Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2012)

Heft: 2: Schwerpunkt : Muttenz

Rubrik: Akzent Forum

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

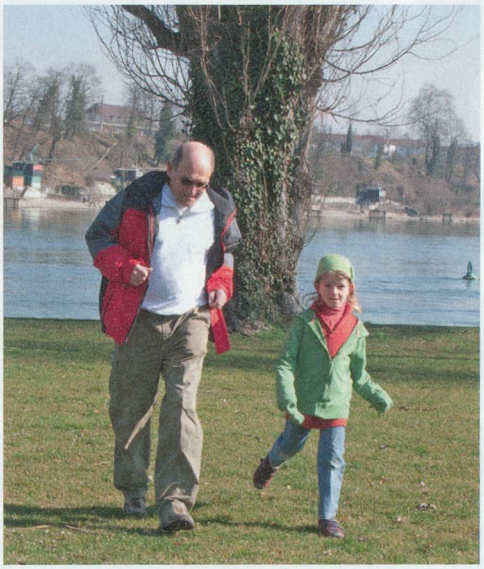
Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bewegung und Psyche im Zusammenspiel – bei uns erfahren Sie mehr!

Bewegung macht glücklich!

Körperliche Aktivität beeinflusst uns in vielfältiger Art und Weise positiv. Sport stärkt nicht nur den Körper, sondern auch unser psychisches Wohlbefinden. Wir haben uns darüber mit dem Sportlehrer und Psychologen Tim Hartmann unterhalten.



Wie stehen Sport und Psyche im Zusammenhang?

Früher wurde vor allem der Bewegungsapparat, also der körperliche Aspekt, untersucht. Heute achtet man auch auf psychische Veränderungen. Sport verbessert die Stimmung sowie das emotionale und soziale Befinden. Er wird zum Teil sogar therapeutisch bei psychischen Problemen eingesetzt. Zudem beeinflusst Sport die Kognition positiv. Man kann so seine geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

Wie verbessert Sport meine Stimmungslage?

Man muss nicht Sport im eigentlichen Sinne betreiben. Schon körperliche Aktivität wie Gartenarbeit oder die Einkaufstaschen nach Hause tragen haben einen Effekt. Durch Verbesserung des körperlichen Zustandes kann man zum Beispiel länger autonom bleiben. Dies steigert die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden nachweislich. Man kann den Alltag länger alleine bewältigen und dem Alterungsprozess vorbeugen. Es gibt kurzfristige Effekte, die man gleich nach dem ersten Training bemerkt, sowie mittel- bis langfristige, nachdem man 2–3 Monate trainiert hat. Beide sind wissenschaftlich nachweisbar.

Gibt es noch zusätzliche positive Effekte, wenn ich Sport treibe?

Beispielsweise kann man durch den Aufbau von Muskeln Rückenschmerzen lindern. Sport wirkt präventiv gegen Osteoporose sowie gewisse Krebsarten und Depressionen. Ausserdem kann man sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Im Zusammenhang mit Übergewicht kann man dem Typ 2-Diabetes entgegenwirken. Durch den Gang zum Fitnesscenter erhält der Tag eine Struktur und man lernt neue Leute kennen. Der soziale Aspekt ist nicht unwichtig, da ältere Leute oft isoliert sind. Sport erleichtert die Kontaktaufnahme.

Soll ich lieber Ausdauer, Kraft oder Koordination trainieren?

Vorzugsweise sollte man alle drei Aspekte trainieren. Jeder hat seine eigenen Vorzüge. Mit Krafttraining kann man die Extremitäten stärken und dadurch beispielsweise länger Treppen steigen. Durch das Trainieren der Koordination kann man das Gangbild verbessern und dadurch Sturzunfällen vorbeugen. Auch wird die Reaktionsfähigkeit verbessert. Ausdauertraining ist ebenfalls sinnvoll, man stärkt das Immunsystem und kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Wie oft und intensiv soll ich Sport treiben?

Das ist typabhängig. Empfohlen werden beim Krafttraining 2–3 Trainingseinheiten pro Woche mit etwa 6–10 Übungen, die man wiederholt. Man muss dazu nicht immer ins Studio gehen. Man kann die Fitnessmöglichkeiten des Alltags nutzen und ergänzend ein Training für spezifische Muskelgruppen absolvieren. Man bemerkt schnell eine Verbesserung des Leistungsniveaus, was sehr motivierend wirkt.

Welcher Kurs ist für mich der richtige?

Für untrainierte Leute, die ihre Ausdauer trainieren wollen, ist beispielsweise Walking geeignet. Es ist gelenkschonend und man kann die Intensität selbst steuern. Ein einfacher Selbsttest: so lange man unbeschwert plaudern kann, ist die Belastung gerade richtig. Das Akzent Forum bietet die verschiedensten Sportarten an, sodass für jeden etwas dabei ist. Man kann sich dort selbstverständlich auch beraten lassen.

Dr. Tim Hartmann ist Sportlehrer und Psychologe. Er doziert am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel und arbeitet als Judotrainer am regionalen Leistungszentrum Judo beider Basel. Am 8. Mai hält er im Akzent Forum einen Vortrag über Bewegung und Psyche. Anmeldung bis 25. April.

Das detaillierte Kurs- und Vortragsprogramm finden Sie auf Seite 55. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei uns:

Kurs- und Fitnesscenter 50+,
Rheinfelderstr. 29, 4058 Basel

Telefon 061 206 44 66

Mo – Fr, 08.30 – 11.30 Uhr
und 14.00 – 16.00 Uhr

E-Mail: info@akzent-forum.ch