

## **Die richtigen Stellknöpfe finden**

### **Stressregulation als Zusatznutzen im Fitness-Studio**

Jede zweite Führungskraft und ein Viertel aller Angestellten in Deutschland leiden unter Stress. Die Weltgesundheitsorganisation (W.H.O.) hat Stress zur größten Gefahr des 21. Jahrhunderts erklärt. Für die Betreiber von Fitness-Studios und Trainer ist diese Tatsache Chance und Herausforderung zugleich. Denn nichts ist besser als Bewegung geeignet, um Stresshormone abzubauen und wieder zu einem gesunden Gleichgewicht zu finden. Gleichzeitig gehört zur gezielten Stressregulierung aber noch mehr als ein gutes Bewegungsprogramm.

### **Bewegung und Atmung**

Inwiefern wirkt sich Bewegung positiv auf Stress aus? – „Der Körper braucht aktiven Ausgleich zur Alltagshektik“, so Uwe Dresel, Sportexperte der DAK. „Sport hilft, Stress besser zu bewältigen.“ Gesunde Bewegung und Sport sind deshalb wirksame Beiträge, um mit Stress umzugehen. Denn Bewegung baut die Stresshormone Adrenalin und Cortisol sowie Spannungen ab und macht resistenter gegen Stress. Außerdem fördert sie das Glücks- und Selbstwertgefühl im Körper. Dabei ist es wichtig, eine Form der Bewegung zu wählen, die nicht noch zusätzlichen Stress verursacht – also eine Sportart, die nicht als zusätzliche Verpflichtung empfunden wird, sondern wirklich Spaß macht. Dies bringt nicht nur mehr Elan, es verringert auch depressive Verstimmungen.

Das Training sollte moderat starten und regelmäßig stattfinden. „Am besten ist es, das Training als Ritual in den Alltag einzufügen“, rät Dresel. Aerobes Herz-Kreislauf-Training ist genau das Richtige. Dreimal 30 bis 40 Minuten pro Woche reichen aus. Es kommt dabei nicht auf die Schnelligkeit an, sondern auf die kontinuierliche Bewegung. Auspowern bis zur Erschöpfung zählt eher zum Betäubungsverhalten und führt nicht zum gewünschten Erholungszustand. Also für Ungeübte lieber dreimal pro Woche eine sanfte Einheit von 30 Minuten als einmal 90 Minuten Power-Workout.

Ebenso wichtig wie die Bewegung ist die richtige Atmung. Eine tiefe Bauchatmung macht den Menschen ruhiger und resistenter gegen Stress. Insofern helfen Kurse wie Yoga oder Qi Gong, die schwerpunktmäßig die richtige Atmung trainieren, dem gestressten Menschen umso mehr. Als wirksam hat sich ein Mix aus Ausdauertraining und Kursen, die zur bewussten Atmung anleiten, erwiesen.

Wer hier entsprechende Angebote hat, erschließt sich also einen zusätzlichen Kundenstamm oder bindet bestehende Kunden. Gleichzeitig ist professionelle Stressregulierung aber ein weites Feld: Sie beinhaltet nicht nur die Anleitung zu gesunder Bewegung und der richtigen Atmung, sondern auch Handlungsempfehlungen für Arbeits- und Privatleben und eine professionelle Ernährungsberatung.

### **Angebote schaffen**

Wer Stressregulierung anbieten möchte, kann also entweder mit einem Partner zusammenarbeiten oder selbst die nötigen Qualifikationen erwerben. Das Gesundheitszentrum Buseck (GZB) bei Gießen kooperiert beispielsweise mit der The Right Way GmbH, um seinen Kunden eine professionelle Stressregulierung anbieten zu können. Die Zusammenarbeit soll allen Menschen, die unter Stress- oder

Burnoutsymptomen leiden, Wege zu mehr Gelassenheit aufzeigen. Zunächst ist dazu ein Gesundheitstag geplant, an dem die Stresspräventionstrainer von The Right Way in Workshops und Vorträgen ihr Wissen an die Mitglieder des Studios weitergeben: Wie entsteht Stress? Welche Auswirkungen hat er auf den Körper? Wie viel Stress ist noch gesund? Woran erkenne ich einen drohenden Burnout? Und wie kann ich gegensteuern? Diese Fragen sollen an dem Gesundheitstag beantwortet werden.

### **Ernährungsberatung gehört dazu**

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die richtige Ernährung. Wer stark unter Stress steht, der neigt oft dazu, sich für die Leistungen des Tages mit einem guten Essen zu belohnen. Doch schnelle Kohlenhydrate und Transfette stressen den Organismus noch zusätzlich und führen damit zu einer Verstärkung der Stress-Symptome. Stress-Situationen bewirken im Körper eine besondere hormonelle Konstellation, bei der beispielsweise verstärkt Adrenalin und vor allem Cortisol ausgeschüttet werden. In diesen Phasen ist es besonders wichtig, den Stress für den Körper nicht noch durch die falsche Ernährung zu erhöhen. Insbesondere schnelle Kohlenhydrate sind kontraproduktiv, weil sie ein bis zwei Stunden nach dem Verzehr zu einer Unterzuckerung führen. Hierauf reagiert der Körper mit der zusätzlichen Ausschüttung von Cortisol, und der Stress verstärkt sich.

Heiko Schübel, Personal Trainer und Ernährungsexperte bei The Right Way, rät deshalb dazu, in stressigen Phasen lieber auf „kluge“ Kohlenhydrate zu setzen und den Anteil von Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten zu erhöhen. Schübel ist ausgebildeter Ernährungsberater, Personal Trainer und Management-Coach. Er berät seit Jahren Privatpersonen und Unternehmen als Coach, Trainer und Referent in Sport- und Ernährungsfragen. Auch er wird bei dem Gesundheitstag im GZB als Ansprechpartner mit dabei sein und die Mitglieder des Studios beraten.

### **Weiterbildung zum zertifizierten Stressregulierungstrainer**

Für alle, die nicht auf der Suche nach einem Kooperationspartner sind, sondern selbst in der Stressregulierung arbeiten möchten, bietet The Right Way ab 2010 die Weiterbildung zum zertifizierten Stressregulierungstrainer an. An 22 Modultagen lernen die Teilnehmer alles über die medizinischen Grundlagen, Lehr- und Lernmethodik, Handlungsempfehlungen für Beruf und Privatleben, Ernährung und Bewegung. Am Ende steht die Prüfung zum zertifizierten Stressregulierungstrainer. Alle Unterlagen zu dieser Ausbildung können unter [info@stressregulierung.de](mailto:info@stressregulierung.de) angefordert werden.

So oder so: Wer sich als Trainer oder Studio Gedanken macht über Zusatzangebote zur Stressregulierung, der trifft den Zahn der Zeit und erhöht seine Chancen, Aufträge oder neue Kunden zu gewinnen.

Der Autor:

Peter Buchenau ist Geschäftsführer der The Right Way GmbH und seit 1994 als Krisenmanager, Coach und Stress- und Burnoutpräventionstrainer tätig. Seine Erfahrung zieht er aus zahlreichen internationalen Projekten und gibt sein Wissen in Vorträgen und Seminaren weiter. Er trainiert selbst mit einem Personal Coach in einem Fitnessstudio und rät dazu, diese Services in den Studios auszubauen – speziell in Bezug auf Stress- und Burnoutprävention. Bei Fragen steht Peter Buchenau gern unter

info@the-right-way.eu zur Verfügung. Weitere Infos und Seminartermine unter [www.stressregulierung.de](http://www.stressregulierung.de).