



Bewegung macht gute Laune

Wir alle wissen es: Das richtige Maß an Sport (zwei bis dreimal die Woche) ist gut für unseren Körper. Aber bringt Sport auch etwas für unseren Geist? Das haben wir Leslie Oppatja gefragt. Sie ist Fitness- und Gesundheitstrainer (B-Lizenz), Motivationstrainerin und arbeitet als Personal Coach.

Wie sehen Sie die Verbindung zwischen Bewegung und der mentalen Gesundheit?

Schon die alten Griechen wussten: Bewegung ist ein Arzneimittel gegen Schwerkraft. Menschen mit Depressionen wird deshalb ein bestimmtes Maß an Bewegung ausdrücklich empfohlen. Die Endorphine, unsere körpereigenen Glückshormone, die nach dem schweißtreibenden Workout ausgeschüttet werden, verbessern die Stimmung, machen optimistischer und selbstbewusster. Endorphine sind nämlich eine gute Waffe gegen Stresshormone wie Adrenalin und gegen zu hohe Cortisolwerte. Ein gutes Körpergefühl macht uns stark für den Alltag. Wer im Sport Erfolge verbuchen kann, der traut sich im Alltag und im Berufsleben mehr zu. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Rückfallquote bei depressiven Patienten mit Sport wesentlich geringer war als bei einer Behandlung mit Antidepressiva. Bei den sportlichen Probanden klagten nur 8% über wiederkehrende Symptome, bei den Nichtsportlern waren es fast fünf Mal so viele, immerhin 38%.

Was ändert sich durch Sport?

Wer regelmäßig trainiert, fühlt sich stärker und belastbarer, traut sich mehr zu und kann wesentlich besser mit Problemsituationen umgehen. Das Gehirn wird mehr und besser mit Sauerstoff versorgt, Muskelverspannungen, Blockaden und Muskelschmerzen können gelindert werden. Forscher haben festgestellt, dass sich die Gehirnaktivität durch Bewegung ändert. Die Steuerzentrale für Bewegung und Koordination wird aktiviert. Zudem konnte man feststellen, dass Versuchspersonen sich nach sportlichen Einheiten besser konzentrieren konnten und der Dopaminspiegel – Dopamin ist ein körpereigener Stimmungsaufheller – länger hoch blieb. Wer sich regelmäßig bewegt, schläft besser und tiefer und kann so ausgeruht in den neuen Tag starten und neue Aufgaben in Angriff nehmen. Der Stoffwechsel und die Verdauung werden angeregt und funktionieren besser. So sind wir weniger träge, abgeschlagen und müde. Die verbesserte Durchblutung der Muskeln stärkt das Nervensystem und der Körper kann besser regenerieren und abschalten.

Was bedeutet Stress für uns?

In der Stein- und Urzeit trat Stress immer nur sehr kurzfristig auf, sei es durch den Angriff eines Raubtieres oder eines anderen Feindes, der unseren Stamm oder die Familie bedrohte. Auch die erfolglose Jagd nach Nahrung bedeutete Stress. Mit diesen Ausnahmesituationen konnte unser vegetatives Nervensystem sehr gut umgehen. Heute stehen wir aber Stunden, Tage und sogar Wochen unter Dauerstrom und Anspannung. Das führt zu Verstimmungen, Depressionen und dem Gefühl, nicht von der Stelle zu kommen. Die Erholungsphasen werden immer kürzer, der Schlaf schlechter und die Nerven dünner.

Was macht Stress in unserem Körper?

In der heutigen Zeit stehen viele immer mehr unter Druck und erleben Stress: Wir müssen Termine einhalten und haben mehr Aufgaben als Zeit. Daher benötigen wir unbedingt ein Ventil, um diesen Stress abzubauen. Sport eignet sich dazu sehr gut, wenn durch Bewegung können wir Stresshormone wie Adrenalin wesentlich reduzieren und abbauen.

Stichwort innerer Schweinehund: Sport machen beginnt ja oft auch im Kopf. Haben Sie einen Tipp, wie wir uns zum Sport motivieren können?

Der erste Schritt ist immer der schwerste. Ich rate meinen Kunden, sich zunächst eine Bewegungsart auszusuchen, die Ihnen auch wirklich Spaß macht. Nicht jeder ist gewillt, in ein Sportstudio zu gehen. Für den einen ist das Element Wasser eine Alternative, der andere mag Mannschaftsportarten und manche sind einfach lieber an der frischen Luft als in einem geschlossenen Raum. Wenn man die Wahl für eine Bewegungsart getroffen hat, ist es wichtig sich die Trainingstermine für ein Quartal in den Kalender als feste Termine einzutragen. Am besten für drei Monate. Diese Termine sind fixe und wichtige Termine – genau wie ein Arztbesuch oder das Treffen mit der Freundin. Wer nicht gerne alleine trainiert, sollte sich einen Trainingspartner und Mitsstreiter suchen. Einen Freund oder eine Freundin, den Partner oder die Schwester. Gemeinsame Trainingstermine sagt man seltener ab. Wer etwas Neues anfängt, sollte sich ein erstes Ziel setzen und sich dafür eine Belohnung ausdenken. Wer sich immer wieder neue Ziele und Aufgaben setzt, wird sich auf Dauer auch weiterentwickeln. Besonders wichtig ist auch nicht übermütig zu werden und es zu übertreiben. Wenn ich nie Sport gemacht habe und ab sofort jeden Tag trainiere, verliere ich schnell die Lust und bin ausgebrannt und gestresst. 2 bis 3 Mal die Woche 30 – 60 Minuten reichen schon aus um Geist und Körper positiv zu beeinflussen. Wer sich allein gar nicht aufrufen kann, für den gibt es qualifizierte Trainer und Coaches, die einen nicht nur sportlich auf den richtigen Weg bringen sondern auch viel Motivation und gute Laune mitbringen. Es hilft, seine Emotionen und guten Gefühle aufzuschreiben und zu notieren: Welche guten Gefühle bringt mir die Bewegung? Wenn ich lustlos bin, kann ich diese Notizen durchlesen.

Haben Sie einen Tipp, welche Bewegung/Sportart unsere Stimmung besonders heben kann?

Da ein Großteil der arbeitenden Gesellschaft leider den ganzen Tag in geschlossenen Räumen verbringt, habe ich die Erfahrung gemacht, dass Trainingseinheiten an der frischen Luft wahre Wunder bewirken können. Nach einem Arbeitstag raus in die Natur und in den Wald sorgt für gute Laune und einen klaren Kopf. Und auch hier geht es nicht nur um das Joggen oder Walken. In Parks und auf Grünflächen bieten sich viele Trainingsoptionen und Trainingsgeräte (Treppen, Steigungen, Parkbänke etc.) an denen man tolle und sehr effektive Übungen ausführen kann. Wer regelmäßig an der frischen Luft ist, stärkt außerdem sein Immunsystem. Und in den Sommermonaten tanke ich eine Menge Vitamin D3 über die Sonne.

