

aktiv Rad fahren

TEST: SCHNELLE TOURER

Maßgeschneidert für Alltag und Reise

8 starke Edel-Renner aus deutschen Manufakturen

RATGEBER SEHEN

Durchblick trotz Sehschwäche

WIGALD BONING



„Ohne Rad bin ich nicht komplett“

16 TOUREN-SÄTTEL IM TEST
Damit sitzen Sie top



3/2020 DEUTSCHLAND € 5,80 · ÖSTERREICH € 6,70 · BENELUX € 6,90 · ITALIEN € 7,90 · SPANIEN € 7,90 · SCHWEIZ SFR 9,80 · ISSN 0940-4929 · H 06768



FOTO: ADOBE STOCKS/SUPERINGO

In Alltag oder Beruf können Radfahrer Stress erleiden.

5 Fragen an Heike Kluska

Stress lass nach

Zukunftsängste, Orientierungslosigkeit und Überforderung belasten viele Menschen im Leben. Sechs von zehn Deutschen fühlen sich laut einer Stress-Studie der Techniker Krankenkasse beruflich oder privat gestresst.

Stress – was ist das?

Stress ist eine Anforderung von außen, der man sich physisch oder psychisch nicht gewachsen fühlt. Angst ist einer der Hauptauslöser von Stress. Ein zu hohes Arbeitspensum, Termindruck, Ärger mit dem Chef oder familiäre Spannungen führen dazu. Fallen die Stressoren nicht weg, wird der Körper durch die ständige Aktivierung überlastet.

Was sind Stresssymptome?

Aufgrund der Hormone, die ausgeschüttet werden, können Sie nicht klar denken. Das Herz rast. Der Atem ist flach, viele schwit-

zen, ohne sich bewegt zu haben. Manche vergessen, zu essen oder zu trinken, oder verschlingen ihre Nahrung hektisch. Die Muskeln sind angespannt. Auf Dauer schwächt dieser Zustand das Immunsystem, kann zu Kopfschmerzen, chronischer Müdigkeit, Depression, Herz-Kreislauf- und Magen-Darm-Problemen führen.

Wie kann man Stress abbauen?

In Stresssituationen ist es wichtig, innezuhalten und zu beobachten: Wie tief geht der Atem, wie ist Ihre Haltung, was machen die Muskeln der verschiedenen Körperpartien, wie ist Ihre Auflagefläche auf dem Stuhl? Sind Kiefer oder Nacken verspannt, rasen die Gedanken? Atmen Sie tiefer. Sie werden merken, dass Innehalten und Beobachten zur ersten Entspannung führt. Wechseln Sie öfter Ihre Sitz- oder Arbeitsposition, um dem Bewegungsdrang nachzugeben. Ätherische Öle wie Lavendel und Orange sollten Sie immer zur Hand haben, sie wirken innerhalb Sekunden auf das limbische System im Gehirn, beruhigen, heben die Stimmung.




FOTO: PRIVAT

Heike Kluska ist Coach zur Stressreduktion, Gruppenleiterin für Gesundheit und Bewegung, Therapeutin für integrale Tanz- und Ausdrucks-therapie mit eigener Praxis in Oberhausen im „Radl-Land“ Pfaffenwinkel (Oberbayern), www.heike-kluska.de

Langfristige Strategie gegen Stress?

Regelmäßig und am besten täglich in die Natur rauszugehen. Bewegen Sie sich entspannt durch Radfahren, leichtes Laufen oder Yoga. Lenken Sie alles, was Sie zu sich selbst sagen oder von sich denken in eine befürwortende Richtung. Sorgen Sie für Schlaf und gesunde Ernährung mit viel Obst und Blattgemüse. Vermeiden Sie weißen Zucker, da er Denkprozesse verlangsamt. Besser sind Ahornsirup, Agavendicksaft.

Radfahren hilft, was muss man beachten?

Lassen Sie es gemütlicher angehen. Vermeiden Sie anspruchsvolle Touren, da sie unter Stress nicht klar denken können. Versuchen Sie die Natur wahrzunehmen. Achten Sie darauf, wann Ihr Körper eine Pause braucht. Wenn der Mund trocken ist, Sie übermäßig schwitzen und Ihre Stimmung sinkt, ist es Zeit dafür. Besser ist, Sie planen vorher mehrere Pausen ein. 

CATHARINA NIGGEMEIER

Vorschau Gesundheits-Serie

aktiv Radfahren 4/2020:
Heuschnupfen
Fasten

aktiv Radfahren 5/2020:
Training mit dem TRX-Band
Meditation