

## Kopf frei durch Bewegung

### Was versteht man unter „Kopf frei durch Bewegung“?

Verschiedene Aspekte spielen hier eine Rolle:

- Abbau von Stresshormonen
- bessere Durchblutung des Körpers – auch des Gehirns
- Körper setzt Neurotrophine frei: Diese sind dafür zuständig neue Nervenzellen zu bilden und Verbindungen zwischen Nervenzellen zu stärken. Sie bewirken auch, dass man sich wacher, energiegeladener und konzentrierter fühlt
- Die Gehirnregionen, die für Bewegung zuständig sind, werden aktiviert, d.h. Gedankenkreise kann rein physiologisch unterbrochen werden
- Psychologische Distanz durch den Situationswechsel
- Psychologische Distanz durch Achtsamkeit bzw. Fokus auf die Gegenwart

### Zusammenhang Körper, Geist und Psyche:

- Besserer Schlaf: schnellerem Einschlafen und bessere Schlafqualität
- Reduktion von Ängsten
- 1 Stunde Sport/Woche: Depressionsrisiko 12 % verringert
- Sportliche Aktivität ist ähnlich wirksam wie Psychotherapie und Medikamente - als Ergänzung!
- Botenstoffe, z. B. Serotonin, werden freigesetzt und tragen zu psychischer Gesundheit bei
- Sportliche Aktivität steigert das Selbstwertgefühl und positive Emotionen
- Sportliche Aktivität verbessert diverse Gehirnfunktionen

### Stress und Bewegung:

- Unser Stresssystem ist evolutionär sehr alt und eine Vorbereitung auf Kampf und Flucht.
- Langfristig sind hohe Adrenalin- und Cortisol-Spiegel im Blut schlecht. Der gesamte Organismus steht unter Dauerspannung und kommt einfach nicht mehr zur Ruhe. Die Folgen bekommen wir unmittelbar zu spüren: Wir schlafen schlechter, sind unkonzentrierter und fühlen uns angespannt und erschöpft.
- Ziel der Stressbewältigung: Stresshormone wieder abzubauen und stressabbauende Hormone hochzufahren.
- Sport und Bewegung: Durch körperliche Bewegung gelangt vermehrt Sauerstoff in unsere Zellen, und der Stoffwechsel kommt in Fahrt. Während Blutzucker, Blutfette und auch der Stresshormonspiegel sinken, steigt die Produktion von Glückshormonen wie Dopamin und Serotonin. Diese Hormone machen uns unter anderem deshalb so glücklich, weil sie Stresshormone neutralisieren.
- Bei regelmäßigem Sport (v.a. Ausdauersport) schüttet der Körper weniger Stresshormone aus. Man wird belastbarer!

- **Gedankenkreisen:**

Das Gedankenkreisen verhindert einen guten Schlaf und schlägt oft auf die Stimmung etc. Der Organismus ist durch die Gedanken ständig unter Stress.

Hilfreiche Tipps gegen Gedankenkreisen:

- Ausreichend Bewegung während des Tages
- Spaziergang mit Achtsamkeit auf das Hier und Jetzt
- Das Gehirn in Bewegung bringen, d.h. den Kreislauf durch unerwartete Handlungen unterbrechen (Klatschen, Koordinationsübungen etc.)
- In der Nacht: Kurz aufstehen, Stopptafel visualisieren, Atmung, Entspannungsübungen

- **Winterblues**

Durch Lichtmangel kommt es zu einem Ungleichgewicht der Neurotransmitter und in weiterer Folge zu einer Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus.

Die Symptome eines Winterblues reichen von getrüübter Stimmung bis zu saisonaler Depression.

Hilfreiche Tipps gegen Winterblues:

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

## **Mehr körperliche Aktivität – Wie geht's?**

- Motivation aufbauen:

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

- Motivation erhalten: -Trainingsplan

- Tagebuch: Bewegungstagebuch, d.h. jede körperliche Aktivität aufschreiben (zu Fuß in die Arbeit, Hausarbeit, Sport, ...), Handy-Apps, Erfolge aufschreiben und auch feiern
- Übung „Meine bisherigen Erfolge“: Aufmerksamkeit auf die Erfolge lenken. Wie fühlt sich das im Körper an?
- Trainieren in der Trainingszone: Training so gestalten, dass es Sie fordert, aber nicht überfordert! Immer dasselbe zu machen ist auch nicht gut. Die Ziele sollten daher immer wieder angepasst werden.
- Richtig Ziele setzen: SMART-Methode; Spezifisch, messbar, attraktiv/ausführbar, realistisch, terminiert; Beispiel für ein SMART-Ziel: Bis zum Ende des Monats gehe ich dreimal pro Woche für eine Stunde Walken.

- Stolpersteine überwinden
  - Motivationssatz als Begleiter: Der Motivationssatz ist wie ein Slogan, der motiviert und unterstützt. Im Gegensatz zu den Smart-Zielen ist er allgemeiner und emotionsbehaftet, z.B. „Energiegeladen und beweglich in den Tag!“ „Hochkönig, ich komme!“, „Kopf frei durch Bewegung!“, „Mit Bewegung ins Glück!“
  - Gemeinsam fällt Vieles leichter! (Kurse, mit Freunden, ...)
  - In Terminkalender eintragen
  - Schritt-für-Schritt
  - Richtige Kleidung
  - Ich gehe nur für 2 Minuten!
  - Umwelt so gestalten, dass es möglichst einfach ist, Bewegung zu machen
  - Signale setzen: Post-its, Erinnerungen am Telefon, Eintragen in den Terminkalender etc.
  - Motivationssätze können unterstützen, um Ziele zu verfolgen und Bewegung nicht zu vergessen
  - Motivation erhalten durch Zielvisualisierung

### 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.

### Viel Erfolg beim Umsetzen!



**Auch als App!**  
„Momente für mich“  
direkt aufs Smart-  
phone holen

**Österreichische  
Gesundheitskasse**

**Gestresst?**  
Laden Sie Ihren Akku  
wieder auf!

So stärken Sie Ihre psychische Gesundheit!

Bestellen Sie kostenlos Ihr „Momente für mich“-Package mit Broschüre und Tagebuch unter:  
[gesundheitskasse.at/momentefuermich](https://www.gesundheitskasse.at/momentefuermich)



[www.gesundheitskasse.at](https://www.gesundheitskasse.at)

Mehr Gesundheitsinfos, kostenfreie Broschüren, Videos und Tipps zur mentalen Gesundheit finden Sie hier: [www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](https://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)