

# Mentale Gesundheit, Achtsamkeit, Ernährung & Selbstfürsorge

Viele Menschen kommen ins Fitnessstudio, um körperlich fitter zu werden. Doch Training wirkt auch stark auf unsere mentale Gesundheit: Es baut Stress ab, verbessert unsere Stimmung und schafft Abstand zum Alltag. Gleichzeitig zeigt die Forschung, dass Bewegung wie ein Schutzfaktor gegen Burnout, innere Unruhe und depressive Verstimmungen wirken kann.

## **Achtsamkeit im Training – im Moment ankommen**

Achtsamkeit bedeutet, sich beim Training bewusst auf Atmung, Bewegung und Körpergefühl zu konzentrieren. In einer Zeit voller Reize, Termine und Erwartungen ist das ein wertvoller Gegenpol: Wir steigen aus dem Gedankenkarussell aus und kommen wieder bei uns an.

## **Ernährung & mentale Gesundheit**

Unser Gehirn braucht die richtigen Nährstoffe, um gut zu funktionieren. Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, B-Vitamine, komplexe Kohlenhydrate und probiotische Lebensmittel unterstützen Stimmung, Nerven und Schlaf. Ein stabiler Blutzuckerspiegel sorgt für bessere Konzentration und ausgeglichene Emotionen. Ernährung ist also kein Nebenthema, sondern ein Baustein für mentale Stärke.

## **Selbstfürsorge: Auf sich selbst achten ohne schlechtes Gewissen**

Ein wesentlicher Bestandteil mentaler Gesundheit ist Selbstfürsorge – und das bedeutet mehr als Wellness oder Pausen. Es bedeutet, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu setzen und innerlich klar zu sein.

Wichtig ist dabei zu verstehen:

- Du bist nicht verantwortlich für die Stimmungen, Launen oder Gefühlslagen anderer Menschen.
- Du darfst auf dich achten, ohne dich dafür rechtfertigen zu müssen.
- Deine Grenzen sind genauso wichtig wie die der anderen.

Viele Menschen übernehmen unbewusst emotionale Verantwortung – sie fühlen sich schuldig, wenn andere schlecht drauf sind oder versuchen, alles zu reparieren. Das führt zu Stress, Erschöpfung und innerem Druck. Selbstfürsorge bedeutet daher auch: eigene Gefühle ernst nehmen, Pausen einplanen, Nein sagen können, sich erlauben, nicht für alles zuständig zu sein und zu akzeptieren, dass andere für ihre eigenen Emotionen verantwortlich sind.



### Warum Bewegung hier unterstützt

Sport hilft dabei, wieder zu spüren, was man selbst braucht. Durch Training tanken wir Energie, bauen Stress ab, schärfen unser Körpergefühl, fühlen uns selbstwirksamer und stärken Selbstvertrauen und Grenzen.

### Fazit

Mentale Gesundheit entsteht, wenn mehrere Elemente zusammenspielen: Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Wer erkennt, dass er nur für seine eigenen Gefühle verantwortlich ist – und nicht für die anderer – schafft Raum für Ruhe, Kraft und echte Lebensqualität.

Das `Fitness im Solemar` - Team wünscht Ihnen einen guten Start ins neue Jahr und alles Gute für 2026.

### Quellen

American Psychological Association (APA): Exercise and Stress: Get Moving to Manage Stress. Harvard Medical School: The Gut-Brain Connection. National Institutes of Health (NIH): Nutrition and Mental Health Overview. World Health Organization (WHO): Physical Activity and Mental Health Research Summaries.

