



## **Bewegung und Sport – just do it!**

Eine Wanderung am Wochenende kann uns wunderbar von beruflichem Stress und Druck befreien, das haben Sie wohl auch schon erlebt? Bloss nutzen viele Menschen diesen Mechanismus zu wenig, um ihr Wohlbefinden auf einem konstant guten Niveau zu halten.

Zwischen Körper und Geist besteht eine gut erforschte Wechselwirkung: Positive Gedanken fördern unsere Gesundheit, stärken unser Immunsystem. Und umgekehrt setzen körperliche Aktivitäten Botenstoffe frei, die unmittelbar unsere Stimmung heben. Deshalb wird Bewegung heute auch oft in Depressionstherapien eingesetzt.

Es sind weniger die Marathons und andere Höchstleistungen, die uns zu einem konstanten guten Grundgefühl verhelfen, sondern die regelmässige, tägliche Bewegung – Spaziergänge, Yogaübungen, Velofahren zur Arbeit, Schwimmen über Mittag, Treppensteigen statt Liftfahren usw. Je regelmässiger Sie dies tun, desto stabiler wird Ihr Wohlbefinden.

Wählen Sie darum Aktivitäten, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können, so dass Sie sie nicht planen oder sich täglich dafür entscheiden müssen. Und gehen Sie nach dem Lustprinzip vor. Sportarten, zu denen Sie sich überwinden müssen, können in der Theorie noch so gesund sein, Sie werden diese kaum regelmässig betreiben.

**Heute ist der beste Tag, um aktiv zu werden. Danach sinkt Ihre Motivation wieder. Machen Sie etwas, und wenn es nur ein 15-minütiger Spaziergang ist.**