



## Bewegung – und die Seele lebt auf!

### Tut regelmäßige Bewegung der Seele gut?

Bewegung wirkt sich positiv auf unser Befinden aus? Ja – aber nur, wenn die Intensität der körperlichen Aktivitäten zu uns und unserer Leistungsfähigkeit passt. Die meisten Menschen fühlen sich rundum wohl, solange sie nicht aus der Puste kommen. Sind körperliche Aktivitäten wie beispielsweise Laufen, Schwimmen oder Radfahren eine Qual, kann man der Bewegung kaum eine gute Seite abgewinnen. Auf das individuell richtige Maß kommt es also an, damit körperliche Aktivität positiv wahrgenommen wird und sich vorteilhaft auf unser Befinden auswirkt. Gut zu wissen, dass ein aufbauendes körperliches Training dazu führt, dass Aktivität und Sport Freude machen. Das kann zum Glück in recht kurzer Zeit der Fall sein, wenn man sich nicht überfordert, alltägliche Aktivitäten Schritt für Schritt ausbaut und am Ball bleibt. Wobei Letzteres wohl die größte Herausforderung sein dürfte, verfolgen uns heutzutage doch stets Zeitmangel oder intensive berufliche Anforderungen, gefolgt von Motivations- und Antriebslosigkeit nach einem anstrengenden Tag.

### Positive Effekte

Die Gemeinschaft mit anderen ist körperlich aktiven Menschen ebenfalls wichtig und verbessert letztlich auch ihr psychosoziales Wohlbefinden. Außerdem wirkt sich körperliche Aktivität positiv auf das Selbstwertgefühl aus, besonders wenn sie zu mehr körperlicher Fitness führt. Kombiniert man sein Bewegungsprogramm zudem mit Entspannungsverfahren oder einem Ernährungsprogramm, verstärkt sich der Effekt sogar noch.

### Den eigenen Körper positiv wahrnehmen

Ein großartiges Gefühl ist es auch, den eigenen Körper und seine Fähigkeiten wieder positiver wahrzunehmen – ganz gleich, ob dabei beispielsweise die Steigerung der Maximalkraft, der Ausdauerleistungsfähigkeit oder die körperliche Attraktivität im Vordergrund stehen. Welche Wirkungen man bei sich beobachtet, hängt immer von den individuellen Voraussetzungen und der eigenen Persönlichkeit ab.

### Glücksgefühle dank Endorphinen

Hinter den Wirkungen der Bewegung stecken körperliche Prozesse: Ob ein Mensch zufrieden ist, bestimmen neben seinen Genen und (Lebens-)Erfahrungen auch die Botenstoffe Serotonin, Dopamin und Oxytocin. Werden zudem noch Endorphine ausgeschüttet, steigert sich die Zufriedenheit zu einem unterschiedlich intensiven Glücksgefühl. Und das genießen Optimisten länger als Pessimisten. Eine gute Nachricht ist, dass körperliche Anstrengung den Körper anregt, Endorphine selbst auszuschütten. Wie lange deren Wirkung anhält, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Fest steht jedoch: Der Gute-Laune-Stoff wirkt nach einzelnen Bewegungseinheiten nur kurzfristig. Will man länger in seinen Genuss kommen, muss man regelmäßig aktiv werden. Mindestens drei Bewegungseinheiten pro Woche sollten es dann schon sein – im Idealfall jeweils etwa eine halbe Stunde.

Bewegung wirkt sich nicht nur auf das Wohlbefinden positiv aus, sondern stärkt Herz und Kreislauf, das Immunsystem, stabilisiert das Knochengestüt, aktiviert den Stoffwechsel

# BARMER

und verbessert die Blutfettwerte. Weil körperlich Aktive in Gruppen mehr positive Erlebnisse mit anderen Menschen haben, regelmäßige Termine wahrnehmen und sich in ihrer Freizeit nicht nur aufs Sofa zurückziehen, leben sie in der Regel insgesamt aktiver und sind besser in die Gemeinschaft mit anderen integriert.

## Körperliche Aktivität bei Depressionen und Ängsten

Bei Menschen mit Depressionen kann sich Bewegung und Sport lindernd auf die depressive Symptomatik auswirken. Man geht davon aus, dass der Stoffwechsel im Gehirn und damit auch die Depression durch körperliche Aktivität günstig beeinflusst werden. Das Gefühl, selbst gegen die Erkrankung aktiv zu werden und soziale Kontakte zu anderen Menschen zu pflegen, dürfte ebenfalls vorteilhaft sein. Allerdings ist es besonders während des Stimmungstiefs wichtig, die Motivation zu fördern, um in Bewegung zu kommen und auch zu bleiben.

Es gibt verschiedene Anhaltspunkte dafür, dass sportliche Betätigung und körperliche Aktivität auch bei Ängsten einen positiven Einfluss haben und somit eine wichtige Rolle bei Angststörungen und deren Linderung spielen können. Vorteilhaft ist Ausdauersport wegen der konstanten Belastung.

## Maß, Plan, Motivation

Welche Bewegungsform ist geeignet, um mehr Aktivität und Wohlbefinden in unser Leben zu bringen? Wer nicht so gut trainiert ist, beginnt zum Beispiel mit regelmäßigem Schwimmen, Radfahren oder Laufen. Diese Aktivitäten tun der Seele besonders gut. Möchte man sich zudem entspannen, rücken Pilates oder Yoga in die engere Auswahl. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung ist dabei sehr willkommen.

Aber nicht vergessen: Hochleistungssport ist gar nicht das Ziel, sondern eine gewisse Regelmäßigkeit und Ausdauer der Bewegung – und die kann auch erreichen, wer künftig beispielsweise immer eine Station vor seinem eigentlichen Halt aus dem Bus steigt und den restlichen Weg zu Fuß zurücklegt. Praktisch ist ein alltagstauglicher Bewegungsplan. Der berücksichtigt, dass die Zeit knapp ist und viele sich nach einem anstrengenden Arbeitstag selbst motivieren müssen. Hängt solch ein Plan fertig am Kühlschrank, muss man sich nicht mehr entscheiden, ob und wie man sich bewegt, sondern kann kurzerhand seinen eigenen im Plan bereits festgelegten Vorgaben folgen.

Ein entscheidender Erfolgsfaktor in Sachen Bewegung ist die Motivation. Mit ein paar Tricks kann man sich gut helfen: So kann man möglichst vielen Freunden und Verwandten von seinem Vorhaben, sich mehr zu bewegen, erzählen. Das verpflichtet und stärkt den Willen zum Durchhalten ungemein. Auch Belohnungen motivieren zu körperlicher Aktivität. Nach 100 Tagen ohne Fahrstuhl kann ein Kinobesuch zu den nächsten 100 Tagen Treppensteigen anspornen.

## Weitere Informationen

### Der Klick zu mehr Bewegung:

- Lassen Sie sich von der BARMER in Bewegung bringen. Auf [www.barmer.de/s000004](http://www.barmer.de/s000004) gibt es umfassende Infos und Unterstützung.
- Suchen Sie nach einer Möglichkeit, sich fit zu halten? Ob Sportvorführungen, Vortragsveranstaltungen oder zertifizierte Gesundheitskurse – unter [www.barmer.de/g100109](http://www.barmer.de/g100109) finden Sie Angebote in Ihrer Nähe.

### Bücher für alle, die in Bewegung kommen möchten:

- myBooks – Was mich bewegt. Das persönliche Buch für mehr Fitness: reinschreiben, nachlesen, mitmachen, gut fühlen. Marion Grillparzer, Holle Bartosch. Südwest Verlag, 2013. ISBN: 9783517088419
- Core Power. Das Training für harte Kerne. Alexander Hoheneder, Thomas Münch. Gräfe & Unzer Verlag, 2017. ISBN: 9783833858956

Dieses Infoblatt finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter [www.barmer.de/a001644](http://www.barmer.de/a001644). Rubrik „Gesundheit und Prävention“.

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Konzeption und Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens  
Prävention und Gesundheitsinformation  
[daniela.beerens@barmer.de](mailto:daniela.beerens@barmer.de)

### Konzeption und Text

Andrea Himmelstoß, Das Texthaus, 90402 Nürnberg

### Abbildung

Florian Geiss

### Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: April 2018

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 18.04.2018 abgerufen.

© BARMER 2018  
Alle Rechte vorbehalten.