Suchbegriff hier eingeben

Stress – Ein allgegenwärtiges Problem Teil 3

2. Mai 2011 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger: Holger Gugg**, **Bodybuilding**, **Hormone**, **Sportnahrung**

Gefällt mir Holger Gugg und 2 weiteren Personen gefällt das.

Liebe BLOG-Leserinnen und -Leser, liebe PEAK-Kundinnen und –Kunden,

in Teil 1 und 2 haben wir bereits eine Menge über Stress erfahren. Wir kennen mehrere Theorien, wie Stress entsteht und sind uns darüber bewusst, dass es mehrere Ausprägungen von Stress gibt. Kurzfristige Stressreaktionen sind essentiell und keinesfalls schädlich. Erst das chronische Auftreten von Stressreaktionen manifestiert sich als Problem behaftete Situation. Wir wissen, wie aus einer Situation ein Stressor wird, haben gelernt, welche Vorgänge im Körper unter Stress angestoßen werden und sind uns darüber bewusst, dass es oftmals einen Zusammenhang zwischen Stress und der Ausbildung von Depressionen gibt.

Stress – Ein allgegenwärtiges Problem Teil 1

Stress – Ein allgegenwärtiges Problem Teil 2

Im dritten und letzten Teil geht es nun darum, chronischem Stress den Kampf anzusagen, ihn zu bekämpfen oder wenn möglich sogar zu vermeiden. Letztlich ist es für die Leserschaft noch interessant zu wissen, wie wir im Sport mit Stress umzugehen haben.

Vermeiden von Stress

Ausschalten unnötiger Stressoren

Viele stehen vor der Situation, dass anfallende Aufgaben nicht einfach gekürzt werden können oder mehr Zeit dafür zur Verfügung steht. In einem solchen Fall ist es hilfreich, die Einstellung zu den Anforderungen zu verändern. Oftmals hilft es bereits, sich der Stressoren bewusst zu werden. Einige davon wie z.B. störende Geräusche, Rauchen, **Alkohol**, Drogen oder sonstige Reize können unter Umständen sehr schnell abgestellt werden und mindern so das gesamte Stressaufkommen.

Tagesplanung

Entscheidend ist es, sich einen REALISTISCHEN Tagesplan zu erstellen. Dieser muss ausreichend Schlaf beinhalten und zudem Spielraum für Hobbys oder soziale Kontakt berücksichtigen. Anforderungen können gezielt nach deren Anspruch abgearbeitet werden, indem man sich seiner eigenen täglichen Leistungskurve bewusst wird. Zwangspausen wie z.B. die Mittagspause in der Arbeit, können effektiv für ausgleichende Tätigkeiten wie Sport oder Entspannungstechniken verwendet werden.

Ein weiterer guter Ansatz ist es, Aufgaben zu priorisieren, d.h. Sie nach Wichtigkeit und Dringlichkeit einzustufen und abzuarbeiten.

Ernährung

Neben diesen Punkten ist es natürlich auch entscheidend, sich ausgewogen und vollständig zu ernähren und sich bewusst Zeit für das Essen zu nehmen.

Ressourcen stärken

Da es bei Stress um mangelnde Ressourcen geht, besteht die Möglichkeit, seine Ressourcen zu stärken. Dies ist beispielsweise über neue soziale Kontakte möglich.

Anti-Stress-Supplementierung

Kommt es dennoch zu einem hohen Stressor-Aufkommen, gibt es Möglichkeiten, die Stressreaktion selbst abzuschwächen. Hierzu steht uns eine Reihe von Supplementen zur Verfügung, die meist natürlichen Ursprungs sind. Im Rahmen der in Teil 2 bereits angesprochenen Aminosäure-Therapie wurden bereits einige wirkungsvolle Beispiele genannt. Weitere Beispiele sind in der Naturheilkunde traditionell eingesetzte Pflanzenextrakte.

Stress abbauen

Das Schwierige am **Stressabbau** ist, dass man sich dafür Zeit nehmen muss und dass es kein Pauschalrezept für alle Betroffenen gibt, da jede Person Stress individuell abbaut.

Entspannung und Stress

Entspannungstechniken können angestaute Energie freisetzen, Spannungen der Muskeln lösen und dafür sorgen, dass auch der Geist zur Ruhe kommt.

Autogenes Training

Bei autogenem Training beeinflusst man den Geist über selbstsuggestive Gedanken. Es handelt sich um eine Meditationsform, bei der einzelne Körperregionen oder aber auch der ganze Körper entspannt werden sollen.

Yoga

Yoga ist eine indische Entspannungstechnik, bei der Atem- und Körperübungen für verbesserte Durchblutung und eine Stabilisierung des Kreislaufs sorgen. Yoga wirkt beruhigend und regt das Konzentrationsvermögen an.

Atemschulung

Bewusst tiefes Einatmen durch die Nase und tiefes Ausatmen durch den Mund wirkt langfristig entspannend und liefert Energie.

Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson

Bei dieser Entspannungsart sollen die Muskeln entspannt werden, indem einzelne Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt werden.

Tai Chi

Tai Chi kommt eigentlich aus der chinesischen Kampfkunst und legt großen Wert auf Weichheit und Geschmeidigkeit des Körpers. Es geht um eine optimale Körperhaltung, die Beeinflussung von Energieströmen des Körpers bis hin zur absoluten Balance.

Entspannung kann der Schlüssel zur Stressbekämpfung sein!

Sport und Stress

Wer sich unter Stress dazu aufraffen kann Sport zu treiben, ist in der Lage, eigene Handlungsmöglichkeiten zur Stressbewältigung besser einschätzen zu können. Durch Sport können wir zudem unsere Stressresistenz steigern. In Verbindung mit Sport hat der Begriff Stressabbau eine besondere Bedeutung, da wir da wissen, dass unter Stress alle Energie in unseren Muskeln und im Gehirn freigesetzt wird.

Was bewirkt Sport

Wer Sport treibt, lenkt sich vom gestressten, gefrusteten Alltag ab und konzentriert sich auf sich selbst. Konzentrations- und Kognitionsleistungen des Gehirns verbessern sich, angestaute Energie wird abgebaut und das Immunsystem wird gestärkt (je nach Intensität). Eine Veränderung der Körperzusammensetzung und der optischen Erscheinung kann das Körper- und Selbstbewusstsein stärken. Auch soziale Kontakte werden gestärkt und neu aufgebaut.

Auf der physiologischen Seite stärken wir unseren Herzmuskel und senken den Ruhepuls. Durch die vermehrte Nachfrage nach Sauerstoff erhöht sich das Lungenvolumen. Stoffwechselendprodukte werden schneller abgebaut. Durch den höheren Energieaufwand verringern sich Blutzucker und Cholesterinkonzentrationen im Blut.

Geeignet zum Stressabbau sind sowohl Ausdauer-, Kraftsport als auch Teamsportarten.

Wichtig:

Da Sport jedoch auch einen Stressor darstellt, muss dieses Instrument sinnvoll eingesetzt werden, was bedeutet, dass Häufigkeit und Intensität genug Spielraum für regenerative Vorgänge lassen müssen.

Coping

Beim Coping handelt es sich um ein Model, das sich mit der Bewältigung von Herausforderungen und belastenden Situationen befasst (to cope – klarkommen). Grundsätzlich wird unterschieden in ein aktives und ein internales Coping.

Aktives Coping

Beim aktiven Coping wird die Stresssituation aktiv verändert. Stressoren werden gemieden oder eliminiert.

Internales Coping

Hier besteht die Strategie darin, die Einstellung zum Stressor zu verändern. Dies macht immer dann Sinn, wenn es unmöglich ist, den Stressor zu meiden oder zu verändern.

Für die Entstehung von **Stress** sind wir meist selbst verantwortlich. Die Bewertung einer Situation kann immer positiv, negativ oder neutral ausfallen und letztlich verändern sich dadurch auch unser Denken, die Gefühle und die Erwartungen hinsichtlich der Situation.

Stress kann entstehen oder aber vermieden werden.

Man kann seine Umwelt nicht immer ändern, aber wir sind dazu in der Lage, die eigenen Einstellungen und Erwartungen zu überdenken und anzupassen.

Verändern der Einstellung

Sich über selbstschädigende Einstellungen klar zu werden, ist eine Sache, die man über Selbst- oder Fremdbewertungen, aber auch über Vergleiche mit anderen Personen bewerkstelligen kann. Es gilt, schädigende Einstellungen zu erkennen und zu analysieren, ob diese nötig sind. Fühlt man sich hilflos, so gilt es, diese Hilflosigkeit kritisch zu hinterfragen. Letztlich geht es darum, festzustellen, was man an seiner Einstellung ändern müsste und welche Vorteile man daraus ziehen kann.

Kontrollmöglichkeiten hat man insofern, indem man sich mit der neuen Einstellung bewusst in eine Situation begibt, die vorher für Stresssymptome gesorgt hat.

Das internale Coping ist ein Vorgang, dem man Zeit geben muss und bei dem man sich gezielt und eingehend mit sich selbst beschäftigt. Rückschläge sind möglich, können aber langfristig gesehen zum Ziel führen, nämlich dem besseren Umgang mit Stressoren.

Stresserzeugende Einstellung	Stressreduzierende Einstellung
Sei stark / Bewältige alles allein.	Ich kann andere um Rat bitten und etwas dazu lernen.
Immer trifft es mich.	Ich bin für mein Glück selbst verantwortlich.
Ich muss besser sein als die anderen.	Es ist wichtig seine Aufgaben gewissenhaft und zufriedenstellend zu bearbeiten, dabei kommt es nicht darauf an, ob ich an erster Stelle stehe.
Jeder soll mich mögen.	Es ist meist nicht möglich es allen recht zu machen.
Ich darf keine Fehler machen / ich darf keinesfalls die Kontrolle verlieren.	Fehler sind menschlich und auch andere begehen sie.
Es ist besser unangenehmen Dingen aus dem Weg zu gehen.	Ich sollte Hindernissen nicht aus dem Weg gehen, sondern an ihnen wachsen.
Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen.	Andere können mir helfen.
Die anderen sind besser, intelligenter und schöner als ich.	Ich bin ebenso liebenswert und sollte mir meine Leistungen öfter vor Augen halten.
Ich bin an allem schuld / die anderen sind immer schuld.	Ich konzentriere mich auf die Lösung des Problems und versuche nicht einen Schuldigen zu finden.
Änderungen sind schlecht	Nur durch Veränderungen kann ich meine Situation verbessern.

Darstellung 1: Einstellung zu Stress

Ist Stress messbar?

Es gibt die Möglichkeit, Stress zu beurteilen und zu messen:

Life Change Units

Eine davon haben wir bereits kennen gelernt, nämlich die Skala der lebensverändernden Ereignisse“ („Life Change Units“) von Holmes und Rahe. Anhand einer Aufsummierung von Stresspunkten für bestimmte Situationen kann man selbst feststellen, wie gefährdet man ist. Leider beinhaltet die Auswertung keine subjektive Sichtweise der jeweiligen Person.

Beobachtung

Eine andere Möglichkeit ist die Beobachtung oder das Führen von Stresstagebüchern, in welche man Situationen einträgt, welche eine Stressreaktion auslösen, bzw. welche Emotionen mit bestimmten Ereignissen verbunden sind.

Hormonbestimmung

Auch über die Bestimmung der Hormonkonzentrationen **Cortisol**, **Adrenalin** und Noradrenalin ist es möglich, das Stressaufkommen zu bestimmen.

Die Freisetzung von Katecholaminen in den Blutkreislauf erfolgt sehr schnell, das Nebennierenmark schüttet sie innerhalb von 1-2 Sekunden nach dem Stress erzeugenden Reiz aus. Die Wegdauer des Cortisol vom Blut in den Speichel liegt bei 1-2 Minuten.

Studien belegen, dass chronischer Stress zu einem Anstieg des Cortisols und einer Senkung des **Secretory ImmunoglobulinA** sowie zu einer Erhöhung der **Dehydroepiandrosteron-Konzentration** führt. Akute **Stressoren** führen dagegen eher zu einem Anstieg des Secretory ImmunoglobulinA.

All diese Faktoren lassen sich messen und so den Stress-Level bemessen helfen!

Speichel

Unter Stress erhöht sich die Konzentration des Enzyms **Speichel-Alpha-Amylase.** Auch dies ist messbar.

Herzfrequenzvariabilität (HRV)

Hierbei handelt es sich um die Fähigkeit unseres Organismus, die Frequenz des Herzrhythmus zu verändern. Es treten ständig spontane Veränderungen des zeitlichen Abstandes zweier Herzschläge auf. Der Organismus passt sich so den momentanen Erfordernissen an. Körperlich aber auch psychische Belastungen haben in der Regel eine Erhöhung der Herzfrequenz zur Folge, die bei Entlastung wieder zurückgeht. Eine hohe Anpassungsfähigkeit ist bemessbar an einer größeren Veränderung der Herzvariabilität. Unter chronischem Stress sind sowohl die Anpassung der Herzfrequenz als auch die Anpassung der Herzfrequenzvariabilität reduziert.

Stressmedizin

Im Rahmen der Stressmedizin ist es möglich, die HRV zu bestimmen und damit Rückschlüsse auf das Stress-Niveau zu ziehen. Bei komplexen Reaktionen wie Liebe, Freude oder Dankbarkeit tritt eine messbare Synchronisation der Rhythmen von Herz und Atmung ein. Unter chronischem Stress verschwindet diese Balance und sorgt für eine vermehrte Produktion von Stresshormonen.

Unser physisches und psychisches Befinden entscheidet über die HRV und damit verbunden über die unter Stress ablaufenden Vorgänge in Zusammenhang mit einem höheren Aufkommen an Stresshormonen.

Darstellung 2: Ruhe EKG

Sonstige

Auch die **elektrodermale Aktivität**, sprich der Hautleitwert kann als Parameter für Stress herangezogen werden. Er liegt unter Stress deutlich höher als ohne Stress. Blutdruck und Puls können letztlich auch Aufschluss geben.

Fazit

Obwohl wir Stress durchaus wahrnehmen, sind wir uns der konkreten Auswirkungen auf den Körper nicht immer bewusst. Stressmessungen können helfen, sich selbst unter diesem Gesichtspunkt kritisch zu betrachten und helfen festzustellen, inwieweit Maßnahmen zur Stressbewältigung nötig sind.

Ebenso kann eine Nachmessung aufzeigen, ob bestimmte Maßnahmen wie z.B. Coping oder Sport sich positiv auf das Stressaufkommen auswirken.

Stress und Bodybuilding

Ist Trainingsstress gefährlich?

Physischer Stress, der im **Bodybuilding Training** entsteht ist in der Regel von kurzer Dauer. Sofern wir für ausreichend körperliche Regeneration sorgen, hat unser Körper im Anschluss daran die Möglichkeit, auf den Normalzustand zurückzukehren.

Vielen Sportlern macht jedoch der Lebensstil und die sonstigen Stressoren aus der Umwelt aus eigenen Anforderungen heraus zu schaffen und sorgt für chronischen Stress.

Fazit

Trainingsstress kann als kurzfristiger Stress bezeichnet werden und hat in Kombination mit einem guten Lebensstil und einer guten Ernährung sogar positive Auswirkungen. Es ist möglich, mit Training seine Stressresistenz zu steigern und somit den Umgang mit Stress zu lernen.

Mythos – Unter Stress besteht ein erhöhter Proteinbedarf

Das ein hohes Stressaufkommen den Nährstoffbedarf verändert liegt auf der Hand. Eine Aktivierung des sympathischen Nervensytems mit all seinen „verbrauchenden“, Energie bereitstellenden Vorgängen kostet den Körper Kraft.

Kleiner Exkurs – Stress und Immunsystem

Die große Belastung unter Stress zieht auch das Immunsystem in Mitleidenschaft und beeinträchtigt so die Widerstandskraft gegen Viren und Bakterien.

Zur Herstellung von Adrenalin wird beispielsweise Vitamin C benötigt, es muss also unter Stress vermehrt zugeführt werden um auch den Bedarf für das Immunsystem weiter zu decken. Auch der Bedarf an Beta-Carotin und **Zink** steigt unter Stress.

Stress verbraucht Vitamin A, C und Zink und schwächt so das Immunsystem, welches besonders wichtig ist, um uns bei bester Gesundheit und voller Leistungsfähigkeit zu erhalten.

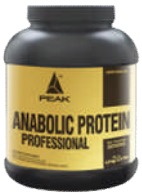
Proteinbedarf unter Stress

Nicht minder für die Unterstützung des Immunsystems, hauptsächlich aber aufgrund des höheren Verbrauchs unter Stress ist es wichtig, ausreichend **Protein** aufzunehmen. Wir verbrauchen unter Stress wahrscheinlich tatsächlich mehr Proteinstrukturen und riskieren bei einer zu geringen Aufnahme, dass auch Muskelmasse in Mitleidenschaft gezogen wird.

Vorliegende Daten beziehen sich zwar eher auf physiologische Stresssituationen, lassen aber auch Rückschlüsse auf andere Stressoren und einem Mehrverbrauch an Protein für deren Bewältigung zu. So steigt der **Proteinbedarf** bei leichtem Stress wie Fieber oder einer leichten Infektion um den Faktor 1,5-1,8. Ein mittleres Stressaufkommen bei chronischen Erkrankungen oder einem Skeletttrauma erhöht den Proteinbedarf um den Faktor 1,5-2. Noch größerer Proteinbedarf tritt bei Stresssituationen auf, die mit größeren Reparatur- oder Ausgleichtsvorgängen verbunden sind. Als Beispiel sind hier Verbrennungen oder Unterernährung zu nennen. Hier kann sich der Bedarf sogar um den Faktor 3-4 erhöhen.

Fazit

Es ist als wahrscheinlich anzusehen, dass die Muskelmasse eines Bodybuilders unter chronischem Stress gefährdet ist, da ein höherer Proteinbedarf besteht. Sofern chronischer Stress diagnostiziert ist, sollte bis deren Beseitigung mit einer Erhöhung der Proteinaufnahme reagiert werden. DER MYTHOSE IST ALS WAHR ANZUSSEHEN!



TIPPS für den Umgang mit Stress im Bodybuilding

Abschließend möchte ich allen Leserinnen und Lesern noch einige TIPPs mit auf den Weg geben, wie man als Sportler am besten mit Stress umgeht.

Hohes Stressniveau im Alltag – bewusst chronischer Stress

Chronischer Stress im Alltag und Höchstleistungen im Training ist eine tödliche Kombination. Diese sollte vermieden werden. Wer also total abgehetzt vom Alltag ins Studio kommt sollte das abendliche Training eher als körperlichen und mentalen Ausgleich sehen. Zusätzlich starker körperlicher Stress führt weder zu einer Verbesserung des gesamten Stressaufkommens noch zu überschwinglichen Erfolgen beim **Muskelaufbau**. Trainieren Sie in einer solchen Phase (maximal 45 Minuten) und nicht bis zum Muskelversagen.

Erst wenn man es schafft, besser mit dem vorhandenen Stress umzugehen oder sogar einige Stressoren des Alltags zu eliminieren, kann man sich wieder um Muskelaufbau kümmern.

Training als Stressor

Auch das Training selbst kann als Stressor auftreten, wenn es als mühselige Pflicht angesehen wird und sich die eigentlichen Interessen in eine ganz andere Richtung bewegen. Sobald man den Fokus, die Leidenschaft oder die Motivation am Training verliert, ist es an der Zeit für eine 1- bis 2-wöchige Pause, um danach wieder neu motiviert ans Werk zu gehen.

Ernährung

Egal, ob Stress vorhanden ist, oder nicht, eine gute Ernährung ist das A und O in unserem Sport. Wer unter Stress leidet, ist aufgrund der oben beschriebenen Zustände angehalten seine Proteinzufuhr etwas zu erhöhen. Ebenfalls hilfreich sind alle Substanzen, die das Immunsystem fördern. Ausreichend Wasser wird für die höhere Stoffwechselaktivität und das vermehrte Schwitzen benötigt. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren vom Typ **Omega 3** halten entzündliche Vorgänge fern.

Meiner Meinung nach kann auch eine schlechte Ernährung an sich einen Stressor darstellen – machen Sie sich diese Theorie bewusst und eliminieren Sie diesen Stressor als erstes!!

Bodybuilding zur Stressbekämpfung

Wie wir bereits oben gesehen haben, ist es möglich Stress mit Sport abzubauen. Im **Bodybuilding** haben wir meiner Meinung nach hier besondere Möglichkeiten.

In keiner Sportart der Welt befasst man sich so eindringlich mit dem eigenen Körper wie im Bodybuilding. Wir beobachten uns ständig auf körperliche und mentale Veränderungen und werden so auch schneller hinter einen schleichend eintretenden chronischen Stress kommen und ihn enttarnen.

Unsere Lebenseinstellung ist ein Garant für das vermeiden von Stressoren, die für uns willkürlich vermeidbar sind. Wir rauchen nicht, wir trinken nicht und nehmen keine Drogen, Wir sorgen für genug Schlaf und schlagen uns nicht die Nächte in lauten Discotheken um die Ohren. Wir essen regelmäßig und versorgen unsren Körper ausreichend mit richtigen Nährstoffen.

Da Muskeln nur in einem anabolen Umfeld wachsen macht der Bodybuilder in Sachen körperlicher Stressvermeidung automatisch alles richtig.

Auch die mentale Seite wird im Bodybuilding berücksichtigt. Der Bodybuilder hat ein Ziel, eine Motivation und ist dafür bereit, alles zu geben. Nur wenige außenstehende Menschen sind sich dessen bewusst, dass Bodybuilding neben dem Kampf mit den Gewichten und den Wettkampfgegnern hauptsächlich ein Kampf mit sich selbst ist. Wir gehen an unsere Grenzen und sorgen dafür, dass wir außerhalb dieser Grenzen eine deutlich höhere Stressresistenz an den Tag legen.

Die mentale Seite im Bodybuilding sorgt richtig dosiert für mentale Ausgeglichenheit und erweiterte Stressresistenz.

Fazit

Wer viel Stress aus dem Alltag mitbringt, ist nicht in der Lage Anabolismus durch hochintensive Trainingseinheiten zu erreichen, da ein allgemein kataboles Umfeld im Körper herrscht. Die richtige Taktik ist die Ermittlung vermeidbarer Stressoren und dessen Eliminierung. Bis dies erreicht ist, macht es Sinn, die Dauer und Intensität des wöchentlichen Trainings zu begrenzen. Ist das Training selbst ein Stressor, ist es an der Zeit für eine Pause. Bodybuilding ist alles andere als ein Stressor, Bodybuilding ist das beste Mittel zur Stressvermeidung!

Zusammenfassung

Stress ist ein gewaltiges Thema. Er spielt sich auf allen Ebenen ab und verändert sowohl biochemische, physische als auch psychische Gegebenheiten. Was man als Stressfaktor bezeichnen muss, hängt sehr stark von der jeweiligen Person ab. Ein Stressor ist eine Anforderung an uns, für die wir nicht über genug Ressourcen verfügen, um Sie zu bewältigen. Die Ressourcenfrage entscheidet also darüber, wann eine Anforderung bei uns zum Stressor wird.

Mit das Wichtigste Kriterium ist die Einstellung, mit der wir einer Anforderung begegnen. Ängstlichkeit, Wut oder übertriebener Respekt rufen Stress hervor, Gelassenheit, Dominanz und Freude machen eine Situation leicht überwindbar. Die biologische Auslese einer Situation geschieht in unserem Gehirn. Hier entscheidet sich, ob ein über die Sinneszellen aufgenommenes Ereignis als Gefahr eingestuft wird. Auch das limbische Systems, welches für die emotionale Beurteilung zuständig ist, trägt seinen Teil an der Entscheidungsfindung bei.

Wird eine Situation als Stressfaktor identifiziert, so findet eine Unmenge an Stoffwechselvorgängen statt. Sie alle haben das Ziel, Energie für die Muskulatur und das Gehirn bereitzustellen, da unsere urzeitlichen Vorfahren Gefahren eben mit diesen Ressourcen bekämpft haben. Kurzweilige Stresssituationen sorgen zwar für diese Vorgänge, sie klingen aber auch schnell wieder ab und haben keinerlei negative Auswirkungen. Zu dieser Art „positivem“ Stress zählt auch ein Krafttraining.

Treten Stressoren jedoch ständig und in hoher Konzentration auf, steigt die Gefahr, dass eine gesundheitlich riskante Situation entsteht. Chronischer Stress steht in Verbindung mit dem Auftreten von Gefäßerkrankung, Stoffwechselerkrankungen und Depressionen.

Wer sich im Stadium eines chronischen Stressaufkommens befindet oder dieses vermeiden will, kann sich an einer Vielzahl an entspannenden oder sportlichen Maßnahmen bedienen. Entscheidend ist es, sich für diese Aktivitäten Zeit zu nehmen und sich mit dem eigenen Selbst zu befassen. Für Sportler und im Speziellen für Bodybuilder geht es in Verbindung mit Stress darum zu wissen, welches Stress-Niveau vorherrscht. Wer nicht in der Lage ist, dies bei sich selbst zu diagnostizieren kann dies anhand von Bluttests oder sonstigen Verfahren bestimmen lassen. Nur der „ungestresste“ Bodybuilder ist auch in der Lage anabole Höchstleistungen zu erbringen.

Grundsätzlich ist Bodybuilding die beste präventive Waffe gegen Stress und dies ist mit ein Grund, warum ich diesen Sport liebe.

Ich wünsche allen Lesern ein möglichst stressfreies Leben – ihr habt es zu einem großen Teil selbst in der Hand!!

Sportliche Grüße

Euer

Holger Gugg

www.body-coaches.de

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/**6** (1 vote cast)

Tags: Cortisol, **Stress**, **Stressbekämpfung**

Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingeloggt sein** um einen Kommentar zu schreiben