

Bewegung tut der Seele gut

Sport bzw. regelmäßige Bewegung schafft eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele und stärkt unser psychisches und physisches Wohlbefinden. Bewegung steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, baut Stress ab und sorgt dafür, dass wir uns psychisch besser fühlen.

Sportarten wie Laufen, Nordic Walking, Rad fahren, Wandern, Ballspiele und Gymnastik kosten nicht viel und eignen sich hervorragend (Tipp: einige Krankenkassen übernehmen die Kosten für VHS Sportkurse).

Persönliche Leistungssteigerungen erhöhen die Freude und den Spaß an der Bewegung und fördern das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen.

Regelmäßige Wiederholungen steigern den therapeutischen Effekt.

Forschungsergebnisse zeigen auf, dass Sport eine positive Wirkung auf Depressionen, Angststörungen, schizophrene Psychosen und Essstörungen hat.

Eine niederländische Untersuchung mit mehr als 7000 Probanden zeigte beispielsweise, dass schon eine Stunde Sport pro Woche das Risiko für Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen senkt. Zudem berichtet die Forschergruppe, dass sich Probanden mit einer psychischen Erkrankung eher davon erholten, wenn sie regelmäßig Sport trieben. Sport kann bei manchen Erkrankungen sogar ähnlich wirksam sein wie eine Psychotherapie oder Medikamente.

Bildquelle: Rainer Sturm: pixelio.de

Interview mit 4 Personen, die Sport machen und denen es dadurch besser geht.

Welchen Sport machst Du und wie hilft Dir das?

1. Interview: Ich gehe gerne joggen und fahre gerne Rad. Das hilft mir 1.) Spannungen abzubauen, 2.) Die Ausdauer wird trainiert, was sich dann auch bei schwierigen Alltagssituationen bewährt. 3.) Endorphine werden ausgeschüttet, 4.) Ich halte so mein Gewicht; mein Körper und meine Gelenke (Arthrose!) werden besser durchblutet. 5.) Ich sehe Sport als natürliches Antidepressivum ...

2. Interview: Ich mache Gymnastik und im Sommer gehe ich schwimmen! Es entspannt mich. Es tut mir gut, weil ich mich da austoben kann und es hilft gegen Rückenschmerzen. Wichtig ist für mich, dass es kein Zwang ist, kein „Muss“, sondern dass es Spaß macht. Das hellt dann auch die Stimmung auf.

4. Interview: Ich jogge, mache Aerobic und Dehnübungen. Das Joggen hat einen riesen Einfluss auf meine Befindlichkeit. Durch das Aerobic bekomme ich ein besseres Körpergefühl und durch das Dehnen auch. Ich fahre viel Fahrrad, weil es mich glücklich macht!

3. Interview: Ich mache Bodybuilding, fahre Fahrrad oder laufe regelmäßig in die Arbeit und ich klettere. Es hilft mir, auf dem Boden der Realität zu bleiben. Ich habe dabei nicht das ständige Gedankenkarussell. Mein Körper ist in Form und ich fühle mich fit. Durch Sport kann man es auch schaffen mit dem Rauchen aufzuhören! Und dank Sport habe ich einen geringeren Alkohol- und Drogenkonsum.

U.H. + carinas.