

}essentials{

Markus Gerber · Reinhard Fuchs

Stressregulation durch Sport und Bewegung

Wie Alltagsbelastungen durch
körperliche Aktivität besser
bewältigt werden können



Springer Spektrum

essentials

essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

Markus Gerber · Reinhard Fuchs

Stressregulation durch Sport und Bewegung

Wie Alltagsbelastungen durch
körperliche Aktivität besser
bewältigt werden können

 Springer Spektrum

Markus Gerber
Departement für Sport, Bewegung und
Gesundheit, Universität Basel
Basel, Schweiz

Reinhard Fuchs
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Universität Freiburg
Freiburg im Breisgau, Deutschland

ISSN 2197-6708

ISSN 2197-6716 (electronic)

essentials

ISBN 978-3-658-29679-7

ISBN 978-3-658-29680-3 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-29680-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Marion Kraemer

Springer Spektrum ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

In diesem *essential* finden Sie Antworten auf die folgenden Fragen

- Gibt es ausreichende empirische Belege für die stresspuffernde Wirkung von Bewegung und Sport?
- Mit welchen Mechanismen lässt sich die Stresspuffer-Funktion von Bewegung und Sport erklären?
- Geraten körperlich und sportlich aktive Personen weniger schnell „in Stress“?
- Reagieren körperlich und sportliche aktive Personen anders, wenn sie mit stressreichen Situationen konfrontiert werden?
- Welche Prozesse laufen im Körper ab, wenn sich Menschen „gestresst“ fühlen?
- Welchen Nutzen haben Bewegung und Sport unabhängig davon, ob Menschen einer hohen Stressbelastung ausgesetzt sind?
- Auf was sollten Privatpersonen und Anbieter von Stressmanagement-Programmen achten, wenn sie Bewegung und Sport bewusst als Mittel zur Stressregulation einsetzen möchten?