

# AUSWIRKUNGEN VON SPORT AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT



**In der Gesundheitsdiskussion wird zunehmend die Bedeutung der psychischen Gesundheit erkannt. Dabei wird Gesundheit als ein dynamisches Gleichgewicht zwischen körperlichen, psychischen und sozialen Reserven und möglichen Risikofaktoren angesehen.**

Sport, Bewegung und körperliche Aktivität stellen mögliche Ressourcen nicht nur für die körperliche, sondern auch für die psychische Gesundheit dar, was sich in einem besseren Wohlbefinden und auch in einer Erhöhung des Selbstwertes äussern kann. In der Untersuchung kurzfristiger Befindlichkeitsveränderungen durch Sport zeigt sich, dass negative Stimmungen verringert und positive verstärkt werden. Unterschiedliche Aktivitätsformen können zudem verschiedene Effekte haben: So wirkt Fitnesssport eher energetisierend, während Spielsport Energie verbraucht. Auch die Anfangsgestimmtheit ist wichtig: Bei schlechter Ausgangslage werden deutlichere positive Effekte erzielt.

Längerfristig bewirkt anhaltende körperliche Aktivität ein ausgeprägteres Wohlbefinden, aber auch eine bessere Einschätzung der Gesundheit und eine erhöhte Gesundheitszufriedenheit. Unterschiede zwischen verschiedenen Aktivitätsformen sind nicht bekannt, jedoch haben ein grösserer Umfang und höhere Intensität günstigere Wirkungen. Zur Optimierung des Selbstkonzepts und zur Verstärkung des Wohlbefindens ist es wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittene neue sportliche und bewegungsbezogene Verhaltensmuster und Belohnungsformen zu entwickeln.

Prof. Dr. **Roland Seiler**,  
Psychologe FSP,  
Leiter des Sportwissen-  
schaftlichen Instituts,  
Bundesamt für Sport,  
Magglingen