

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

## **Gesundheit mit Köpfchen – die psychische Wirkung des Sports!**

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



„Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen“ lautet ein bekanntes Zitat des griechischen Philosophen Platons im Hinblick auf die Gesundheit. Schon in den Jahren vor Christi Geburt war man davon überzeugt, dass die Gesundheit nicht nur körperlicher, sondern auch psychischer Natur ist. Heutzutage ist es nahezu unumstritten, dass sich sportliche Aktivität positiv auf die körperliche Gesundheit des Menschen auswirkt. Doch inwieweit beeinflusst Sport und Bewegung unsere Psyche?

Sportliche Frauen besitzen ein um 30%, sportliche Männer ein um 20% niedrigeres Risiko, an einer Depression zu erkranken als Personen, die keinen Sport treiben. Dies ist das Ergebnis einer Auswertung von größeren Bevölkerungsstudien der Universität London. Ebenso große Anerkennung besitzt die Blumenthal-Studie von 1999, die besagt, dass regelmäßige körperliche Aktivität ebenso effektiv sein kann wie eine Behandlung mit Antidepressiva. Wir sehen also - körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf unsere psychische Gesundheit aus - doch weshalb?



Quelle: AOK-Mediendienst

Die Antwort steckt in den neurobiologischen Vorgängen, die während der sportlichen Aktivität in unseren Körpern stattfinden. So werden beispielsweise Glückshormone freigesetzt, welche das Wohlbefinden des Menschen positiv stärken. Darüber hinaus wird die Sauerstoffversorgung im Kopf verbessert und es können neue Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen gebildet werden.

Auf die Frage „Warum treiben Sie Sport?“, antworten eine Vielzahl der Befragten mit: „Weil ich mich dann wohl fühle.“ und mit „Weil ich dann besser drauf bin und mich ausgeglichen fühle.“ Durch Sport wird erfahrungsgemäß das Wohlbefinden und die emotionale Situation, wie die aktuelle Stimmungslage und die Lebenszufriedenheit, gestärkt. Nun stellt sich die Frage, wie intensiv man Sport betreiben sollte?

Zu empfehlen sind regelmäßige sportliche Tätigkeiten mit einer moderaten Ausdauerbelastung, wie z.B. Schwimmen, Nordic-Walking oder Fahrrad fahren. Zu beachten ist, dass man jedoch immer auf sich selbst hören und die Bewegung einem Spaß machen sollte. Denn nur so schafft man es, langfristig dabei zu bleiben

Also worauf warten Sie? Finden Sie hier in Bad Schönborn für sich einen Sport und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes! Folgende Kontakte können Ihnen helfen einen für Sie geeigneten Sport zu finden:

*Seniorentreff Langenbrücken*

Herr Helmut Kramer. Tel.: 07253 / 1595

*Verein für Sport & Gesundheit Bad Schönborn,*  
Herr Wolfgang Mächtel. Tel.: 07253 31392

Kurz und knapp:

Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit des Menschen

Ihr Gesundheitsteam (Timo Leibold, Student der Sportwissenschaft, KIT)