Monats IMPULSE der PSKB

Juli 2023

Ausgabe 14

Verbindung Sport und Psyche

Der Sommer ist die perfekte Jahreszeit, um sich draußen zu bewegen und die Natur zu genießen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, aktiv zu sein und gleichzeitig das schöne Wetter zu genießen.

Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischem Wohlbefinden ist mittlerweile gut erforscht. Mit Sport und Bewegung können Sie Stress reduzieren, Ihre Stimmung verbessern und Ihr Selbstwertgefühl stärken.

In diesem Newsletter erklären wir Ihnen, wie genau körperliche Aktivität Ihre Psyche beeinflusst, welche Sportarten für jedes Fitnesslevel in der Sommerzeit empfehlenswert sind und geben ein paar Anregungen für die Region.

Unsere Themen

Verbindung Sport und Psyche

Sommerliche Sportarten für Jedermann

Angebote in Bad Hersfeld

Trinken, trinken, trinken

Aktion: "Fahrradtour"

Café-Treff

Veranstaltungen in Bad Hersfeld

die Brücke

- Körperliche Aktivität fördert die Freisetzung von Endorphinen, den sogenannten "Glückshormonen". Diese Hormone sind bekannt dafür, positive Gefühle zu erzeugen und Stress abzubauen. Durch regelmäßiges Training können Sie also Ihre Stimmung verbessern und sich insgesamt glücklicher und entspannter fühlen. Ängste und Depressionen z.B. verbessern sich hierdurch nachweislich.

- Sport dient auch als Ablenkungsstrategie - Sie können sich auf den Moment und die Bewegung konzentrieren sowie ihre Sorgen und Anspannungen loslassen. Sport ist eine Art Ventil für aufgestaute Emotionen und bietet eine gesunde Möglichkeit, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

- Sport kann auch das Selbstvertrauen bzw. das Selbstwertgefühl stärken. Wenn Sie sich sportliche Ziele setzen und diese erreichen, sind Sie stolz auf sich und gewinnen Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten. Darüber hinaus kann regelmäßiges Training zu einer Verbesserung des Körperbildes führen, was wiederum das Selbstwertgefühl positiv beeinflusst.

- Neben diesen direkten Auswirkungen auf die Psyche bietet Sport auch die Gelegenheit zur sozialen Interaktion in der Gemeinschaft. Das gemeinsame Training mit anderen Menschen, sei es zu zweit, in einer kleinen Gruppe oder in einem Sportverein bzw. Fitnessstudio, kann ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Zusammenhalts vermitteln. Diese sozialen Verbindungen fördern die psychische Gesundheit, verbessern psychische Erkrankungen und helfen bei Einsamkeit.

Sommerliche Sportarten für Jedermann

Wandern/ Nordic Walking

Schwimmen/ Wassergymnastik

Radfahren

Federball

Gymnastik

Kanusport

Sportangebote in Bad Hersfeld

Und das alles wird in Bad Hersfeld angeboten - eine ganze Menge wie wir finden ...

- Badminton
- Basketball
- Bergsport
- Bewegungsförderung für Kinder
- Bogensport
- Bowling
- Brennball
- Dart
- Down-Sport
- Familienbergsteigen
- Faustball
- Fussball
- Gymnastik
- Handball
- Herzsport
- Ju-Jutsu
- Judo
- Kanusport
- Karate
- Kegeln
- Klettern
- Laufsport
- Luftsport
- Minigolf
- Motorsport
- Mountainbikenn
- Nordic Walking
- Radsport
- Rehasport
- Reitsport
- Rettungsschwimmen
- Rollsport
- Rollstuhlbasketball
- Rudersport
- Schachsport
- Schießsport
- Schwimmen
- Skisport (im Winter wieder :-))
- Sport für COPD-Kranke
- Sport für Diabetiker
- Squash
- Tanzsport
- Tennis
- Tischtennis
- Turnen
- Volleyball
- Wandern
- Wassergymnastik

geistalbad
FREI- UND ERLEBNISBAD

Nähere Informationen zu Sportangeboten in Bad Hersfeld sowie Vorschläge für Wandertouren rund um Bad Hersfeld erhalten Sie auf folgenden Websites:

Neues Angebot in Bad Hersfeld

Was ist noch wichtig?

- Bei warmem Wetter trainieren Sie am besten früh morgens, wenn die Luft noch kühl, die Sonne noch nicht zu stark und die Ozonwerte niedrig sind - alternativ abends
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf und dehnen Sie Ihre Muskeln nach dem Sport
- Schützen Sie Ihre Haut mit einem entsprechenden Sonnenschutzfaktor
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung bei starker Sonneneinstrahlung
- Gehen Sie es langsam und wohlwollend an - überfordern Sie sich nicht!

Trinken, trinken, trinken ...

Die heißen Tage im Sommer werden im Zuge des Klimawandels immer mehr zunehmen. Die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme ist eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Körper, unsere Denkfähigeit und unsere Leistungsfähigkeit. Zu wenig Flüssigkeit, wirkt sich gravierend auf den menschlichen Körper aus und kann zu schweren gesundheitlichen Schäden wie Kreislauf- und Nierenversagen führen. Ältere und gesundheitlich eingeschränkte Menschen sollten bei Hitzewellen besonders auf regelmäßig Trinken achten.

Das Wichtigste in Kürze:

- Gerade an heißen Tagen sollten Sie mindestens 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit trinken, um Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufproblemen vorzubeugen.

- Ausreichend zu trinken, ist beim Sport besonders wichtig: Wer seinen Körper über längere Zeit belastet und schwitzt, kann in einer Stunde bis zu zwei Liter Flüssigkeit verlieren.

- Trinken Sie generell, bevor das Durstgefühl einsetzt; am besten bereiten Sie die Trinkmenge, die Sie tagsüber trinken möchten, schon früh morgens vor, z.B. Wasser mit frischem Ingwer oder einer Zitronenscheibe - das regt auch gleich den Stoffwechsel an.

- Auf die richtige Temperatur achten – bei Hitze sollten Getränke nicht zu kalt sein.

- Getränke mit Geschmack regen dazu an, mehr zu trinken. Trinken Sie nicht zu süß und möglichst kalorienarm. Auch über wasserreiche Lebensmittel, wie z.B. Gurken, Melonen, Tomaten und Salate, können Sie Flüssigkeit aufnehmen.

Wir laden ein zur Fahrradtour!

Länge: 13 km
Leichte Strecke
für alle Fitnesslevel

"Mach mit!"

Fr, 18. August, 11:00 Uhr
Treffpunkt: Newscafé

Mit Picknick

Essen und Getränke bitte mitbringen

Mehr Infos und Anmeldung unter: 06621-918603

die Brücke

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gesund und machen Sie Sport!

die Brücke

Es grüßt Sie herzlichst
Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle