

Mit Cross-Shaping den Herbstblues bekämpfen und das Immunsystem stärken

03.11.2016, 10:06 | Sport

Pressemitteilung von: *Cross-shaping GmbH*



Cross-Shaping, der neue Outdoor-Sport

Im Herbst und im Winter schlagen die kurzen Tage und das oft schlechte Wetter aufs Gemüt und schwächen das Immunsystem. Typische Beschwerden in dieser Zeit sind eine depressive Stimmung, Antriebslosigkeit, vermehrtes Schlafbedürfnis, größeres Verlangen nach Süßem und Kohlehydraten verbunden mit einer Gewichtszunahme. Diese Herbst- und Winterdepression wird auch SAD (Seasonal Affective Disorder) genannt.

++++ Wodurch sind diese Symptome zu erklären?

Hauptauslöser für die jahreszeitbedingten Beschwerden ist nicht das oft nasskalte Wetter sondern die Dunkelheit. Bei Dunkelheit produziert der Körper verstärkt Melatonin, das „Schlafhormon“, das bei Jetlag als Einschlafhilfe genommen wird. Dagegen wird weniger Serotonin – oft „Glückshormon genannt“ - im Körper produziert. Serotonin ist sowohl ein Hormon als auch ein Neurotransmitter. Serotoninmangel führt dazu, dass man antriebslahm und depressiv wird. Durch Licht werden im Körper verstärkt Glückshormone (Endorphine) und Serotonin produziert. Dazu kommt oft, verursacht durch weniger Sonnenstunden, ein Mangel an Vitamin D hinzu. Nur wenige Nahrungsmittel enthalten Vitamin D. Ein Vitamin-D-Mangel erhöht das Diabetes-Risiko und die Anfälligkeit für Depressionen.

Tageslicht hilft dem Körper Vitamin D zu bilden. Vitamin D ist wichtig für die Erhaltung der Knochendichte und die Stärkung des Immunsystems. In Studien wurde bei einem Vitamin-D-Mangel eine größere Häufigkeit bestimmter Krebserkrankungen nachgewiesen.

Um das zu verhindern, ist Bewegung an der frischen Luft hilfreich. Auch bei schlechtem Wetter ist draußen mehr Licht als in der Wohnung. Deshalb sollte man sich in den „dunklen“ Monaten regelmäßig mindestens 30 min täglich an der frischen Luft bewegen. Bewegung und Sport sollte fest im Tagesablauf eingebunden sein. Mit anderen gemeinsam in der Gruppe Sport zu betreiben, macht mehr Spaß und hilft den „inneren Schweinehund“ durch feste Verabredungen zum Sport zu überwinden. Sport hat eine positive Wirkung auf den Organismus. Der Kreislauf wird angeregt und hilft dabei dem Organismus sich auch an kühlere Temperaturen anzupassen. Durch die Bewegung pumpt das Herz vermehrt Blut durch den Körper und regt damit auch die Immunzellen im Blut an. Außerdem kann Sport ein guter Ausgleich sein, um Alltagsstress abzubauen.

++++ Mit Cross-Shaping gegen den Herbstblues und für ein starkes Immunsystem

Cross-Shaping garantiert einen hohen Energieverbrauch aufgrund der zusätzlichen Muskelbeteiligung, da nunmehr auch in der Armbewegung nach vorne der gesamte Oberkörper effektiv trainiert wird und gleichzeitig die Rücklaufsperrung des Rades für einen Trainingswiderstand hinten sorgt. Gelenkschonend optimiert der Cross-Shaper Koordination und Motorik und ermöglicht ein tägliches effektives Ganzkörpertraining auf höchstem Niveau! Walking wird durch Cross-Shaping erstmalig zum echten Power-Workout. Von Sportmedizinern wird empfohlen, ein Ausdauertraining mit einem Krafttraining zu kombinieren. Dieser Forderung kommt Cross-Shaping in idealer Weise nach. Beim Ausdauertraining wird Stress abgebaut, es verhilft zu einem besseren Lebensgefühl und bekämpft so Depressionen. Beim Cross-Shaping kommt es schon nach kurzer Zeit zur Ausschüttung von Serotonin und Endorphinen. Die diagonalen Bewegungsmuster wirken, wie beim Skilanglauf, harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

Das Herz-Kreislauf-System kann bei einem solchen Training schonend optimiert werden. Zu den Hauptvorteilen eines solchen Ausdauertrainings gehören die gesteigerte Leistungsfähigkeit der Lunge, sowie die Stärkung der Atemhilfsmuskulatur. Durch die sportliche Betätigung an der frischen Luft kann das Immunsystem gestärkt, der Stoffwechsel aktiviert und erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte gesenkt werden.

Cross-Shaping ist ein Ganzkörpertraining zur Bekämpfung der Herbst- und Winterdepression und zur Stärkung des Immunsystems.

Auch Mikronährstoffe können das antidepressive Training unterstützen. Tryptophan ist eine der Aminosäuren, die für eine gute psychische Verfassung unerlässlich sind, weil aus ihr das „Glückshormon“ Serotonin gebildet wird. Die Aminosäure Glutamin wird benötigt, um GABA zu bilden, ein Stoffwechselprodukt mit beruhigendem Effekt.



Cross-Shaping das Power-Walking

<https://www.youtube.com/watch?v=anvc3ldXBE8>

Portrait

Bereits seit 5 Jahren arbeite ich als Master-Trainer und leite einen Lauftreff in der Nähe von Bonn.

<http://www.cross-shaping-bonn.info/wordpress/>

News-ID: 925557 • Views: 182 (Stand: 03.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/925557/Mit-Cross-Shaping-den-Herbstblues-bekaempfen-und-das-Immunsystem-staerken.html>