

**BEITRÄGE ZUM
GESUNDHEITSSPORT**

LANDES
**SPO
RT**
BUND
**BER
LIN**

Psyche und **BEWEGUNG**

IN THEORIE UND PRAXIS



PSYCHE UND BEWEGUNG

IMPRESSUM

Autorinnen und Autoren

Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Ströhle, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Campus Charité Mitte
Charité - Universitätsmedizin Berlin

M. Sc. Psych. Antonia Bendau

AG Sportpsychiatrie und -psychotherapie Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Campus Charité Mitte, Charité - Universitätsmedizin Berlin

Christina Terán

Dipl. Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin
Therapeutische Dienste, PUK der Charité im SHK

Redaktion

Landessportbund Berlin e.V.,
Abt. Sportentwicklung

Gestaltung

Sehstern Berlin

Bildnachweis

Titelbild frei nach: salome – stock.adobe.com



Einführung

Bei einer Erkältung heißt es: viel Tee trinken und ausruhen, einen verstauchten Fuß legt man hoch und schont ihn. Jeder hat dafür Verständnis und niemand hinterfragt solche Erkrankungen kritisch. Doch was, wenn die Seele leidet?

In Deutschland ist jedes Jahr fast ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung von psychischen Erkrankungen betroffen.¹ Frauen leiden dabei deutlich häufiger unter psychischen Störungen als Männer: So erkranken jedes Jahr ca. 33,5 % der erwachsenen Frauen und 22,1 % der Männer.²

Burnout, Depressionen, Schizophrenie oder **Angststörungen** sind aber nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige eine schwierige Herausforderung, denn nicht immer ist Verständnis und Akzeptanz in der Gesellschaft vorhanden. Dabei kann es jeden treffen und die Zahl der Betroffenen steigt stetig: in den vergangenen 20 Jahren hat sich die Zahl der Fehltage, die auf psychische

Erkrankungen zurück zu führen ist, mehr als verdreifacht!³

Wie kann diesem Trend also entgegen gewirkt werden? Es gibt nicht die eine Wunderwaffe gegen jegliche Art von psychischem Leiden, allerdings gewinnt die Wirkung von Sport und Bewegung in diesem Zusammenhang immer mehr an Bedeutung. Einfach mal den Kopf frei bekommen, beim Yoga in völlige Entspannung verfallen oder sich so richtig beim Training auspowern. Das sind nur einige der vielen Beispiele, wie Sport und Bewegung Balsam für die Seele sein können.

Sport und Bewegung spielen also sowohl bei der **Vorbeugung (Prävention)** als auch in der **Therapie (Rehabilitation)** eine wichtige Rolle.

Diese Broschüre wird all diese Themen beleuchten und aufzeigen, welche präventiven und therapeutischen Ansätze bei psychischen Erkrankungen besonders wirksam sind.

¹ DGPPN (2019). Zahlen und Fakten der Psychiatrie und Psychotherapie, Zugriff am 06.08.2020 unter https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/154e18a8cebe41667ae22665162be21ad726e8b8/Factsheet_Psychiatrie.pdf

² Jacobi F, Höfler M, Strehle J, Mack S, Gerschler A, Scholl L, Busch MA, Maske U, Hapke U, Gaebel W, Maier W, Wagner M, Zielasek J, Wittchen H-U (2014) Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1-MH). Nervenarzt 85:77–87

³ Deutsches Ärzteblatt (2019). Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen nehmen zu. Zugriff am 06.08.2020 unter <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/104902/Fehltage-aufgrund-psychischer-Erkrankungen-nehmen-zu>

PSYCHE UND BEWEGUNG

1 Medizinische Aspekte

+ Arten psychischer Erkrankungen

Die Liste psychischer Erkrankungen ist lang. Die internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) listet 100 Krankheiten. Im Folgenden wird nur ein Ausschnitt der Krankheitsformen aufgezeigt.

Abhängigkeitserkrankungen

Abhängigkeitserkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Sie können **stoffgebunden** (z. B. Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin, Opiaten, Kokain, Cannabis u. v. m.) oder **nicht stoffgebunden** sein (z. B. Spielsucht, Internetsucht, Kaufsucht). Als suchtkrank werden Betroffene bezeichnet, die das eigene Verhalten nicht mehr unter Kontrolle haben und das zwanghafte Bedürfnis nach einer Substanz oder Tätigkeit verspüren. Dabei wird die psychische und die **physische Abhängigkeit** unterschieden. Bei der psychischen Abhängigkeit entsteht das unkontrollierbare Verlangen nach der Substanz oder Tätigkeit, auch wenn der Konsum

negative Folgen hat. Die physische Abhängigkeit äußert sich durch eine Toleranzentwicklung, was eine Dosiserhöhung zur Folge hat, sowie körperliche Entzugserscheinungen. Schlafstörungen, Organschäden, Infektionen oder auch das soziale Abgleiten können die Folge sein.

Affektive Störungen

Bei affektiven Störungen treten Veränderungen der Stimmung über einen längeren Zeitraum auf. Dies kann entweder in Form übermäßiger Betrübtheit (*Depression, siehe Seite 5*) oder als Hochstimmung (*Manie oder Hypomanie, siehe Seite 7*) auftreten.

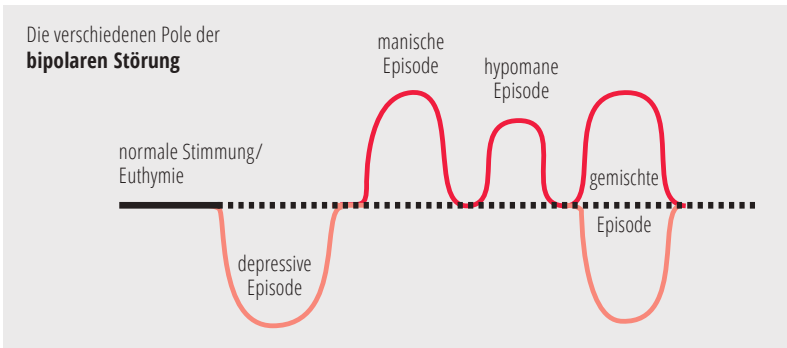
Affekt: Dieser Begriff ist in der Psychologie nicht einheitlich definiert. Meist ist aber ein Gefühlszustand besonderer Intensität gemeint, der auch als „Erregung“ bezeichnet werden kann.

Wechseln sich depressive und manische Phasen ab, spricht man von einer bipolaren Störung.



Weitere Informationen zum Thema **Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen** finden Sie hier: www.dhs.de/start.html

Die folgende Abbildung zeigt die verschiedenen Pole einer Bipolaren Störung.



Weitere Informationen und Beratungsangebote zum Thema **bipolare Störungen** finden Sie unter: www.bipolaris.de/selbsthilfegruppen/deutschland-a-ch/

Angststörungen

Das Herz rast, die Hände fangen an zu schwitzen und man spürt, wie das Adrenalin durch die Adern strömt – Angst kennt jeder von uns und sie ist auch eine lebensnotwendige Emotion. In Gefahrensituationen bewirkt sie körperliche Anpassungsreaktionen, die uns helfen, die Situation besser zu meistern. Aber eben nur in wirklichen Gefahrensituationen.

Zur Krankheit kann diese Emotion werden, wenn sie unabhängig von einer echten Gefahr auftritt.

Ängste können Beklemmungs- und Erstickungsgefühle, Schweißausbrüche, Schwindel, Herzrasen oder sogar Panikattacken auslösen. Neben Depressionen sind Ängste die am weitest verbreiteten psychischen Störungen in Europa.



Weitere Informationen oder Beratungsangebote zum Thema **Angststörungen** finden Sie hier: www.angstselbsthilfe.de/

Burn-Out-Syndrom

Das Burn-Out-Syndrom oder auch „ausgebrannt sein“ wurde erstmals 1974 vom amerikanischen Psychotherapeuten Herbert J. Freudenberger beschrieben und wurde damals vorrangig als Problem bei Sozialberufen beobachtet. Heute ist klar, dass auch andere Berufsgruppen und sogar Schüler*innen betroffen sein können. Über die Anerkennung des Burn-Out-Syndroms als psychische Erkrankung wurde und wird immer wieder stark diskutiert. So beschloss die WHO für 2022 eine Aktualisierung der Internationalen statistischen Klassifikation, in der es heißt: „Burn-Out ist ein Syndrom, das aus chronischem Stress am Arbeitsplatz hervorgeht, der noch nicht erfolgreich bewältigt wurde. Es ist charakterisiert in drei Dimensionen:

1. Gefühle von Energieschwund oder Erschöpfung;
2. erhöhte mentale Distanz zum Beruf oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus in Verbindung mit dem Beruf;
3. reduzierte professionelle Effizienz.

Burn-Out bezieht sich spezifisch auf Phänomene im Beschäftigungsumfeld und sollte nicht angewendet werden, um Erfahrungen in anderen Lebensbereichen zu beschreiben“. Diese

Überarbeitung zeigt, dass Burn-Out-Syndrom in der heutigen Zeit von äußerst hoher Relevanz ist. Immer mehr Menschen können sich mit dem Gefühl des „ausgebrannt seins“ identifizieren und die Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf stellt eine immer größer werdende Herausforderung dar.

Demenz

Bei Demenz kommt es zu multiplen kognitiven Defiziten, die insbesondere das Gedächtnis, aber auch das Denken, die Sprache sowie die Orientierung betreffen. Die Krankheit beginnt häufig mit **Störungen des Kurzzeitgedächtnisses** oder der Merkfähigkeit. Im weiteren Verlauf kommt es dann zum fortschreitenden **Verlust des Langzeitgedächtnisses** sowie zu Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, der Sprache, des Auffassungs- und Denkvermögens und der Orientierung. Es existieren verschiedene Formen der Demenz: zu den häufigsten Formen zählen die irreversible Alzheimer-Krankheit mit einem Anteil von 60% bis 65% sowie die **vaskuläre Demenz**, die häufig in Folge eines Schlaganfalls auftritt.⁴

vaskulär = die Blutgefäße betreffend



Weitere Informationen und Beratungsangebote zum Thema **Demenz** finden Sie hier: <https://demenzhilfe-deutschland.de/>



Depressionen

Das Gefühl deprimiert, traurig oder antriebslos zu sein, kennt mit Sicherheit fast jeder Mensch. Das bedeutet allerdings nicht, dass immer eine Depression vorliegt. Denn eine Depression ist eine ernstzunehmende psychische Erkrankung, die aufgrund von klaren Symptomen diagnostiziert werden muss. Eine anhaltende gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit oder der Verlust von Freude oder Interesse

an Dingen, die einem sonst immer Spaß gemacht haben – all das sind sogenannte Hauptsymptome einer Depression. Auch weitere Symptome („Zusatzsymptome“) wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Schuldgefühle, Appetitlosigkeit bis hin zu Suizidgedanken können bei einer Depression auftreten.

Medizinisch betrachtet, bedingt die Anzahl der Symptome sowie der Zeitraum den Schweregrad einer Depression:

Anzahl der Symptome	Schweregrad der Depression
Zwei Hauptsymptome und zwei Zusatzsymptome	Leichte Depression
Zwei Hauptsymptome und drei Zusatzsymptome	Mittelschwere Depression
Zwei Hauptsymptome und vier Zusatzsymptome	Schwere Depression

Alle Symptome müssen über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen auftreten.



Weitere Informationen oder Beratungsangebote zum Thema **Depressionen** finden Sie hier: www.deutsche-depressionshilfe.de/start

⁴Bundesgesundheitsministerium für Gesundheit (2020). Online-Ratgeber Demenz. Zugriff am 06.08.2020 unter www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-demenz/krankheitsbild-und-verlauf.html

Manie

Eine Manie ist eine psychische Erkrankung, bei der eine Störung des Gefühlslebens vorliegt. Im Gegensatz zur Depression gehen diese Störungen mit einem unbegründeten Hochgefühl einher. Betroffene sind voller Tatendrang, ertragen keine Ruhe, haben eine gesteigerte Aktivität und ein vermindertes Schlafbedürfnis. Auch wenn diese Symptome auf den ersten Blick positiver klingen als die einer Depression, können sie schwerwiegende Folgen mit sich bringen. Das Urteilsvermögen von Betroffenen ist getrübt und es werden überhastete Entscheidungen getroffen.

Nach einer manischen Phase bereuen Betroffene diese meist und versuchen vieles rückgängig zu machen. Meist verfallen sie dadurch in eine depressive Phase und der Teufelskreis beginnt.

Psychosen

Unter dem Begriff Psychosen werden eine Reihe von psychischen Störungen zusammengefasst, bei denen Betroffene die Realität verändert wahrnehmen und verarbeiten. Der Verlauf und die Schwere von Psychosen können sehr unterschiedlich sein. Häufige Symptome sind allerdings Halluzinationen, Wahnvorstellungen und schwere Denkstörungen.

Zusätzlich können Störungen des Antriebs, Ängste oder sogenannte Ich-Störungen auftreten. Hierbei verschwimmt die Grenze zwischen der Umwelt und dem eigenen Ich, sodass Betroffene beispielsweise denken, Gedanken lesen zu können oder ferngesteuert zu werden.

• Schon gewusst?

- Die häufigste Form der Psychose
- ist die Schizophrenie. Weltweit
- erkranken ca. 1% der Bevölkerung
- im Laufe ihres Lebens an einer
- Psychose.



Weitere Informationen und Beratungsmöglichkeiten finden Sie hier:
<http://www.psychose-wissen.de/>

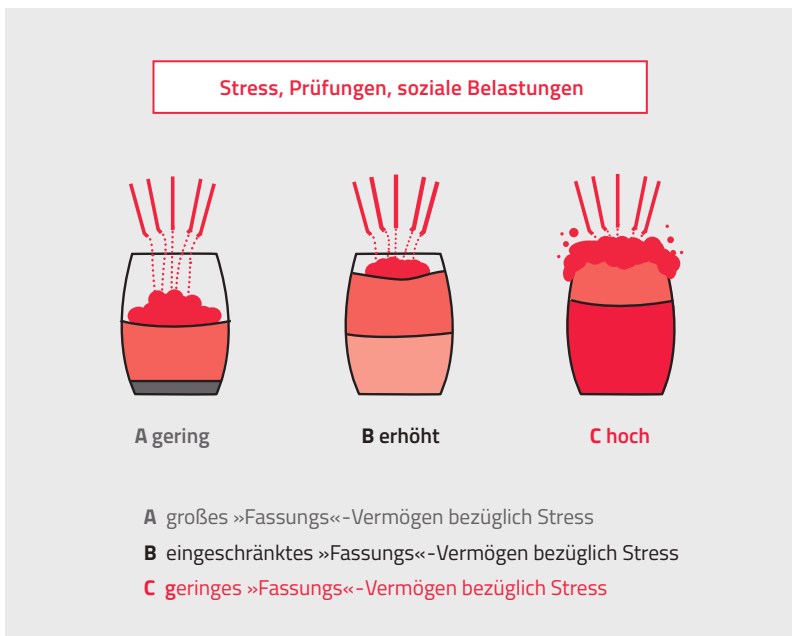
Übersicht: Arten psychischer Erkrankungen

Art	Häufige Ursachen	Häufige Symptome
Abhängigkeits- erkrankungen	<ul style="list-style-type: none">• Zusammenspiel von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren	<ul style="list-style-type: none">• Unkontrollierbares Verlangen• Körperliche Entzugerscheinungen• Toleranzentwicklung
Angststörungen	<ul style="list-style-type: none">• Genetische Faktoren• Neurobiologische Faktoren• Traumatische Erlebnisse• Langanhaltende, stressreiche Belastungen	<ul style="list-style-type: none">• Herzrasen• Schweißausbrüche• Schwindel• Beklemmungsgefühle• Erstickungsgefühle• Panikattacken
Burn-Out	<ul style="list-style-type: none">• Zusammenspiel von vielen Faktoren• Unter anderem dauerhafte Belastungen und Stressoren am Arbeitsplatz• Leistungsdruck, Angst vor Arbeitsplatzverlust u. v. m.	<ul style="list-style-type: none">• Anhaltende Müdigkeit• Emotionale Erschöpfung• Schlafstörungen• Verminderte Leistungsfähigkeit• Kopfschmerzen• Häufige Infekte
Demenz	<ul style="list-style-type: none">• Schädigungen von Gehirnzellen• Schlaganfall• Durchblutungsstörungen im Gehirn	<ul style="list-style-type: none">• Gedächtnisverlust• Beeinträchtigung der Sprache und der Orientierung• Störungen des Auffassungs- und Denkvermögens
Depressionen	<ul style="list-style-type: none">• Erbliche Veranlagung, körperliche Disposition• Besondere soziale Bedingungen• Extreme Lebensbedingungen	<ul style="list-style-type: none">• Gedrückte Stimmung• Antriebslosigkeit• Verlust von Freude / Interesse
Manie	<ul style="list-style-type: none">• Erbliche Veranlagung• Ungleichgewicht von Neurotransmittern• Besondere Lebensereignisse (Jobverlust, Trauer, Scheidung)	<ul style="list-style-type: none">• Starke innere Erregung• Übersteigerte Aktivität• Ins Maßlose gesteigertes Selbstbewusstsein• Realitätsverlust• Deutlich vermindertes Schlafbedürfnis• Enthemmung• Verminderte Gefahrenwahrnehmung
Psychosen	<ul style="list-style-type: none">• Noch nicht abschließend erforscht (bei primären Psychosen)• Hirnschädigungen• Neurologische Erkrankungen• Vergiftungen• Psychostimulantien	<ul style="list-style-type: none">• Halluzinationen• Wahnvorstellungen• Denkstörungen• Störungen der Ich-Funktion

Erklärungsansätze

Es existieren verschiedene Erklärungsansätze zur Entstehung von psychischen Erkrankungen. Einer davon ist das sogenannte „Stress-Vulnerabilitäts-Modell“. Dieses Modell gibt Aufschluss über die Verletzlichkeit eines Menschen und somit über die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen. Die Verletzlichkeit wird hierbei mit einem Fass beschrieben, das

unterschiedlich schnell überlaufen kann – je nachdem wie groß das jeweilige Fassungsvermögen eines Menschen ist. Das Wasser stellt berufliche oder private Belastungen oder andere Stressoren dar. Ist das Fassungsvermögen also eher klein, ist der Mensch weniger belastbar und die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen ist erhöht.



Therapeutische Ansätze bei psychischen Erkrankungen

In der Behandlung der meisten psychischen Erkrankungen sind Medikamente und Psychotherapie die wirksamsten und am besten verträglichen Behandlungsstrategien. Die häufig verwendeten Psychopharmaka wie Antidepressiva, Neuroleptika oder Stimmungsstabilisierer haben kein Gewöhnungs- oder Abhängigkeitspotential. Kritisch ist dahingegen die regelmäßige Einnahme von sogenannten Benzodiazepinen, da hier eine Gewöhnung und Abhängigkeit entstehen kann.

Neben Medikamenten und Psychotherapie werden in der Behandlung psychischer Störungen auch Arbeits-, Kunst-, Musik- oder Bewegungstherapien (u. a. in Sportvereinen) eingesetzt.

Krankheitsbedingt fällt es Menschen mit psychischen Erkrankungen häufig schwer, sich zu motivieren, körperlich aktiv zu sein und regelmäßig zu trainieren. Daher sind eine Anleitung und entsprechende Unterstützung besonders wichtig.

• • • Schon gewusst?

- Für verschiedene Arten der Bewegungstherapie und insbesondere
- Ausdauertraining konnte eine Wirksamkeit gegen Depressionen,
- Angst und kognitive Störungen gezeigt werden.

PSYCHE UND BEWEGUNG

2 Sportpraktische Aspekte



Sportliches Training hat eine Reihe an positiven Effekten, die sowohl in der Prävention als auch in der Therapie psychischer Erkrankungen von Vorteil sind. Denn die sportliche Betätigung wirkt

sich nicht nur positiv auf die Psyche aus, sondern kann auch körperlichen Beschwerden entgegenwirken. Die folgende Abbildung gibt einen Überblick über die biologischen und psychologischen Effekte.

SPORTLICHES TRAINING

BIOLOGISCHE EFFEKTE

Herz-Kreislauf-System	Stoffwechsel	Immunsystem
<ul style="list-style-type: none"> • Vergrößerung der Aeroben Kapazität • Regulierung der Atmung und des Blutdrucks • Vergrößerung des Herz-Minuten-Volumens 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulierung des Gewichts • Verbesserung der Cholesterin- und Cortisol-werte 	<ul style="list-style-type: none"> • Verringeres Infektionsrisiko • Geringeres Risiko von Autoimmun-erkrankungen

PSYCHOLOGISCHE EFFEKTE

Symptome	Kognitive Leistungs-fähigkeit
<ul style="list-style-type: none"> • Verringerung depressiver Symptome • Angstlösende Wirkung • Verbesserung des Stress-Managements, des mentalen Wohlbefindens • Stärkeres Selbstkonzept 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserte Informationsverarbeitung • Verbesserung des visuellen Gedächtnisses • Steigerung der Konzentrationfähigkeit

Funktionsweise des Gehirns	Neurobiologische Veränderungen
<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung des Blutflusses • Vergrößerung des Gehirnvolumens • Verbesserung der Kapillarisation 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserte Durchblutung • Anregung der Neubildung von Nervenzellen • Ausschüttung von Endorphinen

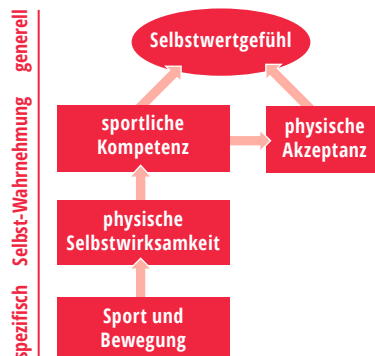
Psychosoziale Effekte
<ul style="list-style-type: none"> • Ausbau sozialer Kontakte • Verbesserung sozialer Kompetenzen • Aufbau aktiver Lebensstil

Abbildung: Effekte von sportlichem Training bei psychischen Erkrankungen (nach Oertel-Knöchel, V. und Hänsel, F. 2016 S.12)

Bewegung als Prävention psychischer Erkrankungen

Bei der Betrachtung der Vielzahl an positiven Effekten von sportlichem Training liegt es nahe, dass Bewegung auch in der Prävention von psychischen Erkrankungen immer mehr an Bedeutung gewinnt. Viele Menschen nutzen den Sport und die Bewegung als Möglichkeit zum Stressabbau oder finden in der körperlichen Aktivität den perfekten Ausgleich zum Alltag. Aber auch die Wissenschaft beschäftigt sich mit dem Thema der präventiven Wirkung von Sport und Bewegung auf psychische Erkrankungen. So wurde in zahlreichen Studien und Modellen untersucht, welchen Einfluss Sport und Bewegung auf die persönlichen Gesundheitsressourcen hat. Das Exercise-and-Self-Esteem-Modell von Soenstroem & Morgan (1989) beispielsweise erklärt die Wirkung von Sport und bewegungsorientierten Interventionen auf das Selbstwertgefühl: Durch Sport und Bewegung erhöhen sich die körperlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten, was sich wiederum positiv auf die physische Selbstwirksamkeit auswirkt. Dadurch wird die physische

Kompetenz aber auch die Akzeptanz zum eigenen Körper gestärkt. Dieses positive Körpergefühl stärkt das Selbstwertgefühl, was eine starke psychische Gesundheitsressource sein



kann. Darüber hinaus haben Sport und Bewegung große Potenziale, die psychosozialen Gesundheitsressourcen des Individuums zu stärken. Teamgeist, soziale Strukturen in Form von Regeln, Normen und Werten sowie das Zusammengehörigkeitsgefühl sind nur einige Beispiele dafür.

Abbildung: Exercise-and-Self-Esteem-Model-in-Anlehnung-an-Soenstroem-Morgan-1989_fig1_228612856)

Bewegung als Therapie psychischer Erkrankungen

Die Bedeutung von Bewegung und Sport in der Therapie von psychischen Erkrankungen nimmt immer weiter zu. Sporttherapeutische und klinische Erfahrungen sprechen dafür, dass jede Veränderung auf körperlicher Ebene auch eine Veränderung auf der emotionalen Ebene mit sich bringt – und umgekehrt. Dies kann für den Heilungsprozess genutzt werden.

Die positive Wirkung des Sports, insbesondere eines allgemeinen **aeroben Ausdauertrainings**, wurde in mehreren Studien belegt. Hierbei standen vor allem depressive Erkrankungen im Vordergrund. Laut einer Studie kann demnach körperliche Aktivität bei leicht und mittelgradigen Depressionen in einem ähnlichen Maße wirksam sein, wie die medikamentöse Therapie.⁵

Aber auch für andere psychische Erkrankungen wie Angststörungen oder Schizophrenie existieren Untersuchungen, die auf eine Wirksamkeit verschiedener Sportarten schließen lassen. So rückt beispielsweise auch Krafttraining als vielversprechender Ansatz in der Behandlung psychischer Störungen in den Fokus der Wissenschaft.

Grundsätzlich sollte aber immer auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden Rücksicht genommen werden. Denn auch wenn insbesondere allgemeine aerobe Trainingsformen eine wissenschaftliche Wirksamkeit zeigen, ist es wichtiger, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Sportart finden, die sie gerne ausüben. Nur so können sie sich langfristig motivieren, aktiv zu bleiben.

• Schon gewusst?

- Beim aeroben Ausdauertraining erfolgt die Energiegewinnung
- mit Hilfe von Sauerstoff. Dies kann nur gelingen, wenn die Trainingsintensität gering ist, wie zum Beispiel bei einem langsamen
- Dauerlauf oder beim langsamen Schwimmen.

⁵ Hallgren M, Kraepelien M, Öjehagen A, et al. Physical exercise and internet-based cognitive-behavioural therapy in the treatment of depression: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry*. 2015;207(3):227-234.



Die folgende Übersicht zeigt einen Ausschnitt der vielfältigen **Sport- und Bewegungsmöglichkeiten** und soll beispielhaft erläutern, welche Bewegungsformen welche Ziele verfolgen. Dies kann Ihnen helfen, die passende Sportart für sich zu finden:

Ausdauertraining wie Walking, Fahrrad fahren oder Joggen



Körperliche Effekte

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärkung der Muskulatur
- Verbesserung des Stoffwechsels
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Gehirns
- Verbesserung der Schlafqualität
- Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten

Psychische Effekte

- Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl (z. B. nicht so schnell erschöpft zu sein)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Selbststeuerung /- Kontrolle
- Aufbau eines gesunden / aktiven Lebensstils

Krafttraining in Gruppen

Körperliche Effekte

- Kräftigung der unterschiedlichen Muskelgruppen (insbesondere schwacher Rücken- und Bauchmuskulatur)
- Schmerzreduktion
- Gewichtsreduktion
- Energiegewinnung im Alltag



Psychische Effekte

- Ablenkung
- Krise durch „eigene Kraft“ überwinden
- Verbesserung des Körpergefühls / z. B. Wahrnehmen von Fehlhaltung
- Besseres Verständnis für körperliche Zusammenhänge wie z. B. muskuläre Dysbalancen
- Stärkung und Entwicklung eine eigenverantwortlichen Gestaltung der individuellen Gesundheit
- Austausch in der Gruppe mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben

Yoga, Qi Gong, Tai Chi

Körperliche Effekte

- Steigerung der Flexibilität und der Kraft
- Verbesserung der Rumpfstabilität



Psychische Effekte

- Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl
- Selbststeuerung /- Kontrolle
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

Bogenschießen

Körperliche Effekte

- Kräftigung und Stabilisierung der Halsmuskulatur angefangen vom Becken über die Wirbelsäule zur Schulter
- Kräftigung und Stabilisierung des Schulterbereichs
- Durch zielgerichtete, gleichmäßige Handlungsabläufe Förderung der Konzentration
- Abbau von Stress durch den gleichförmigen ruhigen Bewegungsablauf und die Vertiefung der Atmung

Psychische Effekte

- Fokussieren auf ein Ziel (Ausblenden von Grübelschleifen)
- Erlernen von Ruhe und Gelassenheit
- Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten (Korrigieren und Loslassen von falschen Selbsteinschätzungen)



Therapeutisches Klettern

Körperliche Effekte

- Kräftigung unterschiedlicher Muskelgruppen (insbesondere Rückenmuskulatur)
- Förderung der Kraftausdauerleistung
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten (Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Körperhaltung

Psychische Effekte

- Kompetenzerleben
- Regulation von Anspannung, Angst und Stress
- Erleben von positiven Gefühlen und Ereignissen
- Erleben von Selbstwirksamkeit
- Aufbau von Vertrauen (sichern und gesichert werden) und eine verbesserte Interaktion mit Mitmenschen



TIPPS FÜR DIE PRAXIS

- 1 Wählen Sie kurze Wege.** Wenn Sie die Möglichkeit haben, suchen Sie sich eine Sportgruppe in der Nähe Ihres Wohnortes.
- 2 Verabreden Sie sich** – entweder mit sich selbst oder mit anderen. Falls Sie an einem Termin nicht können, tragen Sie gleich einen Ersatztermin ein.
- 3 Führen Sie ein Bewegungstagebuch!** Das kann helfen sich bei einem Motivationstief wieder an die positiven Gefühle nach dem Training vom letzten Mal zu erinnern.
- 4 Integrieren Sie Bewegung in den Alltag.** Steigen Sie ein oder zwei Haltestellen früher aus dem Bus (Tram, Bahn...), laufen Sie ein paar Schritte zum Einkaufen oder nehmen Sie die Treppe anstatt des Fahrstuhls. Jeder Schritt zählt, denn bereits bei einer geringen Steigerung der körperlichen Aktivität zeigen sich positive körperliche und psychische Effekte.
- 5 Setzen Sie sich (realistische) Ziele.** Fangen Sie nicht gleich mit einem Marathon als sportliches Ziel an, sondern orientieren sich zum Beispiel erst an den allgemeinen Bewegungsempfehlungen der WHO (mind. 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche).
- 6 Belohnen Sie sich.** Wenn Sie Teilschritte Ihres Ziels erreicht haben, erfüllen Sie sich einen kleinen Wunsch.

3 WO FINDE ICH GEEIGNETE *Sportangebote*

Sport- und Bewegungsangebote der Berliner Sportvereine finden Sie auf der Homepage des Landessportbunds Berlin unter:

www.lsb-berlin.de/sportangebote

Darüber hinaus haben wir für Sie zahlreiche gesundheitsorientierte Sportangebote in unserer Gesundheitssportbroschüre aufgelistet und nach Bezirken geordnet. Hier finden Sie sowohl Angebote aus dem Präventions- als auch aus dem Rehabilitationssport.

Gern können Sie die Broschüre kostenlos bei uns bestellen:

- per Mail an gesundheitsport@lsb-berlin.de
- über unser Bestellformular auf der Homepage:
www.lsb-berlin.net/angebote/gesundheitsport/materialien



Bei Fragen oder Anregungen melden Sie sich gern
beim **Team Gesundheitssport**: Tel. 030 / 30002-164/-192



©2022 überarbeitet, Landessportbund Berlin e.V.
Jesse-Owens-Allee 2, 14053 Berlin

Gesundheits- **SPORT**

Angebote



LANDES
SPO
RT BUND
BER
LIN

**IN DER REIHE „BEITRÄGE ZUM GESUNDHEITSSPORT“
DES LANDESPORTBUNDS BERLIN SIND BISHER BROSCHÜREN
ZU FOLGENDEN THEMEN ERSCHIENEN:**

- Osteoporose und Bewegung
- Adipositas und Bewegung
- Herz-Kreislauf und Bewegung
- Arthrose und Bewegung
- Beckenboden und Haltung
- Diabetes und Bewegung
- Krebs und Bewegung
- Immunsystem und Bewegung

Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheitssport finden Sie unter:
www.lsb-berlin.de/angebote/gesundheitsport

