

Langlauf und Gesundheit

Stressabbau in der Natur

Das allgemeine Körper- und Umweltbewusstsein hat in den letzten Jahren stetig zugenommen. Zeit, Harmonie und Besinnung auf das innere Gleichgewicht scheinen in der hektischen Arbeitswelt erstrebenswerte Luxusgüter. Die Bereitschaft, die eigene Gesundheit und Vitalität zu stärken, wächst überall wie das Verlangen nach ausgedehnten Ruhepausen abseits kräftezehrender Alltagshektik und berufsbedingter Stressfaktoren.

Regelmäßige sportliche Aktivität bereitet den Körper besser auf Stress vor, weil Bewegung selbst eine gesunde Form von Stress darstellt. Schwierig ist es dabei, das richtige Maß zu finden. Während der körperlichen Betätigung wird der alltägliche Strom der Gedanken unterbrochen und wir können auch von hartnäckigen Sorgen abkoppeln, die uns inneren Stress verursachen. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung, also das Verhältnis von Belastung und Erholung, spielt dabei eine zentrale Rolle. Die Ruhephase nach der Anstrengung bewirkt im Körper einen Impuls zum Neuaufbau von Energie bis über den bisherigen Stand hinaus. Gleichzeitig hat diese Wechselwirkung noch eine weitere wichtige körperliche Auswirkung: Sie stärkt die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems. Dabei reiht sich Langlauf als Natur- und Kraftausdauersport ganz oben in die Liste der gesundheitsorientierten Sportarten.

Ziel sollte dabei nicht die sportliche Höchstleistung sein, sondern das funktionelle Optimum des gesamten Organismus. Im Streben nach großen Zielen vergessen wir oft, uns an den Kleinigkeiten, welche vor allem bei den Natursportarten, insbesondere beim Langlauf, zahlreich sind, zu erfreuen. Die wichtige Voraussetzung für geistige Entspannung ist die Wahrnehmung der Stressreaktion des Körpers, und zwar nicht erst dann, wenn wir Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen haben oder "unerklärlich" erschöpft sind. Beim Langlaufen haben wir die Möglichkeit, unser vielleicht verloren gegangenes Körperbewusstsein wieder zu entdecken. Der Aufenthalt in der Ruhe ausstrahlenden winterlichen Landschaft und die sanfte, gleitende Bewegung des Langlaufens erzeugen einen harmonischen Einklang zwischen Geist, Körper und Mutter Natur. Die Wahrnehmung des Augenblickes vermittelt uns jenes Glücksgefühl, von dem wir im Alltag zehren. Durch zunehmende Ruhe und Gelassenheit wird unser Selbstbewusstsein gestärkt und es fällt uns leichter, Schwierigkeiten zu meistern.