

Herzlich Willkommen
zum Vortrag der
**Österreichischen
Gesundheitskasse!**

Kopf frei durch Bewegung

Dr.ⁱⁿ Simone Gadocha-Gangl

Salzburg und OÖ

Tel: 0670 350 1316

Email: info@inn-gesundheit.at

Homepage: www.inn-gesundheit.at

Was erwartet Sie heute?

1. Orientierung zum Thema
2. Bewegung und die Psyche
3. Stressabbau durch Bewegung
4. Bewegungsempfehlungen
5. Bewegungsoptimierung im Alltag
6. Stolpersteine und Gegenstrategien
7. Literaturempfehlungen

Kopf frei durch Bewegung

Situations-
wechsel

Gedanken-
kreisen
stoppen

Durchblutung



Stress-
hormone
abbauen

Achtsamkeit

Wechselwirkung
Körper-Psyché

Nervenzellen
verbinden
sich

Momente
für mich!

Bewegung & Körper, Geist und Seele :

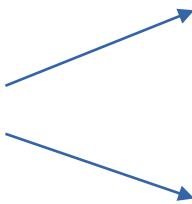
- ✓ Besserer Umgang mit **Stress**
- ✓ Besserer **Schlaf**
- ✓ **Reduktion** von **Ängsten**
- ✓ **Verringertes Depressionsrisiko**
- ✓ Ähnlich wirksam wie **Psychotherapie** und **Medikamente** - als Ergänzung!
- ✓ Aktivierung von **Botenstoffen** im Gehirn für **psychische Gesundheit**
- ✓ **Stärkung von Selbstwertgefühl** und **positiven Emotionen**
- ✓ **Verbesserung diverser Gehirnfunktionen**

Momente
für mich!

Stress und Bewegung

Unser Stresssystem ist evolutionär sehr alt...“Fight-Flight-Reaktion“



 **Kampf**
Flucht

Stresssystem und Bewegung

Unser Stresssystem ist darauf ausgelegt, dass Stress in Bewegung umgesetzt wird:

1. Stoffwechsel wird angekurbelt.
2. Blutzucker und Blutfette sinken
3. Stresshormone werden schnell neutralisiert
4. Glückshormone werden ausgeschüttet
5. Bei regelmäßiger Bewegung – weniger Ausschüttung von Stresshormonen

Stresssystem und Bewegung

Kennen Sie das?

Gedankenkreisen....



Momente
für mich!

Stresssystem und Bewegung

Gedankenkreisen....

Gedankenkreisen unterbrechen

- Bewegung hilft, da das Gehirn die Aufmerksamkeit verschiebt
- Gedanken werden unterbrochen
- Bei körperlicher Aktivität sind auch die Gedanken „in Bewegung“
- Stress wird abgebaut und Gedanken sind nicht mehr so bedrohlich

Tipps gegen Gedankenkreisen

Am Tag:

- Ausreichend Bewegung während des Tages
- Achtsamkeits-Spaziergang
- Das Gehirn in Bewegung bringen – etwas tun, das fürs Gehirn interessant ist.



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/schnecke-gr%C3%BCn-natur-schneckenhaus-3845740/>

Tipps gegen Gedankenkreisen

In der Nacht:

- Kurz aufstehen - Ortswechsel
- Stopptafel visualisieren
- Atmung beachten
- Entspannungsübungen



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/gesch%C3%A4ftsman-mockup-stop-schild-3964425/>

Winterblues – Was ist das?

- Lichtmangel
- Ungleichgewicht der Neurotransmitter
- Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Getrübte Stimmung bis zu saisonaler Depression



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/m%C3%A4dchen-fenster-sitzen-sitzung-5801502/>

Winterblues – Was hilft?

Bewegung:

- Wenn möglich mindestens 1h/Tag
- Aber: auch ein kleiner Spaziergang hilft
- Glückshormone werden ausgeschüttet
- Körper und Seele kommen ins Gleichgewicht



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/alter-fitness-bewegung-sport-1379437/>

Winterblues – Was hilft?

Raus in die Natur:

- am besten hilft Bewegung in der Natur;
- durch das Tageslicht kommen die Neurotransmitter wieder ins Gleichgewicht
- egal ob Sonne oder Regen



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/paar-park-herbst-laub-ahorn-b%C3%A4ume-4852225/>

Körperliche Aktivität - Empfehlungen

- Unterschiedliche Studienergebnisse
- Ein Zuviel an körperlicher Aktivität wie auch ein Zuwenig ist schlecht
- Ein Großteil der Bevölkerung bewegt sich zu wenig bzw. treibt zu wenig Sport, vor allem die Erwachsenen.

Körperliche Aktivität - Empfehlungen



Körperliche Aktivitäten

- Schrittweise mit persönlichen Teilzielen / jeder nach seinen Möglichkeiten
- „Die Dosis macht das Gift“
- Individuelle Voraussetzungen und Rahmenbedingungen bestimmen die Dosis
- Regelmäßige moderate Bewegung bzw. Sport verbrauchen Energie, bauen Spannungen ab und stärken die seelische Gesundheit

JEDER SCHRITT ZÄHLT!!

Mehr körperliche Aktivität – Wie geht's?

- Motivation aufbauen
- Ziele setzen
- Mit Stolpersteinen umgehen
- Ziele verfolgen
- Bilanz ziehen
- Eventuell Ziele anpassen

Motivation

Der innere Schweinehund

Wie können Sie sich
selbst motivieren?



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/graffiti-kunst-schwein-sprayer-1765982/>

Momente
für mich!

Motivation aufbauen

- Motivation und Zeit für Bewegung & Sport bringen Sie nur auf, wenn Ihnen Bewegung bzw. Sport wichtig ist!
- Führen Sie sich die persönlichen Vor- und Nachteile Ihres Bewegungs- bzw. Sport- Zieles vor Augen
- Setzen Sie sich Teilziele bzw. Teilschritte
- Arbeiten Sie laufend an Ihrer Motivation
- Anstrengungen und Hürden sind möglicherweise von Beginn an spürbar!

Motivation

Vorteile von Bewegung	Nachteile von Bewegung

Motivation erhalten

- Stolpersteine lernen Sie durch Strategien zu überwinden!
(Trainingsplan, Tagebuch, Apps, aus Erfahrung lernen, Erfolg sichtbar machen und feiern)
- Durch Strategien bilden sich neue Gewohnheiten der Bewegung bzw. Sport aus!
- Erfolge durch Bewegung bzw. Sport sind meist erst erkennbar, wenn Sie über eine längere Zeit hinweg regelmäßig aktiv waren!

Motivation erhalten

Übung
„Meine bisherigen Erfolge“



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/leben-sch%C3%B6nheit-szene-erreichen-862985/>

Momente
für mich!

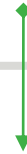
Mehr Bewegung – so geht's!



Bewegungsarme
Zeit verringern



Mehr Bewegung im
Alltag



Sportlich aktiv
werden

Momente
für mich!

Mehr Bewegung – so geht's!



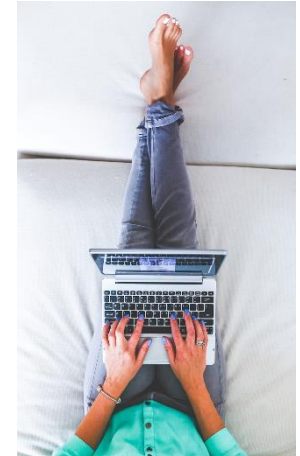
Das Auto einmal
stehen lassen: zu
Fuß gehen,
Radfahren



Treppe statt
Aufzug:
aktive
Alternativen
wählen



Im
Haushalt/
Garten
aktiv sein



Im Büro
fit bleiben

Günstige Formen von Bewegung

- Wandern
- Walking
- Nordic Walking
- Joggen
- Radfahren
- Inline Skaten
- Schwimmen
- Gymnastik
- Heim- und Fitnessstraining

Raus aus der Komfortzone



aus Hotter, E.: Die gefährlichsten Burnoutfallen und wie Sie ihnen entgehen, Leykam 2017

Beispiele

- Komfortzone: Immer die gleiche Strecke in gleichem Tempo spazieren gehen.
- Panikzone: Überforderung Z.B. Sich ohne Zwischenschritte gleich einen Marathon vornehmen.
- Trainingszone: Z.B. Bisher bin ich immer 3 km gegangen. Ich steigere auf 4-5 km.

Richtig Ziele setzen

So formulieren Sie Ihre Bewegungsziele **SMART!**

S

– wie **SPEZIFISCH**

Joggen, Radeln, Treppensteigen? Überlegen Sie sich Bewegungsarten, die zu Ihnen passen.



M

– wie **MESSBAR**

Legen Sie konkret fest, wieviel Sie sich bewegen möchten! z. B. Häufigkeit, Dauer, Streckenlängen



A

– wie **AKZEPTIERT**

Nur wenn sie voll und ganz hinter Ihren Vorhaben stehen, können Sie die Ziele akzeptieren.



R

– wie **REALISTISCH**

Auch kleine Schritte führen zum Erfolg: Ihr Ziel darf anspruchsvoll sein, sollte Sie aber nicht überfordern.



T

– wie **TERMINIERT**

Legen Sie Ihre wöchentlichen Bewegungstermine fest.



Nutzen Sie Ihre Anfangsmotivation und starten Sie innerhalb von 3 Tagen mit Ihrem Vorhaben!

Beispiele

- „Bis zu meinem Geburtstag gehe ich 3mal in der Woche Walken.“
- „Ich mache bis zum Jahresende 4mal pro Woche Yoga.“
- „Ich fahre bis Oktober mindestens 10mal mit dem Rad in die Arbeit“

Stolpersteine

Alltag

Winterblues

Schmerzen

Wetter

...

Mein persönlicher Motivationssatz

- ✓ kurz, prägnant, positiv und in der Gegenwart formuliert
- ✓ vorstellbar und umsetzbar
- ✓ zu 100% aus eigener Kraft erreichbar
- ✓ fühlt sich angenehm an und motiviert
- ✓ begleitet mich auf dem Weg zum Ziel
- ✓ unterstützt mich in schwierigen Situationen

Stolpersteine bewältigen

1. Steigerung der Selbstwirksamkeit bzw. des Selbstvertrauens

Strategie „stolze Brust“ – Was habe ich im Leben schon geschafft?

Strategie „ich kann das“ Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten –

Was sind meine Stärken?

Strategie „sich selbst belohnen“ – Wie belohne ich mich selbst?

Strategie: „Netzwerk für mehr Bewegung“

Stolpersteine bewältigen

2. Steigerung der Handlungskontrolle:

Strategie „Gestaltung der Umwelt“

Strategie „Signale setzen“

Strategie „Visualisierung des Ziels“ als Motivationshilfe

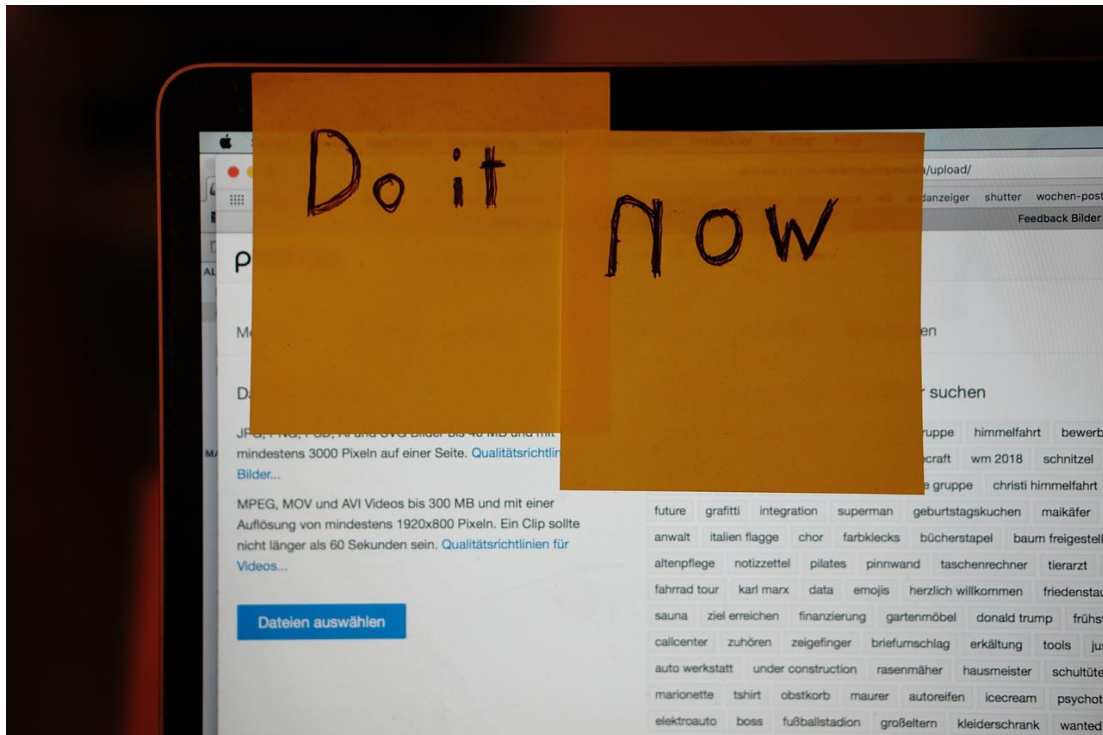
Gestaltung der Umwelt

1. Packen Sie bereits ihre Sporttasche und stellen Sie sie vor die Wohnungstür od. in den Kofferraum Ihres Autos, sodass Sie Ihr Sportvorhaben nicht vergessen können.
2. Gibt es typische Orte, an die sich der Schweinehund gerne zurückzieht, wie etwa das Sofa oder das Bett oder den Balkon, wenn er Sie vom Sport abhalten will? Gestalten Sie die jeweiligen Orte so unattraktiv, dass es Aufwand bedeuten würde, sich dorthin zu „verkrümmeln“. Stellen Sie den Sessel zur Wand, schließen Sie den Vorhang zum Balkon, sodass Sie ihn gar nicht erst sehen.

Stolpersteine austricksen - weitere Tipps

- Gemeinsam fällt Vieles leichter! (Kurse, mit Freunden,...)
- In Terminkalender eintragen
- Schritt-für-Schritt
- Richtige Kleidung kaufen
- „Ich gehe nur für 2 Minuten!“
- Regenkleidung

Signale im Alltag



Momente
für mich!

Motivation erhalten

Übung

„Ziel visualisieren“



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/ziel-zielscheibe-pfeil-mitte-755802/>

Momente
für mich!

Zusammenfassung

Bewegung hilft dabei ...

... den „Kopf frei“ zu bekommen

... Stress abzubauen

... Gedankenkreisen zu unterbrechen

... den Winterblues zu vermeiden

... und Psyche und Körper gesund zu halten.

Zusammenfassung

Die Umsetzung im Alltag gelingt, wenn ...

... Sie Motivation aufbauen („Bisherige Erfolge“, Ziele setzen etc.)

... Sie Ihre Motivation erhalten („Motivationsatz“, Ziele verfolgen etc.)

... Stolpersteine überwinden und

... Ihre Ziele visualisieren

Literaturempfehlungen

Jansen, P. & Hoja, S. (2020). Glücklich durch Sport? Eine wissenschaftliche Betrachtungsweise. Bern: Hogrefe.

Clear, J. (2020). Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung. Goldmann.

Wolf, S., Zeibig, J., Hautzinger, M. & Sudek, G. (2020). Psychische Gesundheit durch Bewegung. Beltz.

Macedonia, M. (2018). Beweg dich! Und dein Gehirn sagt Danke. Wie wir schlauer werden, besser denken und uns vor Demenz schützen. Brandstätter.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Weitere Infos und Unterlagen zur Mentalen
Gesundheit sowie das Video zum Nachsehen finden
Sie auf der ÖGK-Homepage unter

www.gesundheitskasse.at/mentalgesund