

Fit und gesund durch Bewegung im Freien

Längst ist bekannt, dass Sport sich beinahe auf jeden Teil von Körper, Geist und Seele positiv auswirkt. „Wer seinem Körper etwas besonders Gutes tun möchte, verlegt sein Training dabei an die frische Luft“, sagt Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik in Berlin. Er erklärt die vielen Vorteile von Bewegung in der Natur.

Gut für Immunsystem und Knochen

Wer sich sportlich im Freien betätigt, ist hin und wieder auch Kälte, Wind und Regen ausgesetzt – das stärkt die Immunabwehr. Zudem regen bereits wenige Minuten Bewegung an der frischen Luft Kreislauf, Stoffwechsel und Durchblutung an. Gleichzeitig nehmen Menschen während ihres Aufenthalts im Freien über ihre Haut Sonnenlicht auf, das der Körper zur Produktion von Vitamin D benötigt. Das Vitamin unterstützt das Immunsystem, ist zur Bildung der Knochensubstanz notwendig, stärkt auch die Muskeln – und hilft so auch einer Osteoporose vorzubeugen.

Umweltreize fördern Wahrnehmung, Konzentration und Gleichgewicht

Durch die meist abwechslungsreiche Umgebung und den häufig unregelmäßigen Untergrund lassen sich alle Sinne stimulieren. Bewegung auf unebenen Böden und in komplexen Umfeldern wie Wäldern oder Parks fordert einen ständigen sensorischen Abgleich und die Aufmerksamkeit. So lassen sich die Wahrnehmung schärfen, die Koordination verbessern, das eigene Geschick sowie das Gleichgewicht trainieren. Das regt auch



Dr. Munther Sabarini

die Neubildung von Gehirnzellen und somit die Leistungsfähigkeit an. Übrigens lassen sich auch barfuß Sinneseindrücke wahrnehmen. Wer keine Schuhe trägt läuft vor allem über Mittel- und Vorderfuß, sodass der Fuß wie ein natürlicher Stoßdämpfer wirkt und das Körpergewicht beim Gehen abfedert. Dies schützt vor Rückenverspannungen und einer vorzeitigen Abnutzung der Wirbelgelenke. Unebener Boden sowie An- und Abstiege sorgen zudem für ein natürliches Intervalltraining – denn sie erfordern mal mehr und mal weniger Kraft. Gleichzeitig werden

unterschiedliche Muskeln gefordert, sodass eine gleichmäßige Belastung von aktivem und passivem Bewegungsapparat entsteht.

Natureerlebnisse gegen Stress

Bewegung in der Natur macht meistens mehr Spaß. Ästhetische Erlebnisse motivieren, lenken von der Anstrengung ab und bieten einen Ausgleich zum stressigen Alltag. Es ist sogar erforscht, dass Bewegung im Wald nachweislich Stress abbaut und die Stimmung hebt. Stressreduzierung wirkt sich dabei positiv auf die Psyche und den Körper aus. Stress äußert sich nämlich häufig in Verspannungen und führt bei anhaltender Belastung schlussendlich zu einer Überbelastung der Muskulatur, von der unter anderem der Rücken betroffen ist.

Höherer Kalorienverbrauch

Bei Bewegung an der frischen Luft verbrauchen Sportler:innen mehr Kalorien als beim Indoor-Sport: Im Winter benötigt der Körper mehr Energie, um seine eigene Kerntemperatur beizubehalten und im Sommer verbrennt man durch vermehrtes Schwitzen mehr Fett. Leiden Menschen an Übergewicht, wirkt sich eine Reduzierung des Körpergewichts auch positiv auf die Rückengesundheit aus. Denn Übergewicht führt nicht nur zu einer Überlastung von Hüft-, Knie- und Sprunggelenken, sondern strapaziert auch die Wirbelsäule übermäßig. Als Folge können Rückenschmerzen und frühzeitige Abnutzungserscheinungen, sogenannte Arthrosen, entstehen.

>> www.avicenna-klinik.com