

Wichtig dabei, Bewegung und/oder Sport an der frischen Luft, damit der Körper Sauerstoff tanken kann. Täglich 45 – 60 Minuten. Z.B. Joggen, Wandern, also Ausdauersport aber auch Krafttraining ist ideal. Und natürlich atmen. Tief ein- und ausatmen, meditieren.

Warum funktioniert es?

Bewegung beeinflusst die psychische Gesundheit auf mehreren Wegen. [Unmittelbar nach dem Training werden im Gehirn](#) Endorphine und Dopamin ausgeschüttet. Der Körper wird gut durchblutet, auch das Gehirn, und durch das Schwitzen entsäuert er zudem. Gehen Sie nur mit einem basischen Körper in die Bewegung. Ein saurer Körper kann einen Herzinfarkt verursachen. Messen Sie Ihren pH-Wert im Urin.

Kurzfristig hilft dies, die Stimmung zu verbessern und [Stress abzufedern](#). Langfristig [fördert die Freisetzung von Neurotransmittern als Reaktion auf körperliche Betätigung Veränderungen im Gehirn](#), die bei Stimmung und Kognition helfen, Entzündungen verringern und die Immunfunktion stärken, die alle unsere Gehirnfunktion und geistige Gesundheit beeinflussen.

Regelmässige Bewegung kann zu einem [besseren Schlaf](#) führen, der bei Depressionen und Angstzuständen eine entscheidende Rolle spielt. Es hat auch psychologische Vorteile, wie [ein gesteigertes Selbstwertgefühl und ein Erfolgserlebnis](#), die alle für Menschen, die mit Depressionen zu kämpfen haben, von Vorteil sind.

Unsere Klienten berichten immer wieder, wie gut ihnen tägliche Bewegung und Sport hilft, die Psyche, das Selbstbewusstsein zu stärken und Stress stark zu mindern.

Es geht uns selber genau so.