

Resilienz beginnt im Körper

- wie wir unserem Körper Gutes tun und damit unsere Resilienz stärken können

Körper, Seele Geist - alles hängt zusammen

Jeder hat es schon einmal erlebt: Wenn es uns körperlich nicht gut geht, wirkt sich das auch auf unsere Stimmung und auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Umgekehrt können wir aber auch unserem Körper etwas Gutes tun und damit unsere Resilienz stärken. Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, wie körperliche Aktivitäten dazu beitragen können, Resilienz, also die Widerstandskraft im Umgang mit Schwierigkeiten und Krisen, zu fördern. Der Artikel zeigt anhand exemplarischer Studien auf, wie wir unsere Resilienz stärken können, indem wir gut für unseren Körper sorgen:

Ernährung und Resilienz – mediterrane Ernährung verbessert die Stimmung

Die australische Forscherin Felice Jacka hat den Zusammenhang zwischen Depressionen und Ernährung aufgrund persönlicher Erfahrungen als Forschungsgebiet gewählt. Als Jugendliche litt sie unter Depressionen, die sich besserten, als sie ihre Ernährung umstellte. Ihre Forschungsergebnisse zeigen, dass eine Ernährungsumstellung auf eine mediterrane Kost tatsächlich antidepressiv wirkt. Die mediterrane Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und magerem Eiweiß ist, führte bei ihren Probanden zu einer deutlichen Besserung der depressiven Symptome. Nach drei Monaten mediterraner Kost fühlten sich die Studienteilnehmer deutlich besser. Je konsequenter sich die Probanden an die mediterrane Kost hielten, desto ausgeprägter war die heilsame antidepressive Wirkung.¹

Bewegung und Resilienz: Bessere Emotionsregulation und Stärkung des Hippocampus

Zahlreiche Studien konnten inzwischen zeigen, dass Bewegung gegen Depressionen hilft, die Stressresistenz erhöht und mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude schafft. Dies scheint auch damit zusammenzuhängen, dass Menschen, die sich häufiger bewegen, ihre Emotionen besser regulieren können. Dies konnte ein Team von Harvard-Forschern zeigen: Die Wissenschaftler ermittelten dafür zunächst per Fragebogen, wie gut die Probanden ihre Emotionen regulieren können. Dann wurde eine Gruppe eine halbe Stunde auf das Laufband geschickt, während die Vergleichsgruppe Dehnübungen machte. Danach wurden den Probanden zuerst traurige und dann lustige Filme gezeigt. Bei den Probanden, die nur Dehnübungen gemacht hatten, hielt die Traurigkeit auch nach dem lustigen Film länger an. Sie blieben in ihrer Traurigkeit stecken, während die Probanden, die gejoggt waren, ihre Traurigkeit schneller abschütteln konnten. Ihre Fähigkeit, mit negativen Gefühlen umzugehen, hatte sich durch das Joggen deutlich verbessert. Die wichtige Erkenntnis der Harvard-Forscher: Bereits eine halbe Stunde auf dem Laufband hilft, die Emotionsregulation deutlich zu verbessern.²

Der Hippocampus ist ein Teil unseres Gehirns, der eine wichtige Rolle bei Gedächtnis und Erinnerung sowie bei der Stressregulation spielt. Bei Menschen mit Depressionen ist der Hippocampus oft unterdurchschnittlich klein. Und leider schrumpft er auch mit zunehmendem Alter. Sport und Bewegung lassen jedoch neue Zellen im Hippocampus sprießen: Bereits 1999 veröffentlichte Henriette van Praag, Forscherin am National Institute of Health in Baltimore, dazu

¹ Kast, Bas: Kompass für die Seele – Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke. München (2023) S. 30.

² Kast, S. 64 ff.

eine damals bahnbrechende Studie. Sie konnte an Mäusen zeigen, dass freiwillige Bewegung der wichtigste Faktor war, um das Wachstum neuer Stammzellen im Hippocampus anzuregen. Seither haben unzählige Studien verschiedener Forschungsgruppen weltweit das Ergebnis bestätigt.³

Es ist nie zu spät, um die Resilienz durch Bewegung zu stärken. Dies zeigte eine Studie, bei der eine Gruppe älterer Erwachsener, ein Jahr lang dreimal pro Woche eine Stunde walken ging. Nach einem Jahr war nicht nur ihr Körper, sondern auch ihr Gehirn deutlich fitter. Der Gehirns scan zeigte, dass bei den Walkern die in diesem Alter übliche Schrumpfung des Hippocampus um zwei Prozent pro Jahr nicht nur gestoppt war, sondern der Hippocampus sogar größer war, als vor Beginn des Walking-Programms.⁴

Zusammenfassend kann man sagen, dass körperliche Bewegung unsere Seele stärkt, indem sie die Regionen unseres Gehirns auffrischt, die uns dabei helfen, Stress und negative Gefühle in Schach zu halten.⁵

Resilienz und Erholung für das Gehirn: Gute Regeneration gelingt durch die Natur

Aus dem Profisport ist mittlerweile bekannt, dass Höchstleistungen nur möglich sind, wenn auch Regenerationsphasen eingeplant werden. Eine gute Regeneration gelingt jedoch nicht auf dem Sofa mit Blick auf den Bildschirm von Smartphone, Laptop oder Fernseher. Das belastet unser Aufmerksamkeitssystem und wirkt sich damit eher negativ auf die Regeneration aus. Gut für die Regeneration sind ausreichend Schlaf, Entspannung und Stressabbau, zum Beispiel durch Meditation, Achtsamkeitstraining oder Yoga. Besonders gut gelingt die Regeneration auch in der in der Natur, wie immer mehr Studien zeigen. Allein der Blick ins Grüne hat sehr positive Effekte und fördert sogar Heilungsprozesse. Bereits in den 80er Jahren zeigte der Forscher Roger Ulrich in einer in Science veröffentlichten Studie, dass der Heilungsprozess von Patienten, die auf Laubbäume blickten, schneller verlief und sie in einem besseren körperlichen und seelischen Zustand waren, als Patienten mit der gleichen Operation, aber ohne den Blick ins Grüne. Forscher der Stanford University konnten zeigen, dass Spaziergänge in der Natur ein gutes Gegenmittel gegen belastendes Grübeln sind. Andere Studien lieferten Hinweise darauf, dass Spaziergänge im Grünen sogar ADHS-Symptome bei Kindern vermindern.⁶

Wichtig ist auch: Die Kombination von guter Ernährung, körperlichem und geistigem Training und regenerativen Pausen verstärkt die positiven Effekte. Am besten gelingt die Belebung von Gehirn und Psyche, wenn wir eine stimmungsaufhellende Ernährung mit körperlichem und geistigem Training kombinieren und uns immer wieder regenerierende Erholungspausen vor allem in der Natur gönnen.⁷

Fazit: Neben den mentalen Resilienzfaktoren können auch körperliche Maßnahmen helfen, unsere Resilienz zu stärken. Gute Ernährung, Bewegung und Regeneration fördern nicht nur die Gesundheit, sondern machen auch mental und emotional fit und widerstandsfähiger.

Autorin: Petra Weber

³ Macedonia, Manuela: *Beweg Dich und Dein Gehirn sagt Danke*. Wien (2018). S. 48.

⁴ Ericson, K.I. et. Al. *Exercise training increases size of hippocampus and improves memory* (2011) zitiert nach Macedonia, S. 153

⁵⁵ Kast S. 69

⁶⁶ Kast S. 91 ff

⁷ Kast S. 41