



Geist und Körper im Gleichgewicht

Psychisches Wohlbefinden und körperliche Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Die Forschung zeigt, dass sich regelmässiger Sport positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirkt.

Anlässlich des Sport- und Welttages der psychischen Gesundheit am 10. Oktober wollen wir uns ansehen, wie regelmässiger Sport und körperliche Aktivität Ihrem Körper und Ihrem Geist zugutekommen.

Die Vorteile von Sport

Trotz der zahlreichen Nachweise für die positive Wirkung von Sport erreichen viele Menschen nicht [das von der WHO empfohlene Mass an körperlicher Aktivität](#). Falls Sie noch überzeugt werden müssen, finden Sie hier ein paar Gründe, sich noch heute zu bewegen.



1. Sport und Hormone

Regelmässiger Sport kann sich positiv auf den Hormonhaushalt des Körpers auswirken. Zum Beispiel setzt der Körper beim Sport Endorphine frei, die auch als «Wohlfühlhormone» bezeichnet werden. Endorphine heben die Stimmung und verringern Stress und depressive Gefühle. Regelmässiger Sport senkt nachweislich auch den Cortisolspiegel, das so genannte «Stresshormon». Chronischer Stress kann zu einem dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel führen, der sich negativ auf die Stimmung, die Motivation und andere Aspekte der psychischen Gesundheit auswirken kann.

2. Ängste bewältigen

Neben der Senkung des Cortisolspiegels und der Förderung der Endorphin Ausschüttung kann Sport auch eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Angstzuständen spielen. Körperliche Aktivität kann dazu beitragen, den Geist vom Grübeln über negative Gedanken oder Gefühle abzulenken. Sport hilft uns auch, uns auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, nicht auf die Vergangenheit oder die Zukunft, was wiederum zu einer verbesserten positiven mentalen Verfassung und weniger Angstgefühlen führt.

3. Gestärktes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Wenn wir regelmässig Sport treiben, fühlen wir uns wohl in unserer Haut. Körperlich fühlen wir uns fit und gesund. Auf psychischer Ebene können wir es geniessen, körperliche Ziele und Herausforderungen zu erreichen, die wir uns selbst gesetzt haben. All diese Faktoren können zu einem positiven Selbstbild führen, das für die Aufrechterhaltung einer guten psychischen Gesundheit unerlässlich ist.

4. Vorteile des Aufenthalts im Freien

Viele Arten von Sport finden oft im Freien statt. Wenn Sie in einer Stadt leben, kann Ihnen das Training in einem Park oder auf einer Grünfläche helfen, der Enge Ihres Wohn- oder Arbeitsbereichs zu «entfliehen» und gleichzeitig mehr Sonnenlicht und damit Vitamin D zu erhalten, das unseren Körper stark und unser Energieniveau hochhält. Sicheres Sonnenlicht trägt auch dazu bei, die innere Uhr des Körpers zu regulieren, und fördert so einen gesunden Schlaf und eine bessere Stimmung.

5. Soziale Verbindungen

Mannschaftssportarten oder der Besuch eines Fitnessstudios geben Ihnen die Möglichkeit, mit anderen zu trainieren und Beziehungen aufzubauen. Viele Menschen ziehen es vor, gemeinsam mit anderen zu trainieren, denn das kann die Motivation steigern. Sport kann eine Möglichkeit sein, mit Menschen in Kontakt zu kommen, die ein gemeinsames Interesse haben.

Wie Sie anfangen können

Es kann schwierig sein, die Zeit oder die Motivation für regelmässigen Sport zu finden. Ein für Sie geeigneter Umgang mit Sport ist ebenfalls wichtig, aber nicht immer einfach. Hier sind einige Tipps, wie Sie aufstehen und loslegen können oder die Übung finden, die am besten zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passt.



Machen Sie eine Übung, die Ihnen Spass macht.

- Wenn das Laufen nicht Ihr Ding ist, versuchen Sie es mit einem Yoga-Kurs oder einer Fahrradtour. Fühlen Sie sich nicht zu einer bestimmten Art von Sport gezwungen, nur weil Sie denken, dass es das «Richtige» zu tun ist. Schon ein täglicher oder wöchentlicher Spaziergang kann ein effektiver Weg sein, um mehr Sport in Ihren Alltag zu integrieren. Die richtige Sportart ist die, die Ihnen am meisten Spass macht.

Probieren Sie einen Abonnementdienst für Kurse.

- In Ihrer Region gibt es möglicherweise verschiedene Einrichtungen. Schliessen Sie ein Abonnement ab, mit dem Sie im Laufe eines Monats verschiedene Kurse in verschiedenen Fitnessstudios besuchen können. Bei einigen Kursen gibt es eine Ermässigung für den ersten Monat, also prüfen Sie, ob dies für Sie möglich ist. Dies ist eine hervorragende Möglichkeit, verschiedene Arten von Sportübungen und Kursen auszuprobieren, ohne eine Jahresgebühr zu zahlen.

Formulieren Sie Ziele, welche Sie inspirieren.

- Wenn Sie sich erreichbare Ziele setzen, bleiben Sie am Ball und lassen sich nicht entmutigen. Ohne Ziele, kann es schwierig sein fokussiert zu bleiben. Heutzutage gibt es viele Apps, die Ihnen helfen zu trainieren und den Überblick zu behalten. Das Abhaken Ihres Laufs nach dessen Vollendung wird sich bestimmt gut anfühlen!

Trainieren Sie mit Freunden.

- Scheuen Sie sich nicht davor, Ihre Freunde und Familie zu bitten Sie auf Ihrem sportlichen Weg zu begleiten. Die Chancen stehen gut, dass sie ja sagen werden. Wenn Sie mit einer Ihnen nahestehenden Person trainieren, erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit Ihren Trainingsplan beizubehalten.

Ressourcen

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie sich Bewegung auf Körper und Geist auswirkt, finden Sie hier zusätzliche Informationen zum Ausprobieren:

Zum Anschauen: TED talks – Wie Sport Ihrem Körper... und Ihrem Geist gut tut

https://www.ted.com/talks/leah_lagos_and_jaspal_ricky_singh_how_playing_sports_benefits_your_body_and_your_brain

Zum Lesen: Wie Sie eine Sportart finden, die Ihnen Spass macht

<https://wellnessed.com/how-to-find-exercise-types-you-enjoy/>

Zum Zuhören: LifeKit 4 Tipps, die Ihnen helfen, mit dem Sport zu beginnen - und dabei zu bleiben

<https://www.wbur.org/npr/676129459/get-started-exercising>

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.