

Stress

Wären wir doch Steinzeitmenschen!

Stress aus der Sicht der

Sportwissenschaft

Ernährungswissenschaft



Was stresste uns früher?



Was stresst uns heute?



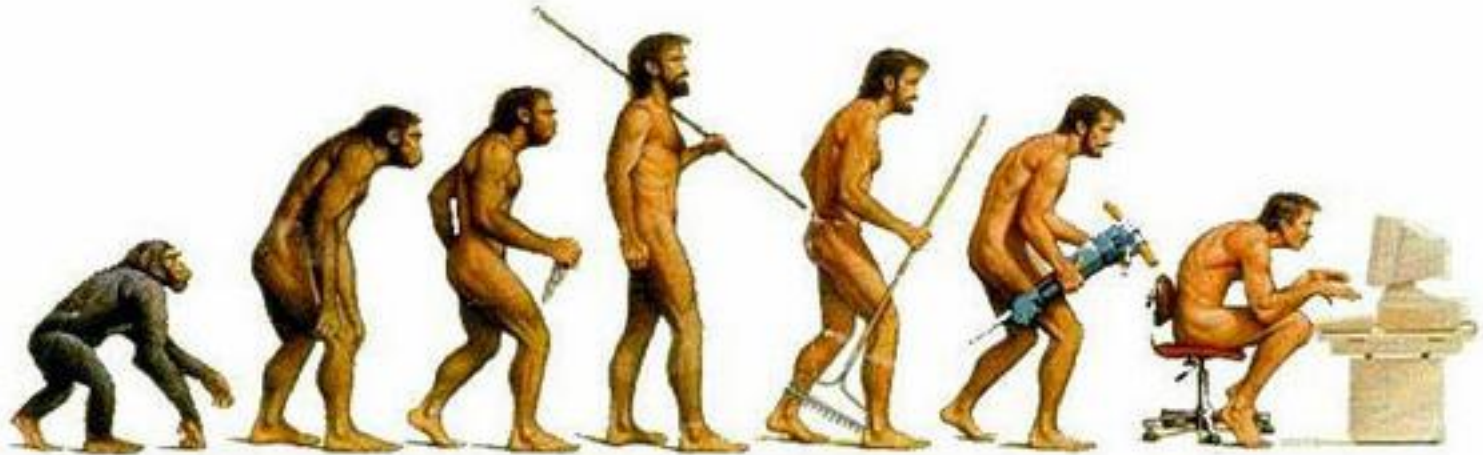
Was passiert bei Stress?

- Der Körper wird auf Flucht oder Kampf vorbereitet
- Leistung des Großhirns wird reduziert
- Hormone wie Adrenalin und Cortisol sorgen dafür, dass
 1. der Blutdruck steigt
 2. sich der Blutzucker- und Blutfettspiegel erhöht
 3. sich die Muskelspannung erhöht

Ist doch super, wir werden leistungsfähiger!
Oder?



Bewegung heute!



Energiebereitstellung ohne Bewegung!

- Stresshormone werden nur sehr langsam abgebaut
 - Unter anderem negative Folgen für die Psyche bzw. Konzentration
- Blutdruck bleibt länger erhöht
 - mittelfristige Gefäßschädigung (Arteriosklerose)

Jeder Zweite in Deutschland hat Bluthochdruck!

Schlaganfall und Herzinfarkttrisiko steigt.



Energiebereitstellung ohne Bewegung!

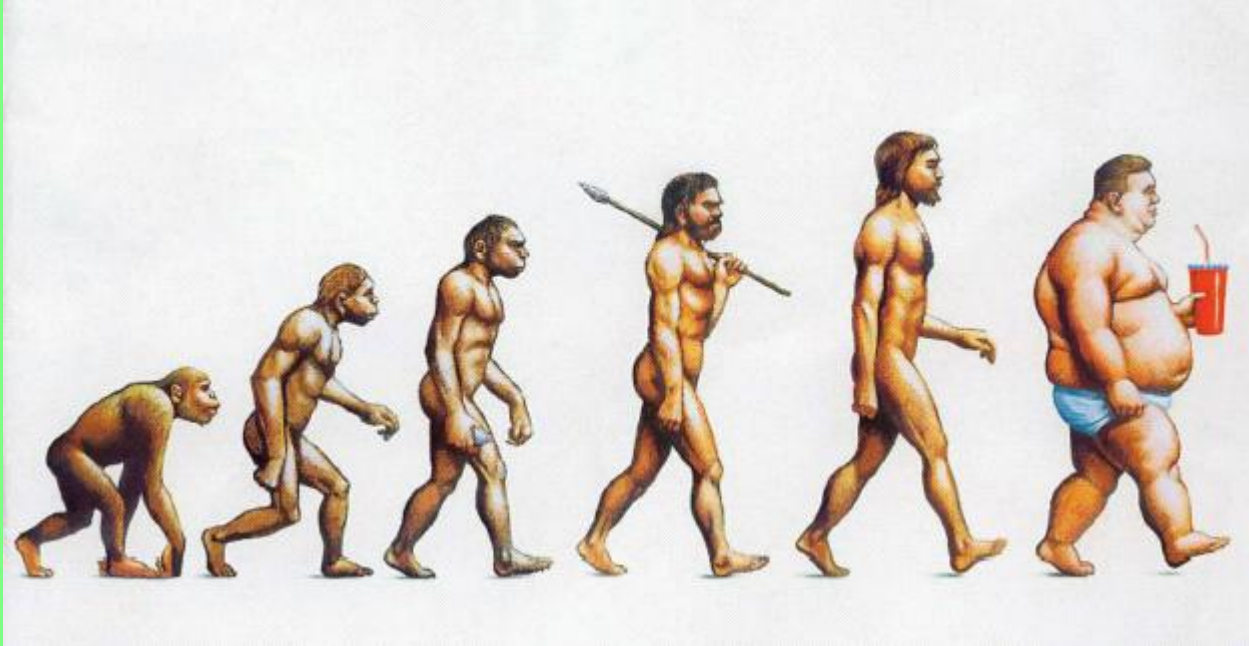
- Stresshormone werden nur sehr langsam abgebaut
 - Unter anderem negative Folgen für die Psyche bzw. Konzentration
- Blutdruck bleibt länger erhöht
 - mittelfristige Gefäßschädigung (Arteriosklerose)
- Blutzucker bleibt länger erhöht
 - mittelfristige Gefahr Diabetes Typ II zu entwickeln

Folgen einer Diabeteserkrankung

- Diabetiker tragen ein 5-fach höheres **Herzinfarkt**risiko und ein 3-fach höheres **Schlaganfall**risiko als Nichtdiabetiker
- **Nierenschädigung** (Dialyse)
- **Netzhautschädigung** (Erblindung)
- **Nervenschädigung** (Sensibilitätsstörungen)
- **Hauterkrankungen** (Infektionen, schlecht heilende Wunden)

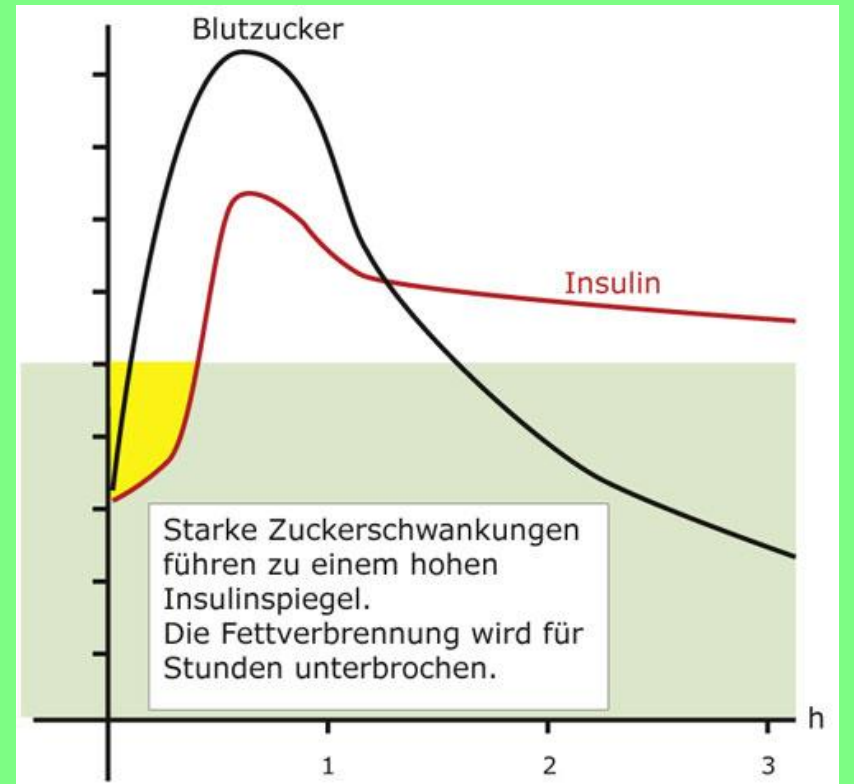


Ernährung heute!



Energiebereitstellung durch Stress und ungünstige Essgewohnheiten

- Erhöhung des Blutzuckerspiegels durch Stress und die Reaktion des Körpers
- Gleiches schafft man durch kohlenhydratreiche Ernährung.



Energiebereitstellung und ungünstige Essgewohnheiten

- Konsum ungünstiger Fette
- In der Bevölkerung eher viel gesättigte Fette, eher wenig ungesättigte.
- Die Folgen:
 - Förderung von Entzündungsparametern
 - negative Einflüsse auf den Cholesterinwert
 - Begünstigung von Arteriosklerose

Was sollen wir also tun?

- Sport und Bewegung
 - Hier eine Möglichkeit?

Wohl eher nicht!
Das fördert den Stress.

... aber wie?



Moderate Bewegung!

- Fast alle Sportarten geeignet
 - Klassiker: Walken, Schwimmen, Radfahren, etc.
 - Aber auch Krafttraining, Kampfsport, Badminton, etc.
- **Auf die Intensität kommt es an**
- Stresshormone werden zügiger abgebaut
- Blutdruck senkt sich
- Blutzuckerspiegel normalisiert sich

sinnvolle Ernährung

- Kohlenhydrat reduziert
- Hoher Anteil an Protein
- Gute Kombination der Fettsäuren

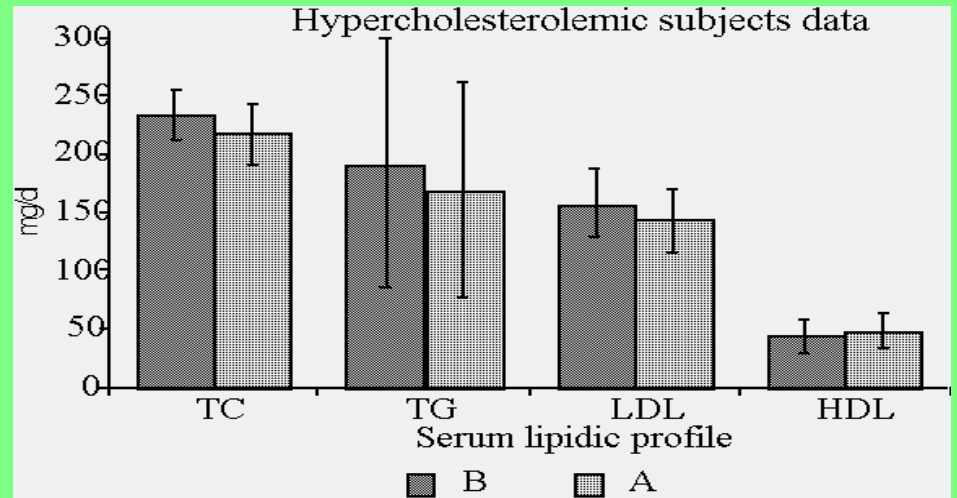


FIGURE 1. SERUM LIPID PROFILE OF HYPERCHOLESTEROLEMIC SUBJECTS BEFORE (B) AND AFTER (A) DHA AND EPA INTAKE

Macht es wie der Steinzeitmensch!

- Bei Stress Bewegung suchen
- Im Alltag so viel wie möglich bewegen
- kohlenhydratreduzierte, proteinreiche Ernährung



Angebote des Hochschulsports

Es ist alles vorhanden, um Ihre Stressenergie loszuwerden!

- Sehr umfangreiches Angebot
- Günstig bis kostenfrei zugänglich
- Für Studenten, Uni-Mitarbeiter und für alle anderen zugänglich
- viele Sportstätten in Campusnähe

Angebote des Hochschulsports



Angebote des Hochschulsports



Angebote des Hochschulsports



Angebote des Hochschulsports



Angebote des Hochschulsports



Angebote des Hochschulsports



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

und suchen Sie sich doch mal ein
Bewegungsangebot aus!



Infos und Anmeldung unter:
www.uni-due.de/hochschulsport