

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG!

Das Arbeitsleben wird immer kräftezehrender. Deshalb plädiert die Ausbilderin und Therapeutin Benita Cantieni für körperliche Fitness. Sie ist Grundlage ganzheitlich stabiler persönlicher Belastungs- und Leistungsfähigkeit. Mit der Zürcher Körperforscherin unterhielt sich Wirtschaftspublizist Hartmut Volk.

podologie & praxis: Welche Risiken gehen Bewegungsfaule in Hinblick auf ihre Leistungsfähigkeit ein?

Cantieni: Wer sich nicht bewegt, verliert die Körperspannung. Ohne sie hat der Körper buchstäblich keinen Halt. Die Haltung beeinflusst nachweislich auch den Hormonhaushalt. Es ist praktisch unmöglich, aufgespannt und aufgerichtet in eine depressive Stimmung zu verfallen, mit den Muskeln am Körper ziehen sich auch die Muskeln im Gesicht hoch, sie verursachen ein inneres Lächeln, ein Lächeln als Grundhaltung. Das Phänomen wird in der Psychologie als „facial feedback“ und „postural feedback“ eingesetzt. Bei chronischer Fehlhaltung leidet zuerst die Stimmung, der Mensch wird launenhaft, depressiv. Fast gleichzeitig nimmt die Konzentrationsfähigkeit ab. Unlustgefühle steigen auf, ich werde mürrisch, mache Fehler, ärgere mich, werde noch unleidiger und ungeduldiger. Ich verliere meine Ausstrahlung. Für Selbständige eine schlimme Entwicklung.



podologie & praxis: Wie sehen die Zusammenhänge zwischen körperlicher Fitness und Stresstabilität aus?

Cantieni: Die Essenz aller Studien zum Thema ‚Stress‘ ist eindeutig: Seit Millionen Jahren stellt das Gehirn in bedrohlichen Situationen in unvorstellbarer Geschwindigkeit eine Portion Extra-Energie in Form von Hormonen zur Verfügung, um die Gefahr schnell und sinnvoll zu meistern, und zwar als Flucht oder Angriff. Für beide braucht es Bewegung, Kraft, Schnelligkeit. Fast gleichzeitig mit dem Schreck, der Angst, dem Schock schütten die Nebennieren Adrenalin und Noradrenalin, zwei wichtige Stresshormone aus: die Sinne werden scharf, die Beine schnell, die Muskeln spannen sich. So gesehen ist Stress mit all seinen automatisch über alte Regionen des Gehirns ablaufenden Reaktionen eine großartige Sache. Solange wir körperlich reagieren!