

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

der Frühling steckt in den Startlöchern!

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Der Frühling sagt der Winterdepression den Kampf an! Die ersten Sonnenstrahlen und steigende Temperaturen locken die Menschen wieder aus ihren Häusern heraus. Es wird gelacht, gespielt, sich bewegt und Sport getrieben. Nicht nur die Sonne und steigende Temperaturen sind hilfreiche Waffen gegen die Winterdepression und Verstimmungen, sondern auch sportliche sowie körperliche Bewegung. Doch woran liegt es, dass Sport und Bewegung einen Einfluss auf unsere Psyche haben und welche Sportarten eignen sich besonders?

Der Grund für die positiven Auswirkungen von körperlich sportlicher Aktivität auf die Psyche steckt hinter neurobiologischen Vorgängen. Bewegen wir uns in einem ausreichendem Maße werden beispielsweise Glückshormone wie Dopamin und Noradrenalin ausgeschüttet. Diese beeinflussen so unser Wohlbefinden positiv. Die positive Wirkung von körperlich sportlicher Aktivität auf das Wohlbefinden ist bereits in vielzähligen wissenschaftlichen Studien untersucht worden. So ist die Bewegungstherapie beispielweise ein fester Bestandteil bei der Behandlung von Depressionen geworden. Darüber hinaus scheint körperliches Training bei ärztlich diagnostizierter Depression in einem ähnlichen Maße zu wirken wie eine medikamentöse Therapie. Besonders Aktivitäten im moderaten Ausdauerbereich (z. B. leichtes Laufen, Schwimmen, Radfahren) scheinen sehr wirksam zu sein. Des Weiteren hat regelmäßige sportliche Aktivität einen positiven Einfluss auf die Selbstwahrnehmung und wirkt sich unter anderem stärkend auf das Selbstbewusstsein aus. Natürlich ist die Regelmäßigkeit, mit der man die Aktivität ausübt, entscheidend. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie individuell die sportliche Aktivität entdecken, welche Ihnen Spaß bereitet. Nur so schaffen Sie es, langfristig sportlich aktiv zu bleiben oder es zu werden.

Also worauf warten Sie? Bad Schönborn bietet mit seinen vielfältigen sportlichen Angeboten und der naturbelassenen Umgebung unzählige Möglichkeiten in einen aktiven Lebensstil zu starten! Haben Sie schon einmal das 70 Kilometer umfassende Laufstreckennetz direkt am Thermarium Wellness- und Gesundheitspark oder den Bewegungsparcours im Ortsteil Bad Mingolsheim ausprobiert?

Folgende Anlaufstelle kann Ihnen dabei helfen:

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

Kurz und knapp:

Sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus.

Ihr Gesundheitsteam (Jonas Böhme)

Quelle: Schulz, K.-H., Meyer, A., Langguth, N. (2012). Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. In: Bundesgesundheitsblatt, (55), 55-65.