

Newsletter – Jänner 2008

„Bewege Dich gesund...“

Über die Auswirkungen von Bewegung, Sport und Ausdauertraining.

Ein Viertel der ÖsterreicherInnen hat gute Vorsätze fürs neue Jahr. Als die Sektkorken knallten, die Pummerin das neue Jahr einläutete und der endloslange Strauß-Walzer „An der schönen blauen Donau...“ aus den Lautsprechern erklang, fasste einer von vier ÖsterreicherInnen gute Vorsätze für das Jahr 2008. Ganz oben auf der Neujahrsvorsatz-Liste stehen die Themen Gesundheit und ein gesünderer Lebensstil, wie gesunde Ernährung, mehr Ruhepausen sowie mehr Bewegung. Auch Abnehmen und Raucher-Stopp reihen sich im Vorsatz-Ranking ganz vorne ein: Laut einer OGM-Studie wollen eine Million von 2,3 Millionen einheimischen RaucherInnen das Rauchen aufgeben oder zumindest einschränken.

„Für Neujahrsvorsätze ebenso wie für alle anderen Pläne gilt: Setzen Sie sich erreichbare Ziele! Es bringt nichts, sich vorzunehmen das ganze Leben völlig umzukrempeln, nur um wenige Tage später durch das vorprogrammierte Scheitern frustriert zu sein“, so Prim. Dr. Olaf Rossiwall vom Institut für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsvorsorge der EMCO-Privatklinik. „Oft bringen schon kleine Veränderungen große Verbesserungen in der Gesundheit: Die Treppen statt den Aufzug benutzen oder kurze Strecken zu Fuß gehen. Mein Team und ich bieten ambulante und stationäre Unterstützung zur Veränderung des bisher gewohnten Verhaltens in der EMCO-Privatklinik an.“

Der Jahreswechsel ist eine Zeitwende, ein „rituelles Datum“, wo es bei vielen Menschen zu einer Standortbestimmung und Neuorientierung kommt. Viele beginnen verstärkt darüber nachzudenken, wo sie stehen und wie es weiter gehen soll. Vorsätze sind eine Projektion der jetzigen Situation verbunden mit dem Wunsch, dass in Zukunft alles besser werden soll. So kann der konkrete Neujahrsvorsatz „mehr Sport zu treiben“ sehr schnell gefasst werden, aber noch viel schneller ist dieser zum Scheitern verurteilt: Viele von uns trauen sich meist mehr zu, als sie tatsächlich realisieren können. Eine Gewohnheit aufzugeben gelingt nur bei realistischen Zielen und persönlichem Nutzen. Für viele ist es sehr hilfreich, sich Verbündete zu suchen, sich mit Freunden oder Bekannten zu solidarisieren. ➤ *Tipp*: Versuchen Sie sich regelmäßig (zwei- bis dreimal in der Woche) mit einem guten Freund auf eine 5 bis 10 KM-Laufrunde/Nordic-Walkingrunde zu treffen. Das fördert Ihre Ausdauer und Ihre Geselligkeit.

Ausdauertraining stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Psyche. Dabei können Faktoren wie Persönlichkeit, kognitive Funktionen, Wahrnehmung, Einstellung, Verhalten und Emotionen positiv beeinflusst werden. Leichtes Ausdauertraining führt zu signifikanten Verringerungen von Angst- oder Depressionszuständen sowie zur nachhaltigen Verstärkung des Wohlbefindens. Eine mögliche Begründung für diese Beobachtung liegt auf der physiologischen Ebene in einer erhöhten Ausschüttung von Endorphinen sowie anderer Neurotransmitter während und nach der „aeroben“ Ausdauerbelastung. Weitere positive Wirkungen liegen in den Bereichen: Erhöhung des Aktivitätsniveaus, Ablegen depressiver Einstellungen und Verhaltensweisen (bessere Kontrolle über Stressoren und Entwicklung von Bewältigungsstrategien), Förderung sozialer Kompetenz, Verbesserung des psycho-physischen Wohlbefindens (Tagesstruktur durch Training, Steigerung des aktuellen und dauerhaften Wohlbefindens). Ausdauertraining dient neben der Bewegung auch der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der kognitiven Fitness. Zudem leiden immer mehr Menschen, verursacht durch Bewegungsmangel und falscher Ernährung, an Übergewicht. Sport ist daher die wichtigste Begleitmaßnahme bei Gewichtsabnahme. ➤ *Tipp*: Es sollte aber immer gelten, dass Sport/Bewegung Spaß macht und nicht in erster Linie die Kalorien gezählt werden.

Die immer wieder gerne zitierte Churchill-Formel „No sports, whisky and cigars“ wird gelegentlich augenzwinkernd als Freibrief für genussvolle Aktivitäten verwendet und wird hierzulande oft gründlich

missverstanden. Mit „sports“ ist nämlich im Englischen nicht jegliche sportliche Betätigung, sondern eindeutig der Spitzensport gemeint. Der britische Premier Winston Churchill trieb keinen Leistungssport, sondern Ausdauersport wie Bergsteigen. Überliefert ist beispielsweise, dass Churchill noch in hohem Alter den Kilimandscharo in Afrika erstiegen hat, trotz offenbar starkem Zigarren- und Whiskykonsum. Ein Vorbild wäre er damit aus heutiger Sicht nur bedingt, denn die Vermeidung von Risikofaktoren - etwa des Rauchens oder des übermäßigen Alkoholkonsums - gehört zur erklärten Gesundheitsstrategie der modernen Medizin. ➤ Tipp: Auch ältere Menschen können ihre Gesundheit verbessern: Vorbeugung ist keineswegs auf die jüngeren Jahrgänge beschränkt, sondern lohnt sich, wie zahlreiche Studien belegen, mit zunehmenden Lebensjahren genauso.

Abschließend soll noch die Frage beantwortet werden: Ist Laufen eine Psychotherapie? Die Diagnose „psychosomatische Störung“ wird heutzutage immer häufiger gestellt. Dies hängt zum einen mit der zunehmenden psychischen Belastung des modernen Menschen zusammen, zum anderen damit, dass die psychologischen Erkenntnisse zunehmend in die Medizin integriert werden. Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge, wirken sich körperliche Erkrankungen negativ auf unser seelisches Wohlbefinden aus. So wirkt sich eine Aktivierung des Organismus, wie sie zum Beispiel durch Laufen erzeugt wird, unmittelbar auf die Psyche und zwar in Form von seelischem Wohlbefinden aus. Je nach Therapieschule lassen sich für das Bewegungstraining verschiedene Erklärungsansätze finden. Die Erklärungsmuster der Verhaltenstherapie orientieren sich an dem aktuellen Fühlen, Denken und Handeln des Menschen. Ausdauertraining stellt für den Patienten eine aktive Bewältigungsstrategie dar. Sie lernen, dass sie den Symptomen nicht hilflos gegenüber stehen. Das Ausmaß an wahrgenommener Kontrolle über die Symptome hat einen erheblichen Einfluss auf die depressive Stimmung. Die somatischen Effekte werden von Laufanfängern häufig frühzeitiger und direkter erlebt. Zudem stellen sie teilweise die Basis für die psychischen Veränderungen dar. Aerobes Ausdauertraining hat auf den gesamten Organismus tief greifende positive Auswirkungen: Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Vorbeugung von degenerativen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erhöhung der Belastungsfähigkeit (schnellere Regeneration) und Ermüdung setzt später ein (längere, bessere Konzentration). Prim. Dr. Rossiwall: „Laufen ist keine eigenständige Psychotherapie, sondern fördert als integrativer Bestandteil einer ganzheitlichen Therapie das körperliche Wohlbefinden und stärkt die Körperwahrnehmung, was zu einer Verbesserung der psychischen Befindlichkeit führt.“

Zusammenfassend betrachtet fördern Bewegung, Sport und Ausdauertraining das körperliche sowie psychische Wohlbefinden. Bewegung, Sport und Ausdauertraining führen zur Steigerung von Gedächtnisleistungen und zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, reduzieren das Schlaganfallrisiko, verbessern die Stimmung, führen zum Stressabbau und zur Verbesserung der Immunreaktionen, senken erhöhten Blutdruck und Blutfettwerte, verbessern das Gefäßsystem und den Zuckerstoffwechsel. Und das alles ist bis ins hohe Alter möglich. ➤ Tipp: Viel Spaß und Freude bei der Bewegung, beim Sport und beim Ausdauertraining!

Ausblick/Veranstaltungen Jänner/Februar 2008

- **Newsletter – Februar 2008**
Fastenzeit – Vom Essen bis zum Verzicht!
- **Fortbildungsveranstaltung Demenz-Projekt-Tennengau: „10 Jahre Antidementiva – Rückblick und Ausblick“** (Fortbildung für Experten) moderierte Podiumsdiskussion mit Vortrag von Univ. Prof. Dr. Hans Förstl (TU München) 24. Jänner 2008, 19:00 Uhr, Saal der Ärztekammer Salzburg.
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info