

Hauptsache Sport – gegen den Stress

INTERVIEW

Prof. Dr. med. Mazda Adli, Psychiater und Stressforscher, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin



Leiden Menschen in Großstädten stärker unter Stress als Menschen auf dem Land?

Großstadtleben geht mit mehr Stress einher: mehr Betriebsamkeit, Dichte, Verkehr, Lautstärke, Dreck und so weiter. Diese Formen von Stress können zwar lästig sein, machen uns aber nicht gleich krank. Relevant für unsere psychische Gesundheit scheint in erster Linie sozialer Stress, der aus dem Zusammenleben vieler Menschen auf engem Raum entstehen kann.

Wie genau entsteht dieser Stress?

Sozialer Stress entsteht durch die Interaktion von Menschen miteinander – oder auch ihrem Fehlen. In der Stadt kommen zwei Unterformen häufig vor: Dichtestress und Isolationsstress. Dichtestress tritt auf, wenn Menschen auf engstem Raum leben, ohne adäquate Rückzugsmöglichkeiten. Isolationsstress entsteht, wenn man mit der Anonymität der Stadt nicht zurechtkommt, sich einsam fühlt oder soziale Ausgrenzung erlebt. Wenn solche sozialen Stressformen chronisch auf uns einwirken oder sogar gleichzeitig – gerade bei vulnerablen Gruppen – kann die Mischung toxisch werden.

Mit welchen körperlichen oder psychischen Folgen?

Es gibt eine ganze Reihe von psychischen Stressfolgeerkrankungen. Die bekannteste ist die Depression. Es gibt aber auch eine ganze Reihe körperlicher Stressfolgeerkrankungen, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen umfassen, wie zum Beispiel Bluthochdruck.

Inwiefern ist Sport ein Mittel gegen Stress?

Regelmäßige Bewegung wirkt regulierend auf unser biologisches Stresssystem – und das ist messbar. Das biologische Stresssystem ist vor allem das Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-System, kurz HPA-System. Es steuert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Bei chronischem Stress bleibt dieses System oft überaktiv, was wiederum die genannten Stressfolgeerkrankungen befördern kann. Durch regelmäßige körperliche Aktivität können wir das HPA-System neu kalibrieren, das heißt das HPA-System kann dann auf Belastungen wieder kontrollierter reagieren.

Gibt es da bestimmte Sportarten, die da besonders effektiv sind?

Grundsätzlich wirkt jede Form von Sport stressregulierend. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Studien zeigen, dass Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren und zügiges Gehen besonders günstig sind. Sie senken den Cortisolspiegel und stabilisieren das vegetative Nervensystem.

Oft hört man: Keine Zeit, kein Platz...

Das ist ein nachvollziehbarer Einwand. In einer Stadt wie Berlin herrschen oft Zeitdruck, volle Terminkalender und lange Wege. Aber gerade in dieser verdichteten Umgebung brauchen wir Bewegung am dringendsten. Es muss nicht immer gleich ein einstündiges Training sein. Schon kleine regelmäßige Bewegungseinheiten im Alltag haben messbare Effekte auf das Stresssystem. Etwa Treppenlaufen statt Aufzugfahren, das Auto stehen lassen für Wege, die man zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen kann. Oder auch mal eine kurze Dehnübung am Arbeitsplatz. Wichtig ist, Bewegung nicht als Zusatzaufgabe zu sehen, sondern als etwas, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

Braucht die Stadt mehr Grünflächen oder Bewegungsmöglichkeiten im Freien?

Berlin hat schon viele Grün- und Wasserflächen – mehr als viele andere Großstädte. Und richtig ist: Bewegung im Grünen hat eine doppelte Wirkung auf unser Stresssystem. Neben der Stressregulierung durch die körperliche Aktivität ist der Kontakt mit der Natur ein zusätzlicher Benefit: Studien zeigen, dass ein einstündiger Waldspaziergang die Aktivität der Amygdala – der Gehirnregion, die Stress und Angst verarbeitet – senken kann.

Ihr Fazit.

Kleine Bewegungseinheiten in den Alltag integrieren. Bewegungsrituale schaffen. Sport sollte kein Luxus sein, auch kein zeitlicher, sondern ein seelisches Grundnahrungsmittel.