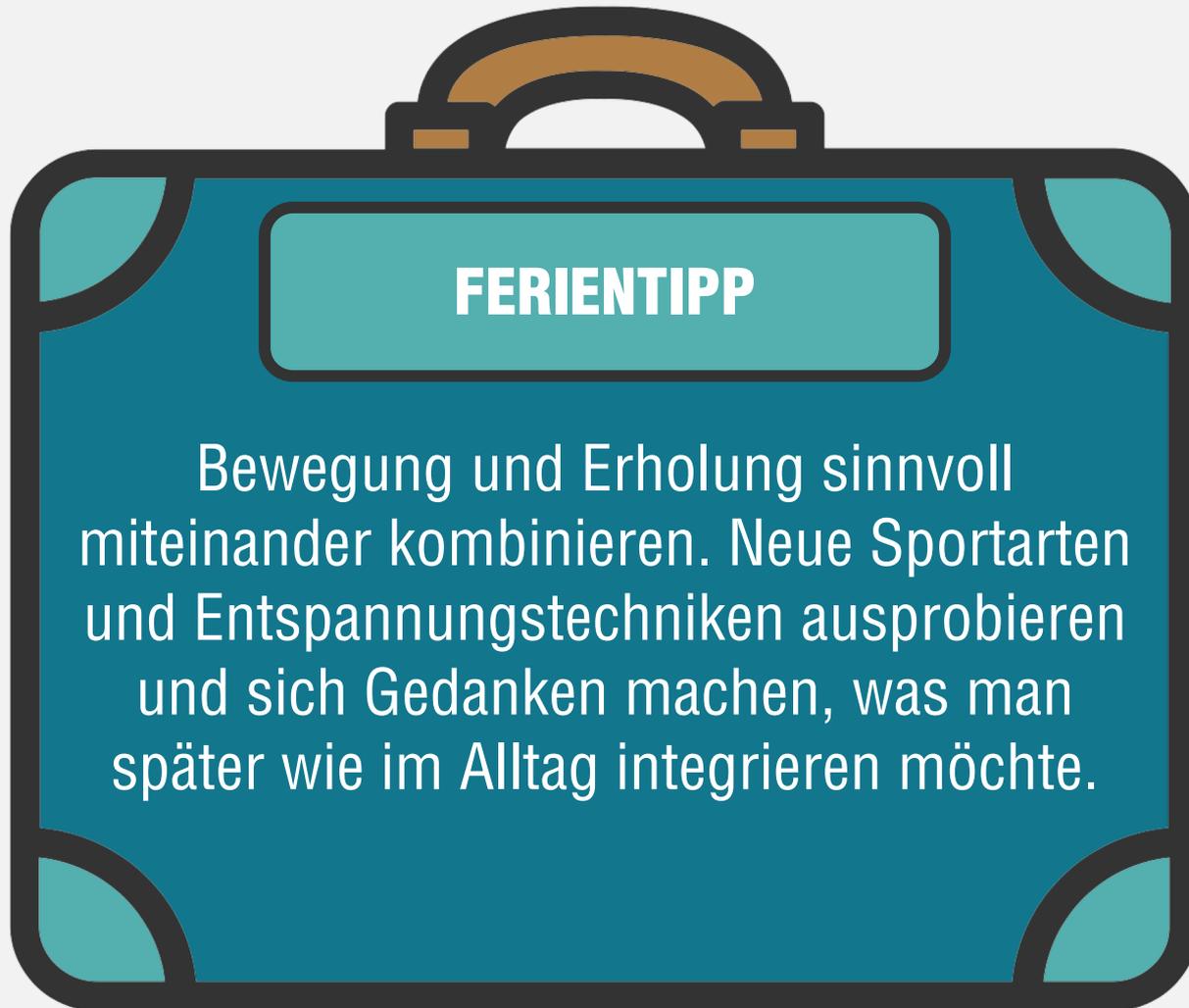


Sabbaticals/Langzeitferien mit systematischem Aufbautraining anreichern.

**„STRESS IS NOT THE PROBLEM.  
THE LACK OF RECOVERY IS.“**

E. Hofmann, Stressforscher

# SURFBRETT UND LIEGESTUHL!



## FERIENTIPP

Bewegung und Erholung sinnvoll miteinander kombinieren. Neue Sportarten und Entspannungstechniken ausprobieren und sich Gedanken machen, was man später wie im Alltag integrieren möchte.

