

## **Sport ist Bewegung – Freude – Entspannung und Prävention**

Mindestens 150 Minuten in der Woche sollte man Sport treiben, um langfristig gesund und beweglich zu bleiben. Und mal ehrlich, zweieinhalb Stunden in der Woche müssen doch „drin“ sein, da helfen auch kaum Ausreden wie: „Keine Zeit, viel zu tun, keine Lust“ oder so ähnlich. Im Gegenteil, eine kleine Auszeit an arbeitsintensiven Tagen befördert geradezu die Leistungsfähigkeit.

In einer Studie der Albert-Ludwigs–Universität Freiburg wurde festgestellt, dass sich bei sportlich aktiven Personen Stress nicht so extrem auf Körper und Seele auswirkt. Sportliche Menschen haben Anforderungen aller Art mehr entgegenzusetzen und reagieren deutlich gelassener. Sport treibende Zeitgenossen sind resistenter, haben ein stärkeres Selbstbewusstsein, verbessertes Konzentrationsvermögen und sind kreativer.

Schwimmen gehört zu den gesündesten Sportarten und ist Bewegung und Entspannung zugleich. Der hydrostatische Druck des Wassers entfaltet seine Wirkung schon alleine durch Aufenthalt in diesem Medium - siehe Thermalbäder.

Sich regelmäßig im Wasser zu bewegen ist eine gute Prävention und sollte in intensive Arbeitswochen integriert werden. Aus meiner Erfahrung sind Frühschwimmer ausgeglichene Zeitgenossen, und Tage, die mit Schwimmen beginnen, sind einfach cool. Nach dem anschließenden Frühstück ist man völlig entspannt und eine solche morgendliche Übung lässt einen Arbeitstag anders erscheinen als üblich. Probieren Sie es einfach mal aus - Sie werden mir Recht geben.

Meine Botschaft als ehemaliger Arbeits- und Gesundheitsschutzexperte des BLV lautet, während der teilweise sehr anstrengenden Dienstphase sich unbedingt Zeit für Bewegung zu nehmen, um intensive Entspannung und Abstand zu finden. Dazu eignen sich vielfältigste Sportarten wie Laufen, Radeln, Wandern, und selbst Gartenarbeit hat etwas Entspannendes. Das Wichtigste erscheint mir aber, derartige Phasen regelmäßig in den Berufsalltag einbauen, damit man immer wieder Kraft, Freude, Entspannung und Ausdauer schöpft.