

Sport treiben macht glücklich!? Wie man Menschen – richtig – dabei unterstützt, regelmässig körperlich aktiv zu sein.

Prof. Dr. Ralf Brand, Universität Potsdam, Exzellenzbereich Kognitionswissenschaft, Potsdam

Die positiven Wirkungen von regelmässiger körperlicher Aktivität auf das subjektive Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit sind wissenschaftlich gut belegt. Auch wenn es darum geht, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen (oder es zu halten), ist neben ausgewogenem Essen einerseits, ausreichend körperliche Aktivität andererseits wichtig. Dazu sollten Menschen im Idealfall wöchentlich mindestens zwei Stunden moderat intensive körperliche Aktivität akkumulieren (z.B. durch alltägliche Fahrradstrecken zur Arbeit, bei denen man so kräftig in die Pedale tritt (für jeweils 15 Minuten), dass man dabei etwas ausser Atem gerät und ins Schwitzen kommt). Zusätzlich sollen 90 Minuten Sport, der zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination geeignet ist, betrieben werden (z.B. in Form eines Cross-Training Kurses im Gesundheitszentrum).

Nicht viele Menschen schaffen es, in diesem Umfang regelmässig körperlich aktiv zu sein. Vielleicht muss man auch nicht jeden Menschen zu seinem «Glück» zwingen? Aber irgendwie seltsam ist es schon, dass es manchmal genau denjenigen Personen, denen es am dringendsten zu wünschen wäre in einen bewegteren Lebensstil hineinzufinden, einfach nicht gelingen mag, auch nur ein wenig aktiver zu werden.

Im Vortrag wird behandelt, welche psychischen Faktoren im Wesentlichen dafür verantwortlich sind, dass es manchen Menschen leicht, anderen aber sehr schwer fällt, sich auf einen gesunden, körperlich aktiven Lebensstil einzulassen und diesen beizubehalten. Diese Faktoren gilt es in der Zusammenarbeit mit Ratsuchenden zu berücksichtigen. Neben dem dazu notwendigen sportpsychologischen Hintergrundwissen, werden Hinweise gegeben, die die Beratungsangebote von Ernährungsfachkräften und all jenen, die Menschen dabei unterstützen wollen regelmässig und in gesunder Weise körperlich aktiv zu sein, direkt bereichern können.

Kontakt:

Dr. Ralf Brand
Universität Potsdam,
Exzellenzbereich Kognitionswissenschaft
Professur für Sportpsychologie
Am Neuen Palais 10
D-14469 Potsdam
+49 331 977 1040
ralf.brand@uni-potsdam.de



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition

