

Ruhe im Kanton



Fünf einfache Basic-Actions zur Gesunderhaltung

Mit Lust und Schwung in ein effizientes Gesundheitstraining – dank Dopamin

Damit wir im vollgestopften Alltag wirklich etwas für unsere Gesundheit tun, brauchen wir eine starke Motivation. Hier kommt Dopamin ins Spiel. In optimaler Konzentration verschafft es uns einen starken Antrieb.

HORST HOFMANN



Horst Hofmann

Dozent für körperorientierte Pädagogik

Im 1. Teil des Artikels stelle ich fünf einfache Basic-Actions zur Gesunderhaltung* vor, im 2. Teil fünf Motivation-Actions, die uns bei der Umsetzung in den Alltag helfen (ISA IV/2024).

Basic-Actions

Unsere Gesundheit und damit unsere Lebendigkeit und Kraft hängen wesentlich davon ab, dass nähr- und sauerstoffhaltiges Blut in jede Zelle gepumpt wird und die Backgroundsysteme – unser Nerven-, Transmitter- und hormonelles System –, die maßgeblich unser Wohlbefinden beeinflussen, einwandfrei funktionieren. Ferner hängen sie davon ab, dass der „Akku“ gut gefüllt ist und wir uns sozial verbunden fühlen. All dies kommt nicht von selbst: Wir müssen dafür aktiv werden.

1. Täglich gesunde Bewegung

Wie: Unser Körper liebt Regelmäßigkeit. Deshalb täglich (moderate) Bewegung.

Meine Form: 30 bis 60 Minuten Walken (gerne auch im Wald), Radfahren oder Bergwandern im (aeroben) Pulsbereich von 55 bis 70% des maximalen Pulses (beim Sportarzt bestimmen lassen oder mit der Formel $HR_{max} = 210 - (0,65 \times \text{Alter})$ berechnen). Tipps, wenn nur wenig Zeit vorhanden ist, folgen im Teil 2. Mit einer Laufuhr messe ich die Strecke, die Zeit und die mittlere Herzrate (HR) und trage diese Daten in mein Gesundheitstagebuch (Excel-Tabelle). Die Uhr ermöglicht mir auch, die Herzrate bewusst zu steuern, so dass ich gezielt ein Erholungs- (50 bis 60% d.m.P.) oder ein Fettstoffwechseltraining (60 bis 70% d.m.P.) durchführen kann.

Ungesunde Bewegung ist für mich z. B. ein viel zu schnelles Joggen (wegen zu hoher HR kein

Abnehmen) auf Asphalt in einem schlechten Laufstil mit verbissenem Gesichtsausdruck. Ein Besuch beim Orthopäden ist vorprogrammiert. Less is more.

Meine Erfahrungen: Ich freue mich jeden Tag auf die Bewegungszeit. Sie ist mir zu einem Bedürfnis geworden. In ihr komme ich zur Ruhe. Die Gedanken ordnen sich. Nach ca. 45 min steigt fast immer ein Hochgefühl auf. Durch das regelmäßige Fettstoffwechseltraining habe ich ohne große Diät acht kg in sechs Wochen abgenommen (von 85,5 auf 77,5 kg bei 184 cm). Jede Jeans sitzt wieder superbequem – welch eine Freude!

Objektive Wirkungen: Ein lustvolles moderates Ausdauertraining stärkt den Herzmuskel um bis zu 25%, versorgt dadurch die Zellen besser mit Blut, senkt Puls und Blutdruck, verbessert den Schlaf, verlängert das Leben, reduziert das Gewicht, baut Stress ab, verbessert die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns und schüttet mehr Transmitter aus: Dopamin (Antrieb), Serotonin (Zufriedenheit), Noradrenalin (Wachheit), Endocannabinoide (Stimmung), verbessert das Gedächtnis durch Neuronen-neubildung; erhält die Neuroplastizität durch stärkere Neuronenvernetzung bis ins hohe Alter, verbessert die Konzentrations- und Lernfähigkeit, die exekutiven Funktionen

sowie die Herzratenvariabilität (HRV = Anpassungsfähigkeit an Herausforderungen, mehr im Teil 2).

2. Gesunde, Dopamin bezogene Ernährung

Alles, was wir essen und trinken, landet über den Blutkreislauf in unseren Zellen. Es geht uns besser, wenn sie die nötigen Nährstoffe in guter Qualität erhalten. Von daher Lebensmittel möglichst vermeiden, die Weißmehl, gesättigte Fette und Zucker enthalten. Ebenso Junkfood, das die Dopamin-Produktion unmittelbar abwürgt.

Stattdessen regelmäßig genügend die Aminosäure Tyrosin zuführen, aus der der Körper unter Mithilfe von Vit. B6, B12 und C sowie Eisen und Magnesium Dopamin produzieren kann. Tyrosin ist enthalten in Bananen, Avocados, Haferflocken, Soja, Erbsen, weißen Bohnen, Käse, Milch, Eiern, Nüssen sowie in Lachs, Makrele, Hering (die Omega 3-Fettsäuren enthalten) und in Geflügel und Rindfleisch. Wegen der Bedeutung von Dopamin u.a. als Turbo für die Durchführung der Basic-Actions empfiehlt es sich, diese Lebensmittel möglichst in Bio-Qualität zu sich zu nehmen.

Lebensmittel mit den o.g. Vitalstoffen finden sich unter

► www.ernaehrung.de/

Ferner sollte der Kaffee- und Alkoholkonsum minimiert werden. Wenn wir von etwas abhängig sind (selbst Kaffee!), benötigen unsere Dopamin-Rezeptoren immer mehr Dopamin, um die ersehnte Befriedigung zu herzustellen.

3. Tiefe und langsame Atmung

Diese Atemtechnik kombiniert eine tiefe und eine langsame Atmung.

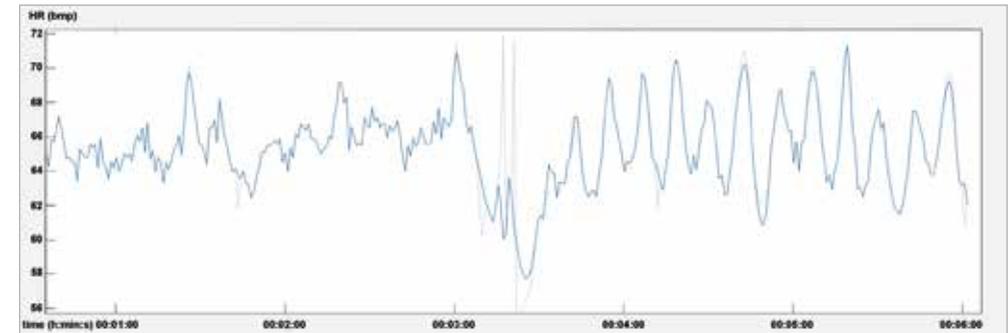
Wie tiefe Atmung: Um tief zu atmen, müssen wir beim Einatmen das Volumen der Brusthöhle und damit der Lunge (Atemraum) vergrößern. Dazu setzen wir Atemmuskeln ein, vor allem das Zwerchfell. Die max. Vergrößerung der Brusthöhle erreichen wir, wenn wir den Brustkorb in alle 6 Richtungen vergrößern (3-dimensionale Atmung): Beim Einatmen senken wir zunächst das Zwerchfell nach unten. Dann dehnen wir die Flanken nach links und rechts, anschließend den vorderen Brustkorb nach vorne und den hinteren nach hinten. Schließlich heben sich zum Schluss noch die Schlüsselbeine. Das findet nacheinander in einer flüssigen Atembewegung statt. Beim Ausatmen entspannen sich die Atemmuskeln und die Brusthöhle verkleinert sich

wieder. Zur Vertiefung der Einatmung reicht am Anfang aus, bewusst mit dem Zwerchfell zu atmen. Dabei schiebt sich bekanntlich der Bauch nach vorne.

Zwischenbilanz: Mit einem trainierten Herzen, gesunder Ernährung und einer tiefen Atmung können wir unsere Zellen optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgen und CO₂ ausscheiden. Die Atmung kann aber noch mehr: Sie kann das arg strapazierte Herz, das täglich bis zu 10.000 l Blut durch unsere Gefäße pumpt, entlasten.

Dazu müssen wir auch noch langsam atmen.

Wie langsame Atmung (Slow-Paced Breathing = SPB): Die Ein- und Ausatemphasen werden freiwillig auf ein kontrolliertes Tempo (paced!) verlangsamt – von 12 bis 20 Zyklen während der Spontanatmung auf 6 bis 3. Dabei hilft ein visueller oder auditiver Schrittmacher (Atem-App). Es gibt viele Varianten des SPB. Ich stelle hier zwei vor: Ich bevorzuge die 1. Variante, bei der Ein- und Ausatmen durch die Nase ohne Atempause erfolgen, gleich lang sind und 6 Sekunden dauern. Das ergibt 5 Atemzüge pro Minute. Diese Atemtechnik heißt auch Kohärentes Atmen und wird in Europa von Dr. Ehrmann gelehrt. Ich führe die Atemübung gerne im Liegen 5 min



lang durch. In der 2. Variante ist das Ausatmen länger als das Einatmen. Dr. Laborde von der Sporthochschule Köln favorisiert 4,5 Sekunden Ein- und 5,5 Sekunden Ausatmen.

Welche Technik wir nehmen sollten, hängt von der Zielsetzung ab und welche sich besser anfühlt. Bei der von mir praktizierten Technik geht es darum, das Herz zu entlasten und Stresssituationen ruhiger meistern zu können, in der 2. Technik darum, die HRV (Herzratenvariabilität) zu erhöhen.

Die Verringerung der Atemfrequenz sollte schrittweise aus unserer normalen Atmung heraus entwickelt werden. Die Dauer des Atemtrainings wird ebenfalls schrittweise von 1 min auf 5 min erhöht. Wenn wir uns dabei unwohl fühlen, gehen wir sofort wieder zu der gewohnten Atmung über.

Meine Erfahrungen: Ich werde meist sofort ruhiger und kann in Stresssituationen meine vegetative

Erregung kontrollieren: Ich rege mich nicht mehr so schnell auf. Ich gewinne in kurzer Zeit viel Energie – besonders, wenn ich nachmittags hinterher ein ca. 5 minütiges Powernap durchführe.

Objektive Wirkungen: Über die Atmung können wir Einfluss auf unsere Herzaktivität ausüben. Das Herz schlägt abgestimmt auf die Beanspruchung variabler und insgesamt kohärenter, d. h. die Veränderung der Herzrate findet nicht chaotisch, sondern gleichmäßiger statt.

Ein Beispiel: In den ersten 3 Minuten habe ich normal, in den zweiten 3 Minuten tief und langsam (kohärent) mit 5 Atemzügen pro Minute geatmet. Ab 3,5 Minuten sind die Änderungen der Herzrate viel gleichmäßiger. Es ergibt sich ein fast sinusförmiger Verlauf. Mein Herz ist mehr in Kohärenz zur Atmung gekommen (siehe Grafik oben).

Kohärent ablaufende Prozesse helfen uns, stabil und gesund zu

Das Herz schlägt abgestimmt auf die Beanspruchung variabler und insgesamt kohärenter, d. h. die Veränderung der Herzrate findet nicht chaotisch, sondern gleichmäßiger statt.

Bildquelle: Autor

bleiben: „Ist das Herz im Gleichgewicht, ist der Blutdruck niedriger, wird weniger Energie verbraucht, wird das Altern verlangsamt, ist die Immunabwehr verbessert, ist die Anfälligkeit für Ängste und Depressionen herabgesetzt und werden die Anforderungen des Lebens emotional besser bewältigt“ (Ehrmann, S. 53). Ferner belegen Studien von Dr. Laborde, dass tiefes und langsames Atmen die Ausdauer, Wohlbefinden und Schlafqualität verbessern. Weitere mögliche Wirkungen: Senkung des Stressniveaus, bessere Verdauung, Verringerung von beunruhigenden Gedanken.

Die Entlastung des Herzens wird beim langsamen Atmen durch eine Synchronisierung der Pumpbewegungen von Herz und Zwerchfell erreicht (Ehrmann, S.66ff.).

Die tiefe und langsame Atmung sollte immer mehr zu einer guten Gewohnheit werden, d. h. wenn wir im Alltag bewusst auf die Atmung achten, sollten wir immer 3-dimensional und langsam atmen.

4. Tiefer und genügend langer Schlaf

Wie: Mindestens 7 bis 8 Stunden Schlaf. Möglichst zwischen 22 und 24 Uhr ins Bett gehen

Objektive Wirkungen: Ein tiefer langer Schlaf lädt den „Akku“ auf, gleicht das Nervensystem aus, hat

eine positive Wirkung auf das Immunsystem und den Hormonhaushalt und versorgt uns mit genügend Dopamin, besonders, wenn wir lange genug schlafen und vor 24 Uhr zu Bett gehen. Der Schlaf ist der beste Dopamin-Produzent.

Maßnahmen zur Vertiefung des Schlafes:

Ein regelmäßiges moderates Ausdauertraining, ein festes Abendritual, evtl. ergänzt durch erdende Übungen, die den Geist beruhigen, wie z. B.

- ein Ausstreichen der Fußsohle von hinten nach vorne.
- Bei Bedarf können Blackroll-Übungen und Augengymnastik die Beanspruchung durch längere Sitzzeiten am PC ausgleichen, so dass wir ohne Verspannungen schlafen können.
- Und nicht zuletzt verkürzt tiefes und langsames Atmen deutlich die Einschlafzeit.

5. Unterstützende soziale Kontakte

Soziale Kontakte können uns Geborgenheit und Verständnis geben. Sie können uns durch Co-Regulation helfen, unser eigenes vegetatives Nervensystem zu beruhigen, wenn wir in Stress geraten sind. Dazu brauchen wir ein Gegenüber mit einem regulierten Nervensystem, das Ruhe ausstrahlt.

Zusammenfassung

Mit den fünf Basic-Actions stehen uns effiziente Gesundheitstools zur Verfügung, mit denen wir nachhaltig etwas für unsere Gesundheit tun können. Wir können sie uns schrittweise und nach unseren Vorlieben aneignen und sollten sie dann regelmäßig anwenden. Der Zeitaufwand ist überschaubar, zumal die nötige Bewegung auch in Alltagshandlungen integriert werden kann.

Je vollgepackter der Alltag, desto stärker muss allerdings die Motivation sein, also die Kraft, die uns zur Umsetzung befähigt. Dabei spielt die Antriebskraft eines optimalen Dopamin-Spiegels eine große Rolle. Wir können ihn durch Ausdauertraining (Bewegung), Dopamin bezogene Ernährung, tiefe und langsame Atmung und einen tiefen und langen Schlaf fördern. Weitere Möglichkeiten werden im Teil 2 des Artikels behandelt, ebenso vier weitere Motivation-Actions und Tipps, wie wir auch bei extrem knapper Zeit für ausreichend Bewegung sorgen können. ◀

*** Haftungsausschluss:** Ich berichte hier über mein eigenes Gesundheitstraining. Eine Übernahme der Gesundheitstipps geschieht auf eigene Verantwortung und sollte evtl. mit einem Arzt besprochen werden.

Literatur

- Borges (2021): SPB & COVID-19
 Ehrmann (2016): Kohärentes Atmen
 Hottenrott (2007): Trainingskontrolle mit Herzfrequenz-Messgeräten.
 Laborde (2019): Influence of a 30-Day Slow-Paced Breathing Intervention on Subjective Sleep Quality and Cardiac Vagal Activity.
 Weineck (2007): Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die zerebrale Leistungsfähigkeit.



Info

Kontakt zum Autor

Institut für Körperorientierte Pädagogik

- ▶ www.horsthofmann.com
- ▶ H23Hofmann@t-online.de

Der Autor bietet Fortbildungen und Online-Coaching zur Lehrergesundheit an.

Eine Langfassung des Artikels kann beim Autor bestellt werden.