

# Im Gleichgewicht – Das richtige Maß an Belastung

Menschen sind unterschiedlich und bringen unterschiedliche körperliche und psychische Voraussetzungen mit.

Manche dieser Voraussetzungen sind angeboren, zum Beispiel lange Beine andere werden im Laufe des Lebens erworben, zum Beispiel Ausdauer und Kraft oder Gelassenheit in Stresssituationen.

Diese Voraussetzungen sind der Grund, warum die gleiche Belastung auf Menschen unterschiedliche Auswirkungen hat, sie also unterschiedlich beansprucht.

Mit anderen Worten: Jeder hat seine eigene individuelle Leistungsfähigkeit.

Ist eine Belastung höher als die individuelle Leistungsfähigkeit, überfordern wir uns.

Überforderung kann beispielsweise bei schweren körperlichen Tätigkeiten vorkommen.

Dann können die Gelenke, Muskeln und Bänder in Mitleidenschaft gezogen werden – bis hin zu Verletzungen oder Erkrankungen.

Auch fehlende Belastung kann sich negativ auf den Körper auswirken.

Du bist unterfordert, wenn die Belastung dauerhaft geringer ist als deine Leistungsfähigkeit. Beispielsweise bei anhaltendem Bewegungsmangel durch täglich stundenlanges Sitzen.

Das kann dazu führen, dass du gesundheitliche Probleme bekommst.

Entscheidend ist also das für dich richtige Maß an Belastung: So wirst du weder dauerhaft unter- noch überfordert. Und das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Langfristig können sich sogar Trainingseffekte einstellen, die zum Beispiel zum Muskelaufbau oder besserer Herz-Kreislauf-Funktion führen.

Hin und wieder tut uns auch eine kleine Herausforderung gut, an der wir wachsen können.

Und jeder hat mal einen schlechten Tag, wie dich eine Belastung beansprucht, kann also auch tagesformabhängig sein.