

Körperlich und seelisch fit bleiben trotz Lockdown

04.11.2020, 13:52 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Fitness Training Berlin*

Presseagentur: *Hellwig PR*



Bernd Rosso, Personal Trainer aus Berlin, ist selbst aktiver Sportler und Triathlet

Gerade in dieser Phase wollen die Menschen gesund bleiben. Doch das ist gar nicht so leicht, wenn alle Fitnessstudios und Sportvereine im „Lockdown“ sind. Und die Angst vor Corona die Stimmung trübt. Die besten Tipps, um Körper und Seele zu stärken.

Bin ich vielleicht auch infiziert? Werden meine Freunde und Angehörigen gesund bleiben? Die Corona-Pandemie ist für die meisten Menschen eine große psychische Belastung, denn die Angst scheint allgegenwärtig. „Sport kann enorm helfen, um mit der Situation besser klarzukommen“, sagt Bernd Rosso, Fitnesstrainer und Personal Trainer in Berlin. Ob unbewusst oder bewusst: Viele Bürger haben es in den vergangenen Wochen genau richtig gemacht: Sie gingen regelmäßig ins Fitnessstudio, in den Sportverein, ins Schwimmbad.

Doch das geht jetzt nicht mehr. „Mit dem Lockdown fallen viele Menschen jetzt psychisch in ein Loch“, berichtet Bernd Rosso. „Einige bekommen regelrechte Panikattacken.“ Ein Teufelskreis droht, so Bernd Rosso: „Mit dem Frust sinkt die Laune noch tiefer. Man verschanzt sich zuhause, bewegt sich kaum noch. Dadurch wird die Stimmung noch schlechter. Das Immunsystem leidet ebenfalls. Und man wird noch schlapper und lustloser...“ Zum Glück kann man diesen Teufelskreis durchbrechen.

Die besten Tipps für die Zeit des Lockdowns:

1. Trotzdem bewegen!

Am besten draußen. Denn Bewegung hält den Kreislauf auf Trab und stärkt das Immunsystem. Außerdem werden durch den Sport Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet – und die kann schließlich jeder in diesen Tagen gut gebrauchen. Das Problem: Vielen Menschen fällt es besonders in dieser Jahreszeit schwer, sich innerlich zu überwinden. Bei Kälte und oft grauem Himmel möchte man sich am liebsten ins warme Bett kuscheln. Hier kann ein Personal Trainer hilfreich sein. Bernd Rosso: „Der Personal Trainer motiviert und entwickelt einen individuellen Trainingsplan und gibt wertvolle Tipps zur wetterfesten Sportbekleidung und wie man sich auch im Winter beim Outdoorsport nicht erkältet. So können optimal Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert werden.“ Der Trainer zeigt auch zahlreiche Übungen, die gut in freier Natur gemacht werden können wie beispielsweise auf Außentreppen laufen, Ausfallschritte oder Kniebeugen machen, Hüfte oder Schultern kreisen. Wer im Großraum Berlin längere Strecken laufen und Neues ausprobieren möchte: Als Berliner kennt Bernd Rosso interessante, bisher weniger bekannte Laufstrecken in der Hauptstadt. Und wer es ganz langsam angehen möchte? Auch Spaziergänge im Hellen tun gut, am besten mindestens 30 Minuten täglich. Es gilt das Motto: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.

2. Gesund ernähren!

Im Lockdown mangelt es oft nicht nur an Bewegung, sondern auch an gesunder Ernährung. Man hat wenig Lust zum Kochen und die Restaurants haben zu. Was tun? Bewährt hat sich ein Wochenplan, in dem vermerkt wird, was wann gekocht wird. Und dann mit diesem in den Supermarkt gehen und gezielt das kaufen, was gesund ist und gekocht werden soll. Die meisten Menschen wissen ohnehin unbewusst, was gesund ist oder nicht – und greifen dann lediglich im Stress oder Frust zu häufig zum Schokoriegel. Rosso: „Neben viel Obst und Gemüse, das zahlreiche Vitamine enthält, die die Abwehrkräfte stärken, ist ausreichend Flüssigkeit enorm wichtig. Leider wird das oft vergessen. Mindestens zwei Liter am Tag sollten es sein, damit das Blut optimal zirkulieren kann und der Körper gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird.“ Vor allem Vitamin C (z.B. in Orangen, Kiwi) stärkt die Abwehrkräfte optimal. Kalzium (z.B. in Milch, Brokkoli) und Zink (z.B. Hülsenfrüchte, Kürbiskerne) machen ebenfalls fit. Auch Ingwer (Tee, Wurzelextrakt) stärkt das Immunsystem optimal. Das wichtige „Sonnenvitamin“ D3 ist in der dunklen Jahreszeit ein Mangel und kann daher auch als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

3. Sich selbst Gutes tun!

Ob nach dem Sport oder einfach so: Eine wahre Wohltat sind Bäder mit hochwertigen Zusätzen wie Rosmarin oder Zitrusfrüchten. Wie wäre es, dabei auch die Lieblingsmusik aufzulegen oder eine Kerze im Bad anzuzünden? So badet auch die Seele mit. Wer zuhause keine Badewanne, sondern eine Dusche hat: Kalt-warme Wechselduschen stärken die Abwehrkräfte optimal. Wärme erweitert die Blutgefäße, kaltes Wasser lässt sie augenblicklich eng werden. Oder einfach mal wieder durch einige Geschäfte der Innenstadt bummeln, denn die haben ja weiter geöffnet und freuen sich über jeden Kunden. Aber bitte dabei die Hygieneregeln beachten!

4. Soziale Kontakte pflegen!

Corona schlägt aufs Gemüt. Rosso: „Immer wieder haben wir in den vergangenen Monaten gehört, wir sollen die sozialen Kontakte auf ein Minimum reduzieren. Viele Menschen haben sich daran gehalten und damit vielleicht den ein oder anderen Bekannten vernachlässigt. Der Mensch braucht aber soziale Kontakte, um glücklich zu sein.“ Gerade in einer Singlemetropole wie Berlin finden sich Menschen, die ihr gewohntes Umfeld in der Nachbarschaft, in Bars oder im Fitnessclub plötzlich nicht mehr zur Verfügung haben, schnell in der Einsamkeitsfalle wieder, mit den entsprechenden Folgen. Wichtig zu wissen: Trotz Lockdown darf man sich weiter mit einer Person aus einem anderen Haushalt treffen.

Daher der Rat: Einfach die alten Bekannten mal wieder anrufen, denn denen geht es vermutlich ähnlich. Empfehlenswert ist es, sich zum Beispiel zu zweit zum Joggen oder Spazieren gehen zu verabreden. Rosso: „Wer niemanden hat, kann sich einen Personal Trainer an die Seite holen. Ein guter Personal Trainer entwirft nicht nur einen Trainingsplan, sondern betrachtet den Menschen ganzheitlich und gibt auch Tipps für die Strukturierung des Alltags.“ Ein guter Personal Trainer achtet auch auf Hygiene und Abstand zum Klienten.

Portrait

Bernd Rosso, Personal Trainer aus Berlin, ist selbst aktiver Sportler und Triathlet. Er berät und motiviert Ausdauer- und Kraftsportler. Individuell angepasste Pläne zur Stressprophylaxe und Resilienzsteigerung durch Bewegung und gesunde Ernährung sowie Lauftherapeutische Arbeit gehören zu seinem Spezialgebiet. Regelmäßig berät er als Experte für Veröffentlichungen in Fachmagazinen. (RUNNING, BIKE & TRAVEL etc.) www.fitness-trainer.berlin

News-ID: 1106494 • Views: 1297 (Stand: 05.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1106494/Koerperlich-und-seelisch-fit-bleiben-trotz-Lockdown.html>