

Sieben Gründe, warum Sie Sport treiben sollten

Regelmässige Bewegung erhellt graue Tage und beeinflusst die Psyche positiv

Sport ist gut für Fitness und Figur. Doch wie gut er Geist und Seele tut, ist weit weniger bekannt. Hier sieben Tatsachen.

Sport verbessert schlechtes Wetter

Wer regelmässig Sport treibt, spürt das Wetter besser. Und das ist gar nicht so schlecht: Laut Stephan Bader von Meteo Schweiz regnet es auf der Alpennordseite zwar jeden dritten Tag, dies aber häufiger in der Nacht als am Tag. Fast 90 Prozent der Mittags- und 80 Prozent der Abendstunden seien trocken. Beim Joggen oder Velofahren nimmt man diese Aufhellungen eher wahr als auf dem Sofa.

Sport macht schlau

Sport verbessert die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis, betont Sportwissenschaftler und Hirnforscher Frieder Beck in seinem neuen Buch «Sport macht schlau». Die Erklärung: Das Gehirn besteht aus 100 Milliarden Nervenzellen. An deren Ende liegen Synapsen. Sie stellen den Kontakt unter den Nervenzellen her und sorgen dafür, dass wir lernen und uns Dinge merken können. Wenn die Muskeln bewegt werden und das Herz-Kreislauf-System in Schwung kommt, werden Stoffe ausgeschüttet, die Synapsen wachsen lassen.

Sport regt die Kreativität an

Während die Beine joggen oder in die Pedale treten, entstehen im

Kopf Kochrezepte, Bücher oder Geschäftsideen. Beck schreibt in seinem Buch, wenn man allein jogge, wirke die Umgebung nicht interessant, wecke keine Aufmerksamkeit. Wald, Wiesen, Büsche – alles hundertmal gesehen. Der Geist fängt an, sich mit anderem zu beschäftigen. Neue Ideen werden geboren, bestehende im Geist weiterentwickelt. Das funktioniert am besten, wenn man es nicht darauf anlegt und externe Einflüsse fehlen, also auch die Pulsuhr.

Sport ermöglicht eine persönliche Pause

Wer eine Stunde Zeit für sich allein möchte, hat ein gutes Argument zu sagen: Ich gehe jetzt joggen.

Sport baut Ärger, Wut und Ängste ab

Sobald der Körper eine Bedrohung spürt, schüttet er Cortisol aus. Ein hoher Cortisolspiegel gibt Energie und macht bereit für Kampf oder Flucht. Heutige Stressauslöser sind aber meist nicht mehr wilde Tie-

re, sondern ein unzufriedener Chef oder eine anstehende Prüfung. Weder im Büro noch in der Schule sind Kampf und Flucht empfehlenswert. So wird Sport am Feierabend zum idealen Ventil, um Ärger und Ängste zu verarbeiten. Cortisol wird abgebaut, der Dopaminspiegel steigt an – und damit die Chancen auf eine Idee oder Lösung.

Sport knüpft und stärkt Beziehungen

Wer andere Menschen kennenlernen will, ist in Wandergruppen und Sportvereinen gut aufgehoben. Sport vertieft auch Freundschaften. Der Berner Paartherapeut Klaus Heer sagt denn auch: «Liebesgeschichten sind aus gemeinsamen Erlebnissen zusammengesetzt.» Dies gilt besonders, wenn man gemeinsam etwas Neues ausprobiert.

Sport macht gute Laune und hält gesund

Unabhängige Forscher der Cochrane Collaboration werteten im Jahr 2013 rund 40 Studien aus und erkannten, dass Sport zwar moderate, dennoch positive Auswirkungen auf Depressive hat. Stephan Trier, Ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf TG, bestätigt dies aus seiner Erfahrung. Ausdauersport habe auch auf andere psychische Störungen einen positiven Einfluss. «Bewiesen ist, dass 50-Jährige, die mindestens zweimal wöchentlich 30 Minuten Ausdauersport machen, im Alter von 70 Jahren ein dreifach geringeres Risiko für eine Alzheimerdemenz haben.»

Katharina Baumann



Sport: Verbessert Konzentration und Gedächtnis