



© Aitwasabi - Fotolia.com

SPORT macht GLÜCKLICH!

Diesen Satz haben Sie sicher auch schon hier und da gelesen oder davon gehört. Aber ist da wirklich was dran? Kann sich Sport wirklich so positiv auf die Psyche auswirken?

Viele Studien beweisen es und diese Gründe sprechen dafür:

Ja! Sport reduziert Stress

Ob beim Laufen, beim Krafttraining, bei der Wirbelsäulengymnastik oder beim Radfahren: Das gute Gefühl, das sich nach einem anstrengenden Tag beim Sport einstellt, kennen die meisten von uns. Dass körperliche Anstrengung Stress abbaut, in dem man einfach mal den Kopf für diese Zeit freibekommt, dadurch eine Denkpause einlegt und der Körper so lernt, besser mit Stress umzugehen, haben zig Studien bewiesen.

Ja! Sport vertreibt schlechte Laune

Hallo Endorphine- wo seid Ihr?

An so manchen Tagen, fällt es einem schwer, sich zum Sport aufzuraffen, doch die Mühe zahlt sich eigentlich immer aus! Denn Bewegung setzt Endorphine frei – Glückshormone, welche schlechte Laune vertreiben. So können ein paar Kilometer Laufband helfen, deine Zornfalten in Lachfalten zu verwandeln. Selbst Menschen mit Depressionen oder Angststörungen können mit Sport therapiert werden.

Ja! Sport macht selbstbewusster

Wer sich bewegt und fit fühlt, ist selbstbewusster und traut sich mehr zu. Mit jeder Trainingseinheit erringt man einen kleinen eigenen, aber bedeutsamen Erfolg. Dabei sind Alter, Gewicht oder Größe nebensächlich. Wer Sport macht, sieht sich selbst eher in einem positiven Licht, was automatisch zu mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit in jeder Hinsicht führt.

Ja! Sport trainiert das Gehirn

Auch unser Gehirn altert. Zwar können wir durch Sport Krankheiten wie Alzheimer nicht heilen, doch wir können unsere grauen Zellen zumindest etwas mittrainieren. Insbesondere im Hippocampus, dem Bereich des Gehirns, der für die Überführung von Inhalten aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis und für das Lernen verantwortlich ist, wird durch Bewegung das Zellwachstum angeregt.

Ja! Sport lässt uns besser denken

Wer regelmäßig sein Herz-Kreislauf-System trainiert, sorgt für eine stetige Neubildung von neuen Hirnzellen, wodurch unser Gehirn besser arbeitet. Das für das Nervenwachstum verantwortliche Protein BDNF erleichtert das Lernen und Denken.

Ja! Sport sorgt für Erholung

Mit regelmäßiger Bewegung verbessert sich die Schlafqualität nachweislich, somit ist Sport die gesündere Alternative zur Schlaftablette. Beim Training erhöht sich unsere Körperkerntemperatur. Sinkt sie nach einigen Stunden auf die Ausgangstemperatur, signalisiert das dem Körper, dass es Zeit ist zum Schlafen. Ideal ist Sport also in den frühen Abendstunden, wenn noch genügend Zeit bleibt zum Herunterkommen.

Ja! Sport macht produktiv und kreativ

Auch schon mal mit einem Knoten im Kopf vor einer Aufgabe gesessen und verzweifelt? Statt krampfhaft weiter zu grübeln, sollten wir lieber eine Runde um den Block laufen oder ins Sportstudio gehen. Denn mit dem Körper kommen auch die Gedanken wieder in Bewegung. So können sich Denkblockaden lösen und der Weg ist frei für so manche zündende Idee. Studien zeigen, dass regelmäßiger Sport uns einfach produktiver macht und uns mit mehr Energie durch den Tag bringt.

Ja! Sport verbindet

Ob Fitnesskurs, Laufrunde oder eine Einheit Krafttraining zusammen nach Feierabend: Gemeinsam turnt es sich oft besser und effektiver, denn trainiert man bspw. zu zweit, hält man meist länger durch. Außerdem müssen wir so nicht allein gegen den fiesen inneren Schweinehund ankämpfen und haben nebenbei ein kleines gemeinsames Erfolgserlebnis.

Viel Spaß beim Sport!

Ihr „Fitness im Solemar“- Team

Haben Sie Fragen?

Dann wenden Sie sich an unser „Fitness im Solemar“- Team