



FIT UND XUND #87

KRAFTTRAINING ENTSORGT AUCH PSYCHISCHEN BALLAST

Ausdauertraining gilt seit vielen Jahren als effektive Unterstützung in der Behandlung von Depressionen. Dazu kommt der Nutzen aus dem Krafttraining. Ein Forscherteam aus Schweden, Irland und Grossbritannien veröffentlichte sein Resultat aus 33 Studien über den Zusammenhang zwischen Krafttraining und Depressionen. In allen wurde Krafttraining mit einer signifikanten Reduktion depressiver Symptome in Verbindung gebracht. Diese Beobachtung war unabhängig von Alter, Geschlecht oder gesundheitlichem Zustand.

Hier vier Gründe, weshalb Fitnessstraining auch für den Kopf wichtig ist:

Happy-Faktor

Sport erhöht die Produktion von Hormonen wie Serotonin und Dopamin. Diese sind für ihre stimmungsaufhellende und ermüdungshemmende Wirkung bekannt, wirken also positiv auf unsere

Psyche. Bei regelmässigem Training erhöht sich die Konzentration genannter Botenstoffe im Körper dauerhaft, was dazu führt, dass Glücksempfinden und Zufriedenheit nachhaltig steigen. Persönlich bin ich eher ein Morgenmuffel. Doch Morgensport gibt mir ein Zufriedenheitsgefühl, bereits früh etwas Gutes für mich getan zu haben. Das wiederum verhilft mir zu mehr Energie und macht mich produktiver.

Krafttraining steigert das Selbstbewusstsein

Fitness macht stark von innen. Unabhängig von Fitnessgrad oder Figur: Wer trainiert, fühlt sich automatisch fitter und attraktiver – das stärkt das Selbstbewusstsein! Burnout-Betroffene merken beim Sport wieder, dass es allein an ihrem Einsatz, ihrer Willensstärke und Kraft liegt, Herausforderungen zu meistern. Jedes Work-out wird zum Erfolgserlebnis und steigert das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.



Weniger Stress und besserer Schlaf

Durch Bewegung und Sport werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol abgebaut, was zu einer angenehmen Erschöpfung und Entspannung führt. Wer sich aktiv bewegt, ist abends eher müde. Das Ergebnis: schnelleres Einschlafen und bessere Schlafqualität. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die regelmässig trainieren, besser und tiefer schlafen und somit gesünder und zufriedener sind.

Training für das Gehirn

Nachweisbar ist auch, dass sich moderates Krafttraining günstig auf die Gehirnleistungsfähigkeit auswirkt. Neben einer verbesserten Blutversorgung des Gehirns hat das Training positive Effekte auf das Wachstum von Nervenzellen. Dies soll im Alter einer Demenz-Erkrankung entgegenwirken.

In unserer modernen Gesellschaft, in der Tempo und Leistung immer mehr zunehmen, sind psychische Probleme, Depressionen

und Burnout längst keine Seltenheit mehr. Diese Krankheiten sind für die Betroffenen genauso schmerzhaft wie körperliche Erkrankungen, womöglich noch belastender, da für Aussenstehende meist nicht sichtbar. Es gibt keine einheitliche wissenschaftliche Empfehlung, wie oft und wie intensiv das Training für Erkrankte sein soll. Meine Erfahrung zeigt, dass Betroffene sinnvollerweise mit einem moderaten Krafttraining in Kombination mit Ausdauertraining beginnen, um eine Überforderung zu vermeiden.

Ganz sicher ist aber: Regelmässiges Training ist das Geheimrezept vieler fröhlicher, positiver und optimistischer Menschen!



Gaby Bächtold
ABC Fitness,
Rheinau