

Hochsensibilität und Bewegung

Workshop





Themenschwerpunkte Workshop

- Was passiert im Körper bei erhöhter Empfindsamkeit, intensiverer Wahrnehmung und permanenter Überstimulation
- Warum profitiert gerade die HSP von regelmässiger Bewegung
- Praktische Umsetzung, Integration von spezifischer und förderlicher Bewegung in den Alltag



Die heutige Situation

- Jahr um Jahr entfernt sich der Mensch mehr von seiner eigentlichen Natur
- Diskrepanz zwischen aktueller Situation (heutige Gesellschaft) und menschlichem Bedürfnis
 - **Entwicklung vs. Körper/Gene/Stoffwechsel**
- Echtzeit. Erreichbarkeit. Jetzt. Schnell. Schneller!!!
- Diese Entwicklung ist gerade für HSP problematisch

Die heutige Situation

- Hochsensibilität ist keine subjektive Befindlichkeit, sondern eine nachweisbare Veranlagung.
- Hochsensibilität ist keine „Modeerscheinung“ und wäre im Prinzip auch nicht problematisch.
- Nur das Verhältnis stimmt heute nicht mehr.

Reizüberflutung



**Erholung
„Reizabbau“**



Erhöhte Empfindsamkeit – was sind die körperlichen Folgen?

- Zu der ohnehin bereits ständig steigenden Anzahl Reize hat die HSP zusätzlich eine erhöhte Empfänglichkeit für Reize.
(Neurochemisch nachweisbar! Geringere Reizschwelle Synapse/Neuron)
- Die erhöhte Empfänglichkeit für Reize hat nachweisbare körperliche Folgen.

Schnellere Ausschüttung und höhere Konzentrationen an **Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol** (Stressreaktion)

(Vgl. Untersuchungen von Jerome Kagan bei Säuglingen – Universität Harvard)

Hormone und Neurotransmitter

- Stress ist eine gesunde “Alarm”-Reaktion des Körpers
- Unser Urinstinkt signalisiert eine Bedrohung und bereitet den Körper auf eine blitzschnelle Reaktion vor (Flucht oder Kampf)





Diese Reaktion erfolgt hormonell betrachtet auf zwei Hauptachsen im Körper



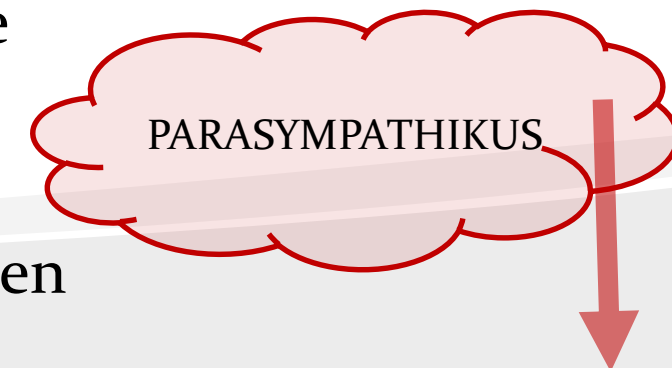
ADRENALIN
NORADRENALIN

CORTISOL



Adrenalin

- Schnelle Ausschüttung aus der Nebenniere
- Erhöht die Energieversorgung des Körpers
- Weitet die Atemwege, dadurch kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden
- Die Atmung beschleunigt sich, der Herzschlag wird schneller und der Blutdruck steigt, so dass mehr Blut durch den Körper gepumpt werden kann
- So werden Organe wie das Herz, Gehirn, Lungen und die Muskulatur angeregt, kraftvoller zu arbeiten
- Andere energieverbrauchende Organtätigkeiten, wie die des Verdauungstraktes, der Haut und Extremitäten werden heruntergefahren





Noradrenalin

- Schnelle Ausschüttung aus der Nebenniere
- Wirkt vor allem als Neurotransmitter in der Amygdala, dem «Angstzentrum» des Gehirns
- Durch eine bessere Verbindung der Nervenzellen in diesem Bereich unterstützt Noradrenalin die Entstehung von Angst bei Stress
- Sorgt durch diese Verknüpfung mit Emotionen für eine bessere Erinnerungsfähigkeit an die Situation
- Sorgt für den inneren Antrieb und einen klaren Kopf



Cortisol

- Verzögerte Ausschüttung aus der Nebennierenrinde
- Cortisol ist das wichtigste Anti-Stress-Hormon
- Schützt den Körper vor negativen Folgen von starkem Stress
- Sorgt für eine sinnvolle Anpassung an aktuelle Umweltbedingungen und stellt genügend Glukose bereit, denn Stress braucht viel Energie
- Diese Energie wird als Kurzzeitspeicher im Inneren des Bauches angesammelt und war in früheren Zeiten sehr nützlich, da die Steinzeitjäger oft tagelang ohne Nahrung auf der Jagd waren



Stressreaktion

Die Stressreaktion mit all ihren Hormonen ist also ein guter, hilfreicher und notwendiger Überlebensmechanismus unseres Körpers.


Allerdings sollte dieser Mechanismus

1. nicht überstimuliert werden (2x [gesund] vs. 10-20x [aktuell] pro Tag)
2. korrekt zu Ende gebracht werden



Verhalten der modernen Zeit

- Wir bauen die Anspannung und die ausgeschütteten Stresshormone nicht durch Bewegung ab
- Wir „fressen“ die angestaute Energie in uns rein
- Wir wollen uns abends nur noch aufs Sofa legen, weil der Alltag anstrengend war
- Ohne Beendigung des Mechanismus (Bewegung) bleibt die Muskulatur unter Spannung und die zuvor ausgeschütteten Stresshormone zirkulieren weiterhin im Körper

- 
- Auf Dauer belasten angestaute Energie und die Ansammlung von Stresshormonen (v.a. Cortisol) den Körper
 - Die Folge sind körperliche und psychische Reaktionen, wie Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Depressionen, Erschöpfungszustände, Gewichtsprobleme, Insulinresistenz, Osteoporose, Muskelabbau, Herzkreislaufprobleme...



Hochsensibilität und Bewegung

Ziel der HSP

=

Das sensiblere Hormonsystem effektiver
regulieren können

Den Körper beim Auf- und Abbau von Neurotransmittern, Hormonen und weiteren Stoffen unterstützen



- Entspannung
- Atemübungen
- Yoga
- Stressmanagement
- Ausdauertraining
- Krafttraining



Ausdauertraining

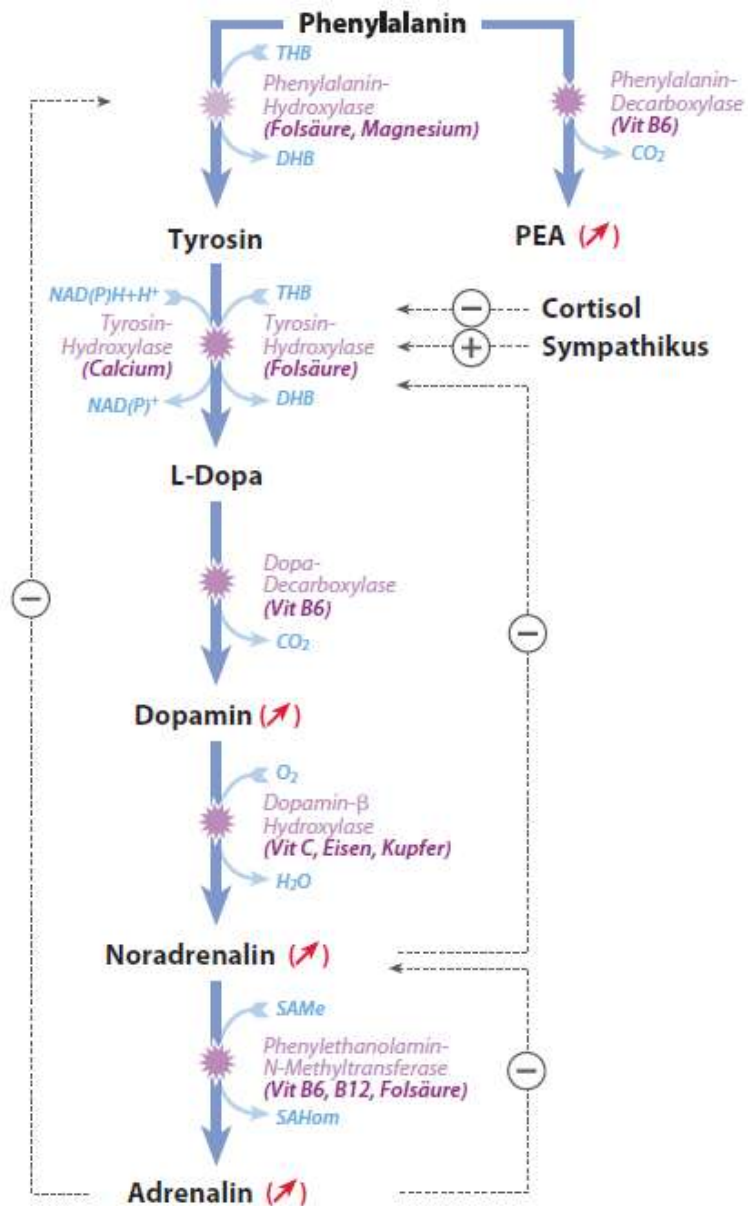
- Abbau des Cortisols → Flightreaktion
- Freisetzung von Endorphin und Serotonin
- Gutes Gefühl, frische Luft, Natur, Zeit für sich...
- **Anregung der Blut- und Sauerstoffversorgung in Körper und Gehirn**



Ausdauertraining

- Anregung der Blut- und Sauerstoffversorgung in Körper und Gehirn
- Erhöhte Empfindsamkeit
 - erhöhte Adrenalinproduktion
 - erhöhter Bedarf an Ausgangs- und Hilfsstoffen

Hochsensibilität und Nährstoffe



Mehr dazu während des Workshops Ernährung



Ausdauertraining

- Nährstoffe müssen nicht nur vermehrt in den Körper gebracht, sondern auch effizienter transportiert werden
 - Ausdauersport: Anregung der Blut- und Sauerstoffversorgung in Körper und Gehirn



Krafttraining

- **Stärkung des Selbstbewusstseins und Stimmungsanstieg**
 - Selbstbestimmung/Selbstwirksamkeit (Gefühl von Ausgeliefertsein durchbrechen)
 - Tsutsumi et al., Liu-Ambrose et al., Annesi et al., Timonen et al., Singh et al., Chin et al.
- **Verbesserte Aufmerksamkeitssteuerung**
 - Spannungs- und Depressivitätswerte können nachweislich durch Konzentration auf übungsnaher Aspekte wie Atmung, Körperhaltung, Bewegungsgeschwindigkeit und Kraftanstrengung gesenkt werden
 - Annesi et al.

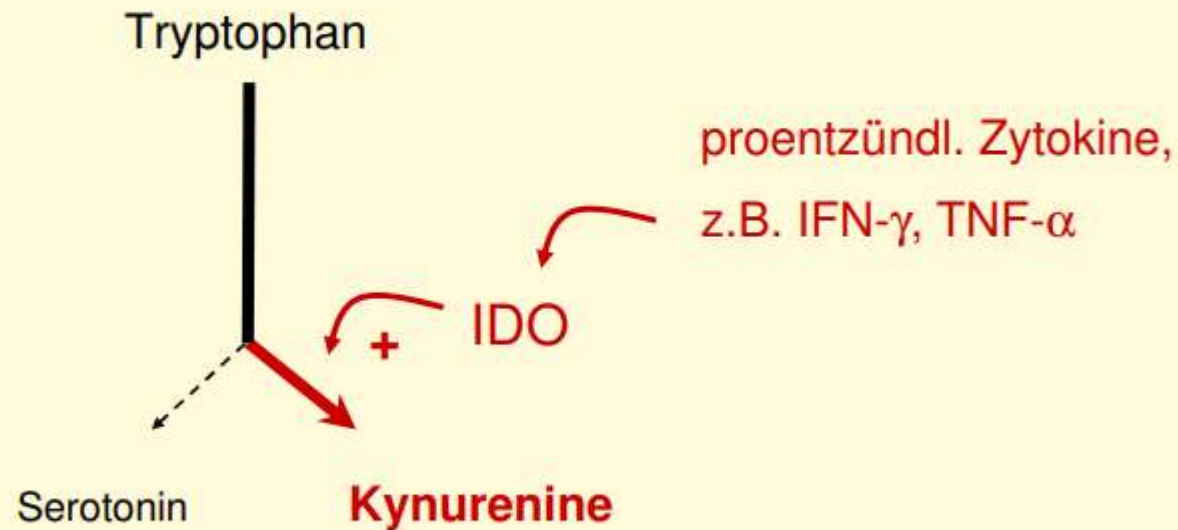


Krafttraining

- Bessere Regulation des Cortisolhaushalts langfristig
- Freisetzung von Endorphin und Dopamin
- Krafttraining erhöht PGC-1 α resp. im gut trainierten Muskel wird mehr davon produziert
- Erhöhtes PGC-1 α -Niveau bildet mehr Enzym namens KAT
- KAT neutralisiert den Stoff Kynurenin
- Regulation der Kynurenin-Tryptophan-Ratio (Serotonin)

Krafttraining

Proentzündliche Zytokine steigern die Aktivität des Enzyms IDO (Indolamin-2,3-Dioxygenase)

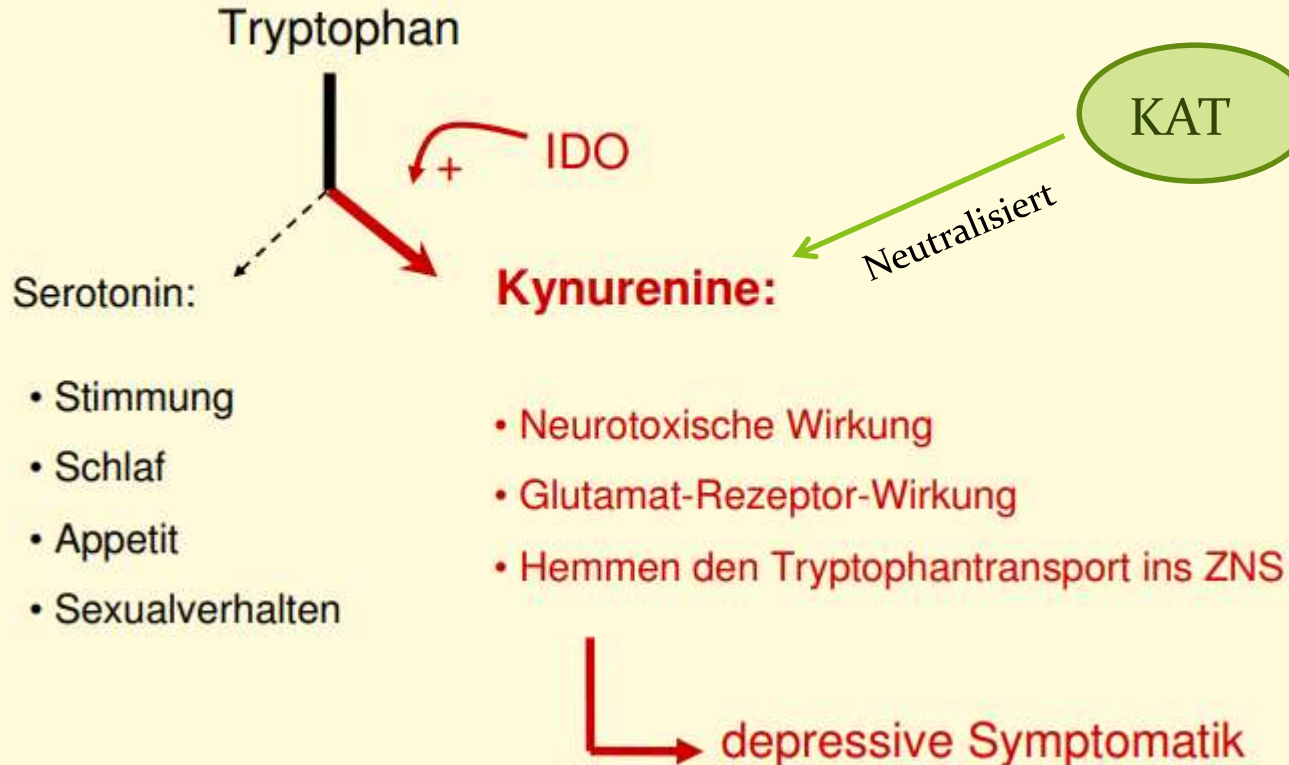


HSP haben eine erhöhte Disposition für Entzündungen (Details Workshop Ernährung).

→ Mehr proentzündliche Zytokine

Krafttraining

Eine erhöhte IDO-Aktivität steigert die Kynurenin-Bildung auf Kosten der Serotonin-Synthese



KAT

Neutralisiert

PGC-1 α

Bildet

Krafttraining



Erhöht



Krafttraining

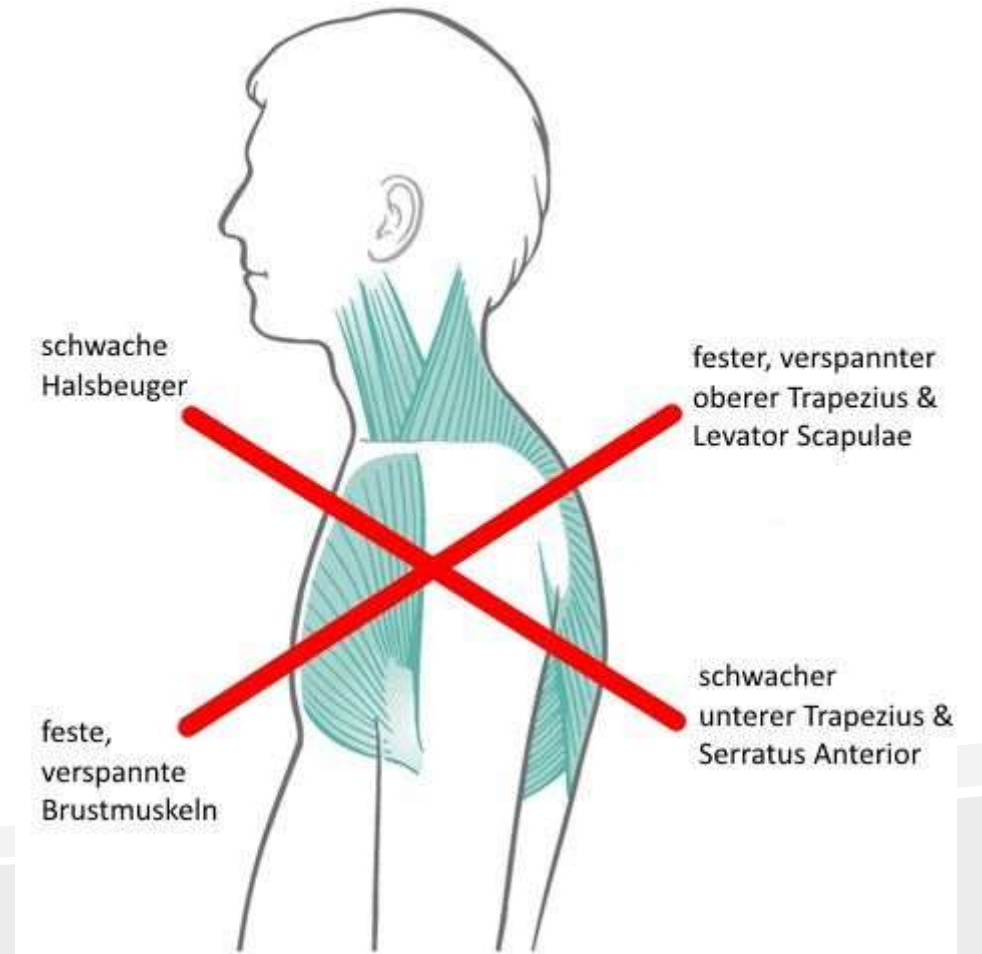
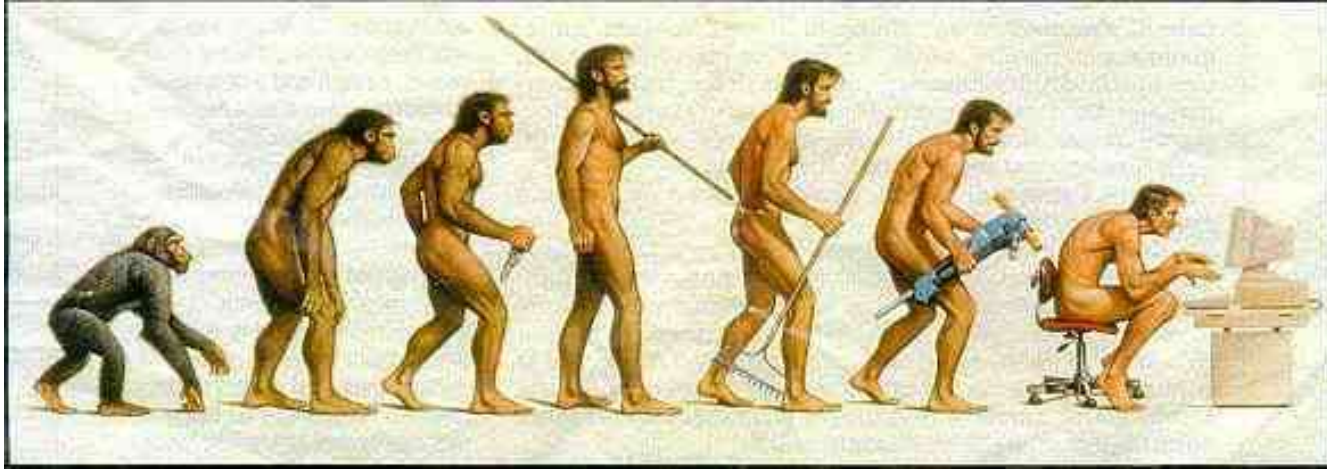
Trainierte Muskeln haben auf die Psyche eine ähnlich reinigende Funktion wie Leber und Niere auf den Körper!



Die offene Haltung

- Bedingt durch den heutigen Lebensstil (Computerarbeit, etc.) befinden wir uns viel zu oft in einer geschlossenen Haltung
- Die Brustmuskulatur verkürzt sich, die Rückenmuskulatur wird zu schwach
- Diese Haltung hat wiederum eine grosse Wirkung auf unser Befinden und unser Selbstwertgefühl
- Durch das Auftrainieren der betroffenen Muskulatur und das bewusste Öffnen unserer Körperhaltung kann unsere Lebenshaltung bedeutend positiv beeinflusst werden

Die offene Haltung

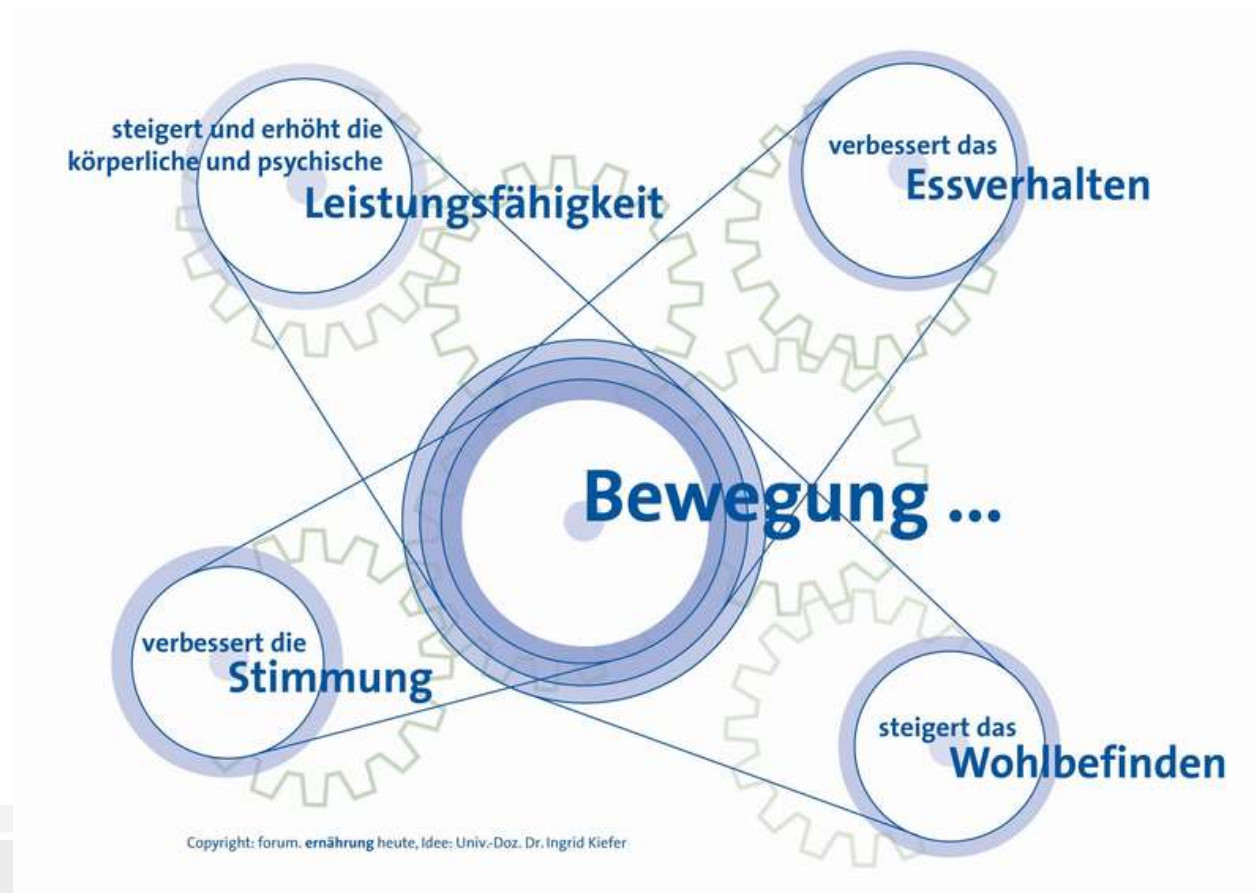




Umsetzung in den Alltag

Umsetzung in den Alltag

Wir sind uns der positiven Auswirkungen von Bewegung bewusst...



... und trotzdem tun wir uns mit der Umsetzung so schwer.



WARUM IST DAS SO?

Bevor unsere Kinder in die Gesellschaft eingeführt werden sind sie perfekte Geschöpfe...



Wird uns im Laufe des Lebens die Bewegung aberzogen, passt sich unser Körper und Nervensystem schnell und gerne daran.



Steinzeitmensch
30-40km



Der heutige Mensch unterscheidet sich genetisch nur wenig vom Steinzeitmenschen.

Verhängnis!

Briefträger
13.5 km



Empfohlene Bewegung
7 km



Von der WHO empfohlene tägliche Bewegung (10.000 Schritte pro Tag).

Verkäufer
3.5 km



Manager
2.1 km



Durchschnitt des typischen Büroarbeiters.

Grafik designer
0.98 km



Rezeptionist
0.84 km



Quellen:
<https://www.laufen.de/fit-im-job-wie-du-bewegung-in-den-alltag-bringst>
<http://www.laz.de/15075886/>

Unser Körper ist dafür geschaffen, sich 30-40 km täglich zu bewegen.

Erhält er nicht wenigstens einen Teil davon, hat das fatale Langzeitfolgen.

**Wir sollten eigentlich von Natur aus motiviert für Bewegung sein!
Sind es aber trotzdem nicht...**



Umsetzung in den Alltag

- In der Entwicklungsgeschichte des Menschen spielte das effiziente Energiesparen eine wesentliche Rolle, um zu überleben.
- Wer Energie unnötig verschwendete, hatte kaum Überlebenschancen.
- Das bedeutet, dass unser Körper im Prinzip lieber Energie sparen (faul sein), als Energie verbrauchen möchte (bewegen)
- Trotz des heutigen Nahrungsüberflusses und Bewegungsmangels setzt sich das evolutionäre Energiespar-Konzept heute noch durch. Daher neigen wir eher zu Faulheit.

Umsetzung in den Alltag

Wir waren also bereits in der Steinzeit faul, doch wir konnten es uns nicht leisten.

Ohne Bewegung wären wir verhungert und ausgestorben.

Das Gleichgewicht war also durch die natürlichen Umstände perfekt!





Umsetzung in den Alltag

- Was bringt uns dieses Wissen heute?
- Sei dir diesem Mechanismus in der Anfangsphase bewusst
- Das Bedürfnis nach Bewegung wird folgen wenn du in den ersten Wochen konsequent (keine Ausreden!) dranbleibst
- GARANTIERT!



Umsetzung in den Alltag

- Bewegung muss in jeder Phase zu einem guten Gefühl führen!
- Brauchst du langfristig sehr viel Disziplin, wirst du keinen Erfolg haben.
(Kurzfristig darfst du gerne etwas Disziplin aufwenden)
- Hole unbedingt dein Unterbewusstsein ins Boot!
- Das Unterbewusstsein bewertet alles was auf den Menschen einwirkt und speichert es im unterbewussten Gedächtnis ab
- Das Speichern erfolgt nicht in einer klaren Sprache oder mit deutlichen Bildern, sondern in diffusen Emotionen, Empfindungen und Körpergefühlen
- 2 Kategorien: tut mir gut / schadet mir



Erstes Ziel der regelmässigen Bewegung sollte das Vermitteln eines guten Gefühls sein!

- Starte demnach in deinen eigenen Möglichkeiten
- Starte so, dass du es regelmässig durchführst
- Starte mit einer Bewegungsart, die in dir ein gutes Gefühl auslöst
- Setze dich nicht unter Druck. Deine Leistungsfähigkeit wird sich automatisch anpassen sofern du regelmässig und langfristig dranbleibst
- Sei dir bewusst, dass nach der Anfangsphase dein natürliches Bedürfnis zurückkehren wird

Hochsensibilität und Bewegung

Umsetzung in den Alltag

Hast du den Einstieg geschafft, darfst du dich an die offiziellen Empfehlungen herantasten.

- Regelmässig
- Langfristig
- Stets neue Reize setzen



Hochsensibilität und Bewegung

Umsetzung in den Alltag



Mit 5 «einfachen» Übungen kannst du deinen gesamten Körper auf effiziente Weise kräftigen – ohne Hilfsmittel.
(Siehe Handout)

Praktische Hilfe für zu Hause:

Schlingentrainer

Erhältlich in Sportgeschäften, Migros...



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

DAS *Leben* BESTEHT
IN DER *Bewegung*
Aristoteles