

Wie uns Bewegung zufriedener macht



Stefanie Wacht
Psychotherapeutin



SA, 7. 1.,
17.30 Uhr,
ORF 2 **UT**

Bewusst gesund
– Das Magazin

Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche. Psychotherapeutin Stefanie Wacht erklärt, wie Bewegung für unser Wohlbefinden sorgt.

Warum brauchen wir Bewegung für unser Wohlbefinden?

Bewegung ist Leben, Bewegung ist unser Verbündeter für Körper und Geist! Nicht nur der Körper benötigt Bewegung, sondern auch die Seele. Bewegung unterstützt uns dabei effektiv, Stress zu reduzieren, besser zu schlafen, ausgeglichen zu sein und die kognitiven Fähigkeiten zu verbessern. Menschen sind seit jeher darauf angelegt, sich zu bewegen und körperlich aktiv zu sein. In der heutigen Zeit haben wir oft Jobs, die zu einem großen Teil im Sitzen ausgeführt werden, viel Denkarbeit erfordern, wir sind von zahlreichen Stress- und Angstquellen umgeben, Sorgen können uns den Schlaf rauben und psychische Erkrankungen auslösen. Bewegung als Ausgleich ist da besonders zu empfehlen. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, sind ausgeglichener, belastbarer, stress-resistenter und selbstbewusster.

Wie hängen Körper und Psyche zusammen?

Dass Körper und Psyche eng miteinander verwoben sind, erkannten bereits die alten Römer: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“ Die Psyche leidet, wenn es einem körperlich schlecht geht,

etwa bei Schmerzen und chronischen Krankheiten. Umgekehrt spüren wir körperliche Auswirkungen, wenn es der Psyche schlecht geht. Wenn wir unter Stress stehen, uns überfordert fühlen oder Angst haben, zeigen sich oft Symptome wie Schwindel, Herzrasen, hoher Blutdruck, ohne dass sich eine körperliche Ursache finden lässt. Nicht alle unklaren körperlichen Beschwerden sind zwangsläufig psychisch bedingt. Eine genaue Abklärung durch (Fach-)Ärzte, Psychiater und Psychotherapeutinnen ist unbedingt notwendig, um die Ursachen der Beschwerden aufzudecken und die passende Therapie zu erhalten.

Stichwort Serotonin, Selbstwert, Körperhaltung: Gibt es da messbare, wissenschaftliche Ergebnisse?

Bewegung wirkt als natürlicher Stimmungsaufheller und führt zu einer angenehm-entspannten Wachheit, einem euphorisierenden Gefühl der Zufriedenheit mit sich und der Umwelt. Verantwortlich dafür sind Neurotransmitter wie Serotonin, Dopamin, Endorphine – sie beeinflussen Muskeln, Blutgefäße, Hormone, unseren mentalen Zustand, Schmerzverarbeitung und den Schlaf. Bereits moderate Bewegung reicht aus, um Neurotransmitter anzuregen und Stress-



hormone abzubauen. Sehr gut dokumentiert ist auch der angsthemmende Effekt von Ausdauersport (Radfahren, Schwimmen, Laufen) und erzielt vergleichbare Ergebnisse wie eine Behandlung mit einem Antidepressivum!

Wie schaffe ich es überhaupt erstmal anzufangen?

Die gute Nachricht ist, dass es nie zu früh und selten zu spät ist, um mit Bewegung anzufangen. Es geht nicht darum, in kürzester Zeit einen Marathon zu laufen, sondern vielmehr um Regelmäßigkeit, darum, den Körper überhaupt einmal in Bewegung zu bringen. Das gelingt am besten, indem man sich Gewohnheiten schafft und realistische Ziele steckt, die leicht in den Alltag integrierbar sind. Etwa ein niedrigrschwelliger Aktivitätsaufbau – fünf Minuten wohldosierte, regelmäßige Bewegung sind besser, als nichts zu tun. Zehn Hampelmänner, eine Runde Spazieren gehen, die Treppe statt den Lift zu benutzen, ein Mini-Workout am Morgen, tanzen Sie zu Ihrem Lieblingslied etc. Warten Sie nicht auf die richtige Stimmung! Gehen Sie spazieren. Jetzt!

Wie gehe ich mit Misserfolgen um?

Misserfolge gehören zum Leben dazu, und es ist absolut okay, wenn aus einem Bewegungsmuffel über Nacht kein Sportliebhaber wird. Es braucht vielleicht ein wenig Zeit und möglicherweise ein paar Anläufe, um herauszufinden, welche Art der Bewegung Freude bereitet. Sich nach einem anstrengenden Tag zu überwinden und trotzdem noch etwas zu tun, auch wenn es einen nicht freut, zahlt sich aus: Mit der Zeit wird Bewegung mit positiven Gefühlen assoziiert und es fällt leichter, dranzubleiben. Seien Sie geduldig und nicht zu streng mit sich! Morgen ist ein neuer Tag mit neuen Möglichkeiten. Mit der Zeit erleben Sie sich als handlungsfähig und selbstwirk-

sam: Ihr Tun ruft eine positive Veränderung herbei und Ihr Selbstwertgefühl steigt.

Haben Sie noch weitere Tipps für unsere Leser?

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf haben ebenso einen wesentlichen Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden und schenken die richtige Energie, um auch körperlich aktiv sein zu können.

Lernen Sie neue Bewegungen oder Sportarten, auch das hält fit und gesund. Machen Sie sich nicht vom Wetter abhängig, gehen Sie raus, auch wenn es regnet.

Unternehmen Sie etwas zu zweit oder in einer Gruppe. Das kann zusätzlich motivieren. Binden Sie z. B. bei einem Spaziergang alle Sinne mit ein und nehmen bewusst die Natur und den Moment wahr, ohne zu bewerten.

Viel hilft nicht immer viel: Zwischendurch über die eigenen Grenzen zu gehen ist okay, lässt aber die Stresshormone wieder steigen. Vielmehr geht es um die Balance und das richtige Maß von An- und Entspannung.



Body Positivity

Beim Sportmachen soll man sich wohl fühlen. Oft genug schaut man in den Spiegel und sieht nur die negativen Dinge an sich. Bewegung kann unseren Selbstwert und unser Selbstbewusstsein steigern. Doch dafür braucht es einen Raum, um Sport zu betreiben – einen Ort, wo man sich wohl fühlt, egal wie man aussieht oder gerade mit sich und seinem Körper zufrieden ist. Elly Magpie ist Fitness-, Gesundheits- und Personal Trainerin. Auch wenn ihr Körper nicht den gängigen Maßen ihrer Kollegen entspricht und sie lange gegen ihr Übergewicht gekämpft hat, hat sie nun ihr eigenes Fitnessstudio in Wien gegründet. Statt Kniebeugen emp-

findet sie für den Anfang gelenkschonende Steps. Statt einem Hampelmann wird die Bewegung ohne Sprung gemacht. Es gibt viele Alternativen, um sportliche Übungen an das Gewicht, Alter oder einfach an den Körper anzupassen. „Das Studio ist für alle da. Ganz wichtig ist, dass jeder willkommen ist. Also Körper-Diversität ist sehr wichtig hier. Das heißt: Es geht nicht darum, ob man schlank ist oder stark mehrgewichtig, das ist überhaupt nicht die Frage hier“, erklärt Magpie bei „Bewusst gesund – Das Magazin“. Die Wienerin gibt gerne ihre Energie an alle weiter – egal wie alt, groß, dick oder dünn. „Ich habe nun diesen Druck nicht mehr. Das heißt: Ich kann viel

mehr leben, viel mehr genießen, viel mehr nach außen gehen“, so Magpie. „Ich war so in meinem Kokon, so versteckt von der Außenwelt, dass das Leben an mir vorbeigezogen ist, und genau dort will ich nie wieder hin.“ Jetzt sagt sie: „Mein Körper ist, wie er ist und ich tue das Beste für meinen Körper. Und das ist auch das Beste, was ich machen kann für meine mentale Gesundheit und genau darauf kommt es im Endeffekt an. Und was alle anderen denken – who cares.“

www.ellymagpie.info