

## Sport macht glücklich

*Das Glück ist das Einzige,  
was sich verdoppelt, wenn man es teilt.*

Albert-Schweitzer

**...darum teilen wir diese Information gerne mit Ihnen!** Nach einem anstrengenden Arbeitstag direkt ins Fitnessstudio oder raus in die Natur zum Radfahren, Joggen, Walken, was auch immer uns Spaß macht und unserem Körper guttut. Für viele ist das der Ausgleich zum täglichen Stress. Das Workout hält nicht nur unseren Körper fit und aktiv, sondern auch den Geist. Etliche Menschen berichten darüber, dass sie sich nach dem Sport besser fühlen, ein besseres Körpergefühl haben, klarer im Kopf sind und dass der Sport sie sogar glücklicher macht. Manche entwickeln dadurch sogar ein besseres Selbstwertgefühl. Es fällt zwar oft nicht leicht, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich zum Sport aufzuraffen, gerade nach einem anstrengenden Arbeitstag, aber der Lohn dafür ist fast immer ein besseres Wohlbefinden hinterher.

## Hier fünf Argumente, warum Sport glücklich macht:

### 1. Aus der Wissenschaft betrachtet:

Während unserer sportlichen Aktivität schüttet der Körper unterschiedlichste Hormone aus, vom Glückshormon Dopamin über Serotonin bis hin zu Endorphinen. Adrenalin wird während des Sports ausgeschüttet und sorgt dafür, dass sich unser Körper an die Belastung gewöhnt. Dopamin wird ebenfalls während der Aktivität ausgeschüttet und macht uns wacher, konzentrierter und fokussierter, treibt uns zu Höchstleistungen an und sorgt dafür, dass wir Spaß am Sport haben. Je mehr wir trainieren, umso mehr Dopamin wird ausgeschüttet. Nach dem Training erhöht sich der Serotoninspiegel. Serotonin ist vor allem als Wohlfühlhormon bekannt, durch die Ausschüttung erreichen wir ein Gefühl von innerer Zufriedenheit. Bei regelmäßigem Training erhöhen sich die Konzentration von Dopamin und Serotonin dauerhaft, sodass Konzentration, Glücksempfinden und Zufriedenheit nachhaltig steigen. Das Level des Stresshormons Cortisol wird durch regelmäßigen Sport gesenkt und erhöht unsere allgemeine Toleranz für Stress. Kurzum und für alle verständlich: Dieser Cocktail an Hormonen führt dazu, dass Sport uns glücklich machen kann. Denn diese Hormone lösen in unserem Körper viel Positives aus.

### 2. Steigerung der körperlichen Fitness

Wer regelmäßig und über einen gewissen Zeitraum Sport treibt, wird von positiven Effekten begleitet. Man fühlt sich fitter, definierter und ein geliebtes Kleidungsstück, das z. B. über den Winter plötzlich enger geworden ist, durch die bösen Kleidungskiller „Kalorien“, passt endlich wieder. Dadurch empfindet man Glück und das sogar nachhaltig. Natürlich sollte auch auf die Ernährung geachtet werden, denn sichtliche Erfolge können nur erzielt werden, wenn der Ernährungsplan demensprechend gestaltet wird. Es wird nicht selten gesagt, dass der sichtbare körperliche Erfolg bei 70% Ernährung und 30% Fitness liegt. Wenn wir jedem Menschen die richtige Dosis Nahrung und Bewegung geben könnten, nicht zu viel und nicht zu wenig, hätten wir den besten Weg zur Gesundheit gefunden. (Hippocrates)

### 3. Psychische Auswirkung

Wie bereits wissenschaftlich beschrieben, fördert Sport den Abbau von Stress, regelmäßiger Sport senkt unser Stresslevel und das Stresshormon. Die körperliche Aktivität fördert außerdem die mentale Verfassung. Denken wir an Yoga: Man hält inne, konzentriert sich auf sich selbst, führt kontrollierte Bewegungen aus und vergisst dabei ganz nebenbei alles um sich herum. Als Folge werden Sie sich, besonders nach der Sporteinheit, glücklich fühlen. Auch die Musik macht' s: regelmäßig stellen wir fest, dass Gymnastik angeleitet mit Musik viel mehr Spaß macht. Angespornt durch gute Musik werden die Workouts und Übungen gerne ausgeführt – Ergebnis: am Schluss des Kurses komplett nass geschwitzt – aber glücklich. Außerdem macht Sport in der Gruppe oder unter Gleichgesinnten mehr Spaß, wobei wir bei Punkt 4 wären.

### 4. Soziales Umfeld

Abgesehen von Fitness in den eigenen vier Wänden oder dem Joggen haben sportliche Betätigungen meist etwas mit sozialer Interaktion zu tun, egal ob im Fitnessstudio oder auf dem Fußballplatz. Nutzt man den Feierabend für ein Workout, kommt man immer ins Gespräch, egal ob mit Bekannten, Freunden und Nachbarn. Man treibt also nicht nur Sport, sondern kann sich auch austauschen. Zusätzlich fördern vor allem Mannschaftssportarten den fairen sozialen Umgang mit unseren Mitmenschen.

### 5. Ablenkung vom Alltag

Gehen Sie regelmäßig schwimmen oder laufen Sie einige Kilometer am Tag? Dann ist Ihnen bestimmt aufgefallen, dass Sie sich in dieser Zeit nicht mit den Dingen beschäftigt haben, die Sie sonst gerade umtreiben oder für Stress sorgen. Denn durch den immer gleichen Bewegungsablauf lässt man den Alltag los und verfällt in eine Art Meditation. Dies löst zwar Probleme nicht von selbst, sorgt aber dafür, dass wir kurzfristig abschalten können. Laufen oder schwimmen heißt somit: „Abschaltgarantie“ zu 100%. Sie werden sich ausgeglichener fühlen und somit Sport mit Glück und Zufriedenheit verbinden.

Unser vielfältiges Angebot im „Fitness im Solemar“ bietet übrigens tolle Möglichkeiten, die Glücksgefühle anzuregen. Es darf auch gerne mal „geschnuppert“ werden, um herauszufinden, was Ihnen persönlich Spaß macht – wir beraten Sie gerne...

Ihr „Fitness im Solemar“-Team

