

Die einen lieben Sport, die anderen können sich für Bewegung kaum begeistern. Experten sind sich jedenfalls einig, dass Bewegung und Sport eine Reihe positiver Faktoren für die Gesundheit mit sich bringen.

Psychologie & Breitensport



AUTOR:
Mag. Georg Hafner, MA.
Gesundheits- und
Sportpsychologe
g.hafner@sportpsychologe.at
www.sportpsychologe.at

► Die Psychologie trägt bei der Ausübung von Bewegung und Sport eine Reihe von unterstützenden Aktivitäten bei. Vor allem die Bereiche Gesundheitspsychologie und Sportpsychologie sind hier tragende Säulen. Gesundheit fördern und Krankheiten präventiv vorbeugen, dabei unterstützen Gesundheitspsychologen. Sei es bei Übergewicht, um den Selbstwert zu stärken, für ein angenehmes Körpergefühl oder einfach

nur für das Wohlbefinden. Bewegung tut gut, doch bewegt sich jeder auch regelmäßig? Ist es denn möglich, die von manchen Sportwissenschaftlern geforderten 10.000 Schritte pro Tag zu bewältigen?

In einer Leistungs- und Beschleunigungsgesellschaft kann es vorkommen, dass es Phasen gibt, in denen kein Raum für Bewegung bleibt. Oft ist die mangelnde Motivation auch ein wesentlicher Grund für den Mangel an Bewegung. Aussagen wie „Ich habe keine Energie mehr nach der Arbeit“ und „Ich habe keine Zeit für Bewegung“ sind oft gehörte Ausreden – der „innere Schweinehund“ hat die Oberhand. Wichtig ist es, als Vorbild in Bewegung zu bleiben. Je eher ein

Health Care Professional, wie etwa ein Mediziner, über diese eigenen Bewegungserfahrungen verfügt, desto eher wird es gelingen, dieses Wissen, diese Motivation und Überzeugung weiterzugeben.

Motivation und Reflexion

Motivationsarbeit, Verhaltensveränderung und sich mit der eigenen Einstellung auseinandersetzen – dazu kann es sinnvoll sein, Gesundheitspsychologen aufzusuchen. Beratend und professionell die eigenen Stolpersteine reflektieren, die eigenen Wünsche und Ziele erarbeiten und für sich passende Bewegungsformen identifizieren; Raum für Fragen, für Zweifel mit dem Ich, sich Zeit für Gedanken des Nicht-Bewegen-Wollens, des inneren Widerstandes nehmen – in der Psychologie ist genau das erwünscht, um neuen Mut und Kraft zu schöpfen. Sei es als notwendige kurative Maßnahme nach einer Reha- oder Verletzungsphase, sei es ein neues Durchstarten in eine vitalere und bewusstere Lebensform. Auch die Begleitung von einer Ernährungsexpertin oder unterstüt-

Warum Sie nicht (mehr) Sport betreiben sollten

- Wenn Sie nicht besser schlafen wollen
- Wenn Sie Ihr Körpergewicht nicht regulieren wollen
- Wenn Sie keine bessere Durchblutung wollen
- Wenn Sie Ihre Libido nicht steigern wollen
- Wenn Sie Ihre Vitalität nicht steigern wollen
- Wenn Sie nicht mehr Kalorien zu sich nehmen wollen
- Wenn Sie nicht in die Natur wollen
- Wenn Sie nicht zu guter Laune beitragen wollen
- Wenn Sie Ihrem inneren Schweinehund Ihr Leben bestimmen lassen wollen



Nicht nur im Leistungssport werden Methoden der Sportpsychologie eingesetzt. Vielmehr begeistern sich immer mehr Hobby- und ambitionierte Breitensportler für den Mehrwert sportpsychologischer Betreuung. Sei es eine regelmäßige Beratung oder einige einzelne Stunden. Der Mehrwert liegt für viele auf der Hand. Genauso wie im Spitzensport werden die Methoden erlernt und für die eigenen Ziele genutzt. Sei es um sich dieser Ziele klarer zu werden oder sich die Drucksituation besser vorstellen zu können und in weiterer Folge zum Beispiel durch Entspannungsmethoden passender damit umgehen zu können. Die körperliche Leistungsfähigkeit zu kennen und zu trainieren ist das eine, sich seiner mentalen Stärken, seiner Defizite und seiner Fähigkeiten bewusst zu sein das andere.

Mehr Spaß beim Abschlagen am Golfplatz zu haben, locker aufspielen zu können und seine Trainingsleistungen auf hohem sportlichen Niveau in den Wettkampf zu bringen sind angenehme Effekte psychologischer Betreuung im Breitensport. Oft nehmen Trainer Hilfe in Anspruch, wenn es um Zusammenhalt und Kommunikation im Team geht, oder Eltern, wenn deren Schützlinge noch Probleme haben bei ihrer Zielerreichung. ■

zend durch einen Physiotherapeuten kann hilfreich sein, den Patienten auf seinem Weg weiterzubringen. Der erste Schritt ist der größte Erfolg, der zweite liegt bereits am Weg und mit dem dritten nähert man sich seinen Zielen. Nicht von ungefähr kommt es daher, dass Bewegung im Fokus der aktuellen Initiative des Berufsverbands der Österreichischen PsychologInnen BÖP „Psychologie bewegt“ steht (www.psychologie-bewegt.at). Die Psychologen waren aktiv am Frauenlauf 2018 beteiligt – mit einem Infostand und mit rund 50 Starterinnen. Damit will der BÖP als Vorbild ein „bewegendes Zeichen“ setzen.

Psychologie bietet aber viel mehr.

Was Sie Patienten empfehlen können

- Sich einen Plan machen und sich Ziele stecken
- Sich mit Freunden und Familie zur Bewegung verabreden
- Sich bei sportlichen Ambitionen einer Leistungsdiagnostik zu unterziehen
- Sich bei einer Ernährungsberatung unterstützen zu lassen
- Sich auf das tolle Gefühl nach der sportlichen Betätigung besinnen
- Sich und dem inneren Schweinehund diese Auszeiten in der Natur gönnen
- Sich auf die gesundheitlichen Effekte der Bewegung freuen
- Sich als Vorbild sehen für Kinder, Familie und Freunde
- Sich spüren und seine Muskeln erleben
- Sich nach der Betätigung etwas gönnen und sich belohnen
- Auf sich stolz sein nach dem Durchstarten und nach regelmäßiger Bewegung

news



Den Schlaf regulieren

Melatonin ist ein wichtiger Zeitgeber für den circadianen Schlaf-Wach-Rhythmus, es öffnet das „Tor“ zum Schlaf. Die Melatoninausschüttung nimmt mit zunehmendem Alter ab. Durch die besondere Retardformulierung von Circadin® wird die körpereigene Melatoninfreisetzung bestmöglich nachgeahmt.¹ In den Studien zeigte sich Circadin® 2 mg als wirksames Mittel zur Verbesserung der Schlafqualität, der nächtlichen Erholung sowie der Lebensqualität insgesamt. Das Medikament ist indiziert als Monotherapie für die kurzzeitige Behandlung der primären, durch schlechte Schlafqualität gekennzeichneten Insomnie bei Patienten ab 55 Jahren.^{1,2}

Circadin® sorgt für die Wiederherstellung des optimalen Schlaf-Wach-Rhythmus, eine Verkürzung der Einschlafzeit, weniger nächtliche Aufwachperioden sowie die Verbesserung der Schlafqualität und eine gesteigerte morgendliche Aufmerksamkeit.² Denn nur ein erholsamer Schlaf bedeutet, dass der Patient am nächsten Tag wach und leistungsfähig ist. Circadin® hat keinerlei Abhängigkeits- oder Suchtrisiko. Es beeinträchtigt weder die Gedächtnisleistung, noch kommt es zu einer Erhöhung des Risikos von nächtlichen Stürzen.^{1,2} Aufgrund des besonders positiven Nutzen-Risiko-Profiles wird Circadin® von der Britischen Vereinigung für Psychopharmakologie als Therapie der ersten Wahl bei Patienten mit primärer Insomnie ab 55 Jahren empfohlen.³

QUELLEN:

1. Circadin® Fachinformation, Stand 5.2014
2. Wade AG et al., Curr Res Opin 2012; 27 (1): 87–98
3. British Association for Psychopharmacology. Consensus statement on evidence-based treatment of insomnia, parasomnias and circadian rhythm disorders. Journal of Psychopharmacology 2010; 24 (11): 1577–1600