

Leistung und Gesundheit

UBS Health Forum April 2012

Hohe Leistung kann langfristig nur auf einer stabilen Gesundheit erzielt werden. Der menschliche Körper gleicht einer Batterie, die immer wieder aufgeladen werden muss.

Die Ansprüche an die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit sind in den letzten 20 Jahren gestiegen. Das gilt für den Sport als auch für den gesellschaftlichen Alltag.

Das vegetative Nervensystem steuert autonom die Funktionen im Innern des Körpers. Dabei wird zwischen dem Stressnerv (Sympathikus) und dem Erholungsnerv (Parasympathikus) unterschieden. Diese beiden arbeiten wechselseitig. Ist der eine aktiv, wird gleichzeitig der andere gedämpft.

Unsere Kultur ist Sympathikus orientiert. Durch die erhöhten Ansprüche und die gesellschaftlichen Veränderungen droht eine Dysbalance. Vielen gelingt es nicht mehr sich ausreichend zu regenerieren. Eine stabile Gesundheit ist so nicht (mehr) möglich.

Beim **FC Thun** ist das **regenerative Konzept** ein wichtiges Element im Trainingsbereich.

Training und Erholung müssen eine Einheit bilden.

Erholen und gesund bleiben bedeutet den **Parasympathikus** zu aktivieren. Schlaf ist der wichtigste Erholungsparameter. Ernährung und Bewegung sind weitere zentrale Pfeiler. Darüber hinaus sind Freunde/Familie und der Spass wichtige Elemente für ein glückliches und gesundes Leben.

Ihre Bemerkungen: