

PRESSEINFORMATION

Mit gutem Bauchgefühl zu einer gesunden „Life-Sports-Balance“

Wie Ziele erreicht werden können und man die richtige Balance zwischen Bewegung und Regeneration findet

Neuss, 01.06.2022 – Den meisten Menschen ist bewusst, dass Bewegung und Sport wichtig für die Gesundheit sind.¹ Auch wie die optimale Ernährung aussehen sollte, ist einem Großteil in der Theorie bekannt.² Doch trotz der guten Vorsätze – immerhin haben sich 51 % der Befragten für 2022 vorgenommen, mehr Sport zu treiben³ – fällt es im Alltag manchmal schwer, diese in die Tat umzusetzen und eine gute „Life-Sports-Balance“ zu realisieren. Dabei ist gerade diese innere Balance wichtig, da Stress uns „auf den Bauch schlagen“ und verhindern kann, dass wir uns ausgeglichen und wohlfühlen. Das japanische Unternehmen Yakult möchte hier weiter für Aufklärung sorgen. Es bündelt dafür immer wieder die Expertise der verschiedenen Fachrichtungen und bietet sowohl Seminare als auch Workshops für Verbraucher*innen an, um praktikable Lösungen aufzuzeigen. Wie bedeutsam Sport für die eigene Ausgeglichenheit, den Darm und das allgemeine Wohlbefinden ist, verrieten Sportpsychologin Dr. Rita Regös und Ernährungswissenschaftler und Sportexperte Dr. Georg Abel in dem Yakult-Online-Seminar „Life-Sports-Balance: Auf geht’s mit gutem Bauchgefühl“ und erklärten, wie man einerseits die richtige Balance zwischen Bewegung und Regeneration findet und sich andererseits gute Vorsätze in Gewohnheiten umwandeln lassen.

Ein gesunder Lebensstil zeichnet sich durch regelmäßige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und ein gesundes Körpergewicht sowie einen angemessenen Umgang mit Stress und Belastung aus. Gemäß WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht bloß das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.⁴

All die oben genannten Faktoren sind auch die Schlüssel für eine gesunde Darmmikrobiota. „Denn durch regelmäßige körperliche Bewegung bzw. Sport unterstützen wir die Ausbildung einer gesundheitsfördernden Darmmikrobiota und die Bildung derer Stoffwechselprodukte (u. a. kurzkettige Fettsäuren), die wiederum einen positiven Einfluss auf das Immunsystem, aber auch auf unsere

¹ Paneuropäische Yakult-Befragung: Die Befragung wurde 2021 von Yakult in verschiedenen europäischen Ländern wie Deutschland, Italien, Österreich, den Niederlanden, Großbritannien aber auch in Japan durchgeführt. Für Deutschland wurden 1.000 Personen ab 18 Jahren befragt.

² Deutschland wie es isst – der BMEL Ernährungsreport 2021 (<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsreport2021.html>, aufgerufen am: 17.05.2022)

³ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/952182/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-den-beliebtesten-neujahrsvorsuetzen/>, aufgerufen am 23.05.2022

⁴ https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_wellbeing_07Oct.pdf, aufgerufen am: 17.05.2022

Stress-Resilienz haben“, weiß Ernährungswissenschaftler und Sportexperte Dr. Georg Abel.

In kleinen Schritten zum Erfolg

Doch wie schaffen wir es, trotz familiärer und beruflicher Verpflichtungen Sport in den Alltag zu integrieren und uns selbst zu motivieren? Dr. Abel empfiehlt vor allem erst mal das Bewegungsverhalten im Alltag zu verändern. Sein Tipp: So oft wie möglich mit dem Rad oder zu Fuß unterwegs sein, die Treppe statt des Fahrstuhls nehmen oder die Mittagspause bewegt gestalten, anstatt in der Kantine zu sitzen. Für ein gesundes Körpergewicht und eine gute Körperzusammensetzung rät Abel, neben einer bedarfsgerechten Ernährung ein moderates Ausdauertraining (30 bis 60 Minuten) sowie ein regelmäßiges Krafttraining in den Alltag zu integrieren. So werden auch das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur bestmöglich trainiert. „Letztendlich geht es darum, Bewegung zur Routine zu machen und dadurch künftig ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren. Wichtig ist, für sich zunächst ein Ziel festzulegen und dabei in kleinen Schritten zu denken“, meint Dr. Abel. „Denn alles ist besser als nichts. 5 Minuten am Tag sind bereits 35 Minuten in der Woche und wiederum 1.820 Minuten im Jahr. Und das alles ist deutlich mehr als keine Minute. Um dabei zu bleiben, macht es Sinn, zunächst einmal zu prüfen, welche Sportart einem Spaß macht. Aber auch sich mit Gleichgesinnten zusammenzutun und Verbindlichkeiten, z. B. regelmäßige ‚Sport-Dates‘, zu vereinbaren, können helfen. Eine 30-Tage-Challenge, wie beispielsweise jeden Tag 10 Minuten Spazieren gehen oder 10 Liegestütze, Kniebeugen oder Sit-ups, kann ein guter Startschuss sein“, so der Ernährungsexperte. „Denn nach dem Motto ‚Der Appetit kommt beim Essen‘ wird daraus meistens mehr und der Anfang ist gemacht. Das gute Gefühl, das entsteht, wenn man sein Ziel erreicht hat, motiviert automatisch, dranzubleiben und gleichzeitig auch sich langsam zu steigern.“

Stressfrei und motiviert zum Ziel

Doch bereits der Vorsatz, Sport machen zu müssen, kann Stress erzeugen. Und das wirkt sich negativ auf die Darmmikrobiota und damit wiederum direkt auf das Wohlbefinden und die Stressresilienz aus. So kann das eigentlich gute Vorhaben sich auch ins Gegenteil verkehren. Deshalb ist es besonders wichtig, den Stress zu verstehen und zu lernen, damit umzugehen. „Stress als Reaktion bedeutet zunächst einmal eine Aktivierung des Körpers, die durchaus auch Vorteile haben kann. Denn durch diese Aktivierung wird die körperliche Leistungsbereitschaft gesteigert, die Sinne aber auch die Konzentration und die Reaktionsfähigkeit werden geschärft. All dies führt dazu, dass die Leistungsfähigkeit automatisch gesteigert wird. Diese allgemeine Aktivierung lässt uns Herausforderungen besser, schneller oder gezielter meistern“, erläutert Sportpsychologin Dr. Rita Regös.

Negativer Stress dagegen kann die Gesundheit schädigen. Ob eine Belastung, wie zum Beispiel die nächste Sporteinheit, noch als positiv oder bereits als negativ empfunden wird, ist sehr individuell. Manche Menschen beflügelt die tickende Uhr im Nacken, für andere ist sie bereits zu viel. Glaubt das Gehirn, einem stressigen Ereignis nicht gewachsen zu sein, dann spricht man von negativem Stress.

Auch die eigenen Gefühle und Gedanken können negativen Stress auslösen, zum Beispiel wenn wir unrealistische Erwartungen an uns selbst haben, die zum Scheitern verurteilt sind. Besonders häufig tritt negativer Stress auf, wenn wir hohen Anforderungen gerecht werden müssen. Das kann im Job, aber auch in der Freizeit oder Familie der Fall sein. Wir fühlen uns überfordert und machtlos und die Leistungsfähigkeit sinkt.

Aber welche Voraussetzungen braucht es, um nicht in die Stressfalle zu tappen? Hier empfiehlt Dr. Regös zunächst, das „Gestresstsein“ zu hinterfragen. Denn nicht immer ist Stress tatsächlich eine Belastung. Es kann auch eine gelernte Bewertung einer herausfordernden Situation sein. Besteht tatsächlich eine psychische Belastung, so sollten wir die eigene Einstellung, Erwartungshaltung oder auch Befürchtung reflektieren. „Will ich tatsächlich das alles heute schaffen oder habe ich mir in der Erwartung mir selbst gegenüber, all das tun zu müssen, einfach zu viel vorgenommen? Kann ich auch mal Nein sagen oder einen Teil der Aufgaben auf den nächsten Tag verteilen? Somit ist eine ehrliche Selbstreflektion der beste Weg aus der Stressfalle“, rät die promovierte Sportpsychologin. Ihr Geheimtipp, wenn negativer Stress die Überhand zu nehmen droht: „Stehen bleiben, die Aufmerksamkeit nach innen richten und tief durchatmen. Dann die Hierarchie der Anforderungen aufstellen, fokussieren und weiterarbeiten.“

Weiterhin empfiehlt Dr. Regös im Hinblick auf neue Gewohnheiten und Ziele, um fit und in Bewegung zu bleiben, ein positives Mindset: „Denn alles, was wir denken und fühlen, hat einen großen Einfluss auf das eigene Handeln. Denken wir negativ, dann ziehen wir diese Negativität auch in unser Leben“, sagt die Sportpsychologin. Wir sind jedoch unseren Gedanken nicht hilflos ausgeliefert, sondern bestimmen selbst, was wir denken: „Erst wenn ich dem Gedanken, dass die Joggingrunde so anstrengend ist, nachgebe und mich entscheide, aufzuhören, erst dann höre ich tatsächlich mit dem Joggen auf. Wenn man sich also bewusst macht, dass man seine Gedanken beherrschen kann, und weiß, dass die Gedanken das eigene Handeln beeinflussen, kann man seine Gedanken so ausrichten, dass sie einen bestärken.“

Außerdem hilft es auch, sich bewusst zu machen, dass Motivation keine stetige Größe und es normal ist, dass man mal mehr oder weniger motiviert ist. Dr. Regös rät bei mangelnder Motivation, die Anforderung zu reduzieren, also beispielsweise statt 30 Minuten zu joggen einmal um den Block zu laufen oder mit dem Rad zu fahren. Alternativ ist es auch empfehlenswert, sich eine Ausweichtsportart auszusuchen, die man zum Beispiel auch drinnen praktizieren kann, wenn es einem draußen zu kalt oder zu nass ist.

Der Einfluss der Darmmikrobiota

Die Zusammensetzung der Darmmikrobiota und ihre Bedeutung für unser generelles Wohlbefinden rücken immer stärker in den Fokus von Ernährungswissenschaft und Medizin. Neben dem Einfluss auf das Immunsystem wird inzwischen auch die Bedeutung für die geistig-mentale Stabilität und Leistungsfähigkeit durch Forschungsergebnisse belegt.⁵ In Japan ist man überzeugt, dass der Darm

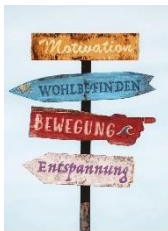
⁵ American Society for Microbiology. (2016, May 6). "Probiotics mitigate stress in medical students at exam time." *Medical News Today*. Mai 2016

Yakult

die Basis für ein langes, gesundes Leben ist. Ein wichtiger Beitrag dafür ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Yakult, mit seinen aktiven Shirota Bakterien, ist dazu eine gute Ergänzung. Die Aufzeichnung des Online-Seminars von Yakult mit Dr. Regös und Dr. Abel können Sie unter diesem Link <https://bit.ly/3lsv2kl> als On-Demand-Seminar ein weiteres Mal anschauen. Sie gelangen auch über folgenden QR-Code zu dem Seminar:



Bildmaterial



Bildunterschrift: „Life-Sports-Balance: Auf geht's mit gutem Bauchgefühl“
Dateiname: Pressegrafik_Yakult_Life-Sports-Balance_300dpi (1,6 MB)
Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH
Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.



Bildunterschrift: Dr. Rita Regös
Dateiname: Pressefoto_Yakult_DrRegoes_300dpi (894 KB)
Quellenangabe Foto: Fotostudio Rozsenich
Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.



Bildunterschrift: Dr. Georg Abel
Dateiname: Pressefoto_Yakult_DrAbel_300dpi (489 KB)
Quellenangabe Foto: Kunst und Fotografie Strasser-Scholz
Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.



Bildunterschrift: Link zum Online-Seminar „Life-Sports-Balance: Auf geht's mit gutem Bauchgefühl“
Dateiname: Pressegrafik_Yakult_Life-Sports-Balance_QR-Code_300dpi (116 KB)
Quellenangabe Foto: Yakult Deutschland GmbH
Nutzung: Eine Veröffentlichung ist nur gestattet zur Illustration einer redaktionellen Berichterstattung über die Marke Yakult, Produkte der Yakult Deutschland GmbH oder die Yakult Deutschland GmbH.



Über Yakult

Der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota forschte Anfang des letzten Jahrhunderts an der japanischen Universität Kyoto über die Wirkung der Darmbakterien auf die Gesundheit. Im Jahr 1930 gelang es ihm, ein Milchsäurebakterium mit einzigartigen Eigenschaften zu selektieren und zu kultivieren: *L. casei* Shirota. Das Besondere an diesen Shirota Bakterien ist, dass sie lebend den Darm erreichen, da sie besonders widerstandsfähig gegenüber Magen- und Gallensäuren sind. Dr. Minoru Shirota gründete sowohl das Unternehmen Yakult als auch ein eigenes Forschungsinstitut, das Yakult Central Institute in Tokio. Bis heute erforschen dort Wissenschaftler*innen den Stamm *L. casei* Shirota und die Darmmikrobiota. Im Jahr 2005 wurde das erste europäische Yakult Forschungsinstitut im belgischen Gent eröffnet.

Weitere Informationen unter: www.yakult.de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel. 089 23 23 63 46,

krumpoch@kommunikationpur.com

oder

Yakult Deutschland GmbH, Astrid Heißler, Forumstraße 2, 41468 Neuss, Tel. 02131 34 16 24, pr@yakult.de.

Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).