

Aktiv sein für Körper und Psyche

Stark und munter

Die kalte Jahreszeit und die „neue Normalität“ wirken auf Körper und Seele. Umso wichtiger ist es, neben den physischen auch unsere psychischen Ressourcen zu stärken.

Text: Toni Abbattista

Früh wird es dunkel, man bewegt sich meistens weniger und die Aktivitäten verlagern sich vermehrt von draußen nach drinnen. Durch weniger Sonnenlicht reduziert sich außerdem die Vitamin-D-Zufuhr, die wichtig für unser Immunsystem und unsere Psyche ist. Dazu kommt die nun schon bald ein Jahr andauernde Coronakrise, eine Zeit, in der sich teils auch existenzielle Fragen stellen. Wo geht die Reise hin? Angst und Stillstand oder Hoffnung und Wandel? Stehen wir an einem Scheidepunkt? Gedanken, die uns alle beschäftigen und auf die es keine einfachen Antworten gibt.

Und auch heruntergebrochen auf den Alltag hat sich einiges verändert: Wir arbeiten vermehrt von zu Hause, es zoomt und skypst am laufenden Band, Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen. Wir verbringen mehr Freizeit digital, analoge soziale Kontakte sind dagegen eingeschränkter. Kann es einen Entwurf geben, der alle technologischen Möglichkeiten ausschöpft und dennoch das Zwischenmenschliche und den achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt nicht außer Acht lässt? Die Antwort lautet: gibt es! Gefragt ist dabei kein „ja“ oder „nein“, kein „entweder oder“, sondern ein „sowohl als auch“. Dazu braucht

es eine Portion Selbstwirksamkeit und entsprechende Ressourcen.

Selbstwirksamkeit bedeutet das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Überzeugung, auch eine schwierige Situation aus eigener Kraft bewältigen zu können, ohne die Verantwortung dafür an andere abzugeben und damit fremdbestimmt zu handeln. Und wie lassen sich körperliche und mentale Ressourcen erhalten und stärken? Durch eine aus sich selbst heraus motivierte Einstellung, etwas mit Überzeugung und Freude zu tun. Beides steigert unser Wohlbefinden, das wir außerdem auch durch einen ausgewogenen Lebensstil mit regelmä-



ßiger Bewegung – möglichst an der frischen Luft –, wenig Stress und einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung unterstützen können.

Aktiv durch den Winter

In Bewegung bleiben

Regelmäßige Aktivität ist gesund und kann typischen Zivilisationskrankheiten vorbeugen. Wer sich in der Natur bewegt, kann den Mehrwert verstärken, weil frische Luft am Berg, im Wald oder im Park nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele guttut und das Wohlbefinden steigert.

Erholsame Alternativen finden

Kontakt- und Reisebeschränkungen bestimmen den Alltag und auch das ein oder andere ambitionierte Ziel am Berg rückt diesen Winter vielleicht in die Ferne. Besser damit umgehen kann, wer schöne Alternativen findet. Warum nicht mal vom rein sportlichen, leistungsgetriebenen Antrieb in eine aktive Phase der Entspannung und Erholung umschalten?

Routine entwickeln

Am besten täglich zu einer bestimmten Tageszeit Raum für Bewegung im Freien schaffen. Rituale geben Orientierung und Struktur im Alltag – z.B. vor der Arbeit, während der Mittagspause oder auf dem Weg nach Hause.

„Spüre dich selbst“: Die neue DAV-Kampagne führt Elemente der Gesundheitsförderung mit Bergsport und Naturbewusstsein zusammen, um sie in den Alltag zu integrieren. Unterstützt wird sie von Bergader, dem DAV-Partner für gesundheitsorientierten Bergsport. alpenverein.de/spuere-dich-selbst

Licht und Sonne tanken

Im Winter und gerade jetzt in flexibleren Zeiten von Homeoffice jede Gelegenheit nutzen, sich bei Tageslicht im Freien zu bewegen, um die tägliche Dosis Vitamin D zu bekommen. Je öfter, umso besser.

Gut durchatmen

Kalte, trockene Luft und der Wechsel von warmen Orten in die Kälte kann die Atemwege reizen – vor allem bei

Vorerkrankungen. Helfen kann ein Schluck warmer Tee vor dem Start der Unternehmung, ein anfangs langsames Tempo mit Nasenatmung und ein Schlauchtuch oder auch der Mund-Nase-Schutz zum Anwärmen der Luft. Waldluft wirkt übrigens wohltuend auf die Atemwege, weil Pflanzen und Bäume Feuchtigkeit absorbieren und sie bei trockener Luft wieder abgeben.

In Schale werfen

Mit dem Zwiebelprinzip lässt sich Kleidung mit zunehmender Bewegungsintensität unkompliziert ablegen – und wieder anziehen. Ein trockenes oder zusätzliches Kleidungsstück im Rucksack für alle Fälle schadet trotzdem nichts. Die meiste Wärme gibt der Körper über den Kopf ab, deshalb ist eine Mütze oder eine andere Kopfbedeckung ein wirkungsvolles Mittel gegen Kälte. Handschuhe gehören ebenfalls zur Winter-Standardausrüstung.



Lawinen, Kälte, kurze Tage – der Winter in den Bergen fordert unser Risikobewusstsein.

UMSICHTIG
haben wir mehr vom Leben.

alpenverein.de/natuerlich-winter



Frischluftpause: Es muss nicht immer die große Bergtour sein, auch die kleinen (R)Auszeiten im Alltag sind gut für Kopf und Körper.

In der Natur spazieren

Ruhe schaffen

Handy ausschalten, die Gedanken kommen mithilfe der Natur zur Ruhe. Die Stille genießen und die Umgebung wahrnehmen: die Temperatur, die Farben, die Bäume, den Himmel. Wie fühlt sich das an? Ist es ruhig im Kopf oder kreisen noch Gedanken umher?

Achtsamkeit entwickeln

Der Begriff Achtsamkeit ist aktuell in vielen Bereichen des Lebens zu finden. Als bewusste Wahrnehmung, um Gedanken im Hier und Jetzt zu verankern, ist sie gut erforscht. Die Schulung von Achtsamkeit konzentriert sich auf die körperliche Achtsamkeit, auf die Wahrnehmung der angenehmen, unangenehmen und neutralen

Übung Achtsamkeit

- > Wahrnehmung auf die Bewegungen lenken.
- > Zunächst auf die Fußsohlen konzentrieren – erst links, dann rechts. Sich dabei vorstellen, wie sie ganz entspannt sind.
- > In der Wahrnehmung weiter wandern über die Knöchel zum Unter- und zum Oberschenkel.
- > Weiter wandern über die Hüften, die Brust, den Rücken, über die Schultern bis zu Nacken und Kopf.
- > Sich Zeit nehmen und jeden einzelnen Teil des Körpers spüren.
- > Entspannung atmen in jeden Muskel und dorthin, wo Anspannung spürbar ist.

Gefühlsreaktionen und auf das Betrachten verschiedener Gemütszustände und Situationen, in denen der Mensch sich in der Natur bewegt.

Ein bewusster, achtsamer Zustand wie dieser hilft dabei, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und sich geistig wie körperlich zu entspannen. Diese Übung (s.o.) lässt sich im Gehen, Stehen oder Sitzen durchführen.

Dankbarkeit wahrnehmen und ausdrücken

Dankbarkeit ist eine prägende positive Emotion in unserem Alltag. Studien zeigen, dass dankbare Menschen

Übung Dankbarkeit

Einen ruhigen Platz in der Natur suchen und sich folgende Fragen stellen:

- > Wofür bin ich dankbar?
- > Was habe ich dazu beigetragen?
- > Was war heute schön?

weniger materialistisch eingestellt sind und mehr Glück und Zufriedenheit empfinden. Dankbare Menschen sind außerdem weniger depressiv und leiden weniger unter Stress.

Wer Dankbarkeit bewusst erlebt, kann gute Erfahrungen verstärken und verlängern und eine positive Einstellung und damit das Wohlbefinden fördern.

Ob ganz entspannt oder fordernd – solange sie erfüllend ist und nicht überfordert: Eine Tour in den Bergen, ob zu Fuß mit Schneeschuhen oder Ski, macht Spaß und tut Körper und Psyche gut. Und auch im Alltag reicht schon regelmäßig eine halbe Stunde Bewegung im Wald oder Park, damit Zufriedenheit und Entspannung steigen und Blutdruck, Puls und Cortisolspiegel sinken.



Toni Abbattista arbeitet seit 15 Jahren als Bergsporttrainer für den DAV und ist freiberuflicher Gesundheits-Coach (coaching-abbattista.de).