

PRESSEMITTEILUNG



Bewegung mit Spaßfaktor baut genussvoll und effektiv Stress ab

Wer meint, Wellness beschränke sich auf Entspannung und Verwöhntwerden, weiß nicht, was er verpasst. Denn ohne Bewegung ist ein Wellness-Urlaub nur halb so schön und effektiv.

„Born to run“ – dies ist die Erkenntnis der Wissenschaft in Bezug auf die biologische Bestimmung des Menschen. Die Beschaffenheit und Bedürfnisse unseres Körpers lassen keinen Zweifel daran, dass wir für die Bewegung geboren sind und Bewegung brauchen, um gesund zu bleiben - aber auch, um uns seelisch wohl zu fühlen und Glücksgefühle zu genießen.

Bei Stress stellt unser Körper instinktiv zusätzliche Energie zur Verfügung. Denn Stress bedeutet rein biologisch betrachtet, dass für Kampf oder Flucht innerhalb von Sekunden eine extra Portion Leistung gebraucht wird, um dem drohenden Tod zu entgehen. Wird diese Energie nicht verbraucht, richtet sie Unheil in unserem Körper an. Am gefährlichsten sind die dauerhaften Beschädigungen der Arterien, was unter anderem zu Herzinfarkten führt. Es gibt nur einen Weg, die Stressenergie zu neutralisieren: Den möglichst zeitnahen Verbrauch durch körperliche Bewegung.

Für die meisten von uns dominiert im Alltag das Sitzen. Nicht nur, dass wir davon Beschwerden und Rückenschmerzen bekommen. Wissenschaftliche Studien haben bereits nachgewiesen, dass wir damit unsere Lebenserwartung signifikant verkürzen. Die angeborene Bewegungsfreude wird uns leider schon in frühester Kindheit aberzogen. Irgendwann übernimmt der innere Schweinehund die Regie. Ohne garantierten Spaßfaktor gelingt es dann vielen nur noch schwerlich, Bewegung als selbstverständlich und natürlich zu empfinden.

Manche benötigen viel Action und das Gefühl des Auspowerns zur Motivation. Spinning, Aerobic, Aqua-Fitness, aber auch Outdoor-Funsport wie Downhill-Racing oder alpiner Skisport sind typische Stress-Killer für diesen Bewegungstypus. Die meisten bevorzugen jedoch eine sanftere Gangart: Zum Beispiel Slow Jogging, Nordic Walking, Yoga, Pilates, Schwimmen, im Winter auch Skilanglauf. Das sind passende Anti-Stress-Aktivitäten für diesen weit verbreiteten Typ.

Es gibt in diesem Sinne kein richtig oder falsch. So lange man sich nicht gefährlich überfordert und verletzt oder gar süchtig wird, trägt jede Form von Bewegung dazu bei, sein Wellness-Level auf Dauer oben und die körperliche Stressgefahr in Schach zu halten.

Die Activity & Sports Spezialisten unter den PREMIUM SELECTION Fine Hotels & Spas bieten ein breites Spektrum an Aktiverholung und Bewegungsspaß bis hin zu professionellen Trainingsmöglichkeiten für Sportler. Wer möchte, kann auf qualifizierte Trainer und Kursangebote zurückgreifen. Gerade beim Training in einer Gruppe ist der Fun-Faktor hoch. Auch Personal Training gehört natürlich zum Programm. Dabei widmen sich die Trainer fokussiert ganz individuellen Voraussetzungen, Interessen und Wünschen.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar (pdf/URL) erbeten.