

Pressemappe: Agrar-PR

12.01.2023 | 11:37:00 | ID: 35145 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

[Baierbrunn](#) (agrar-PR) - *Bewegung und Sport tun gut - das ist bekannt. Dennoch fällt vielen das Aufraffen schwer. Tipps, wie mehr Sport gelingt*

Wie oft haben wir uns schon vorgenommen, im neuen Jahr mehr Sport zu treiben? Umfragen zeigen jedenfalls: Dieser Vorsatz gehört zu den Dauerbrennern. An der Umsetzung scheint es allerdings zu hapern. Mögliche Gründe dafür gibt es zuhauf, sagt Dr. Anne-Marie Elbe, Professorin für Sportpsychologie an der Universität Leipzig, im Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber": "Vielleicht passt die gewählte Sportart nicht zu mir, meine Ziele sind zu schwer erreichbar oder ich schaffe es nicht, mir Termine zu setzen und sie einzuhalten." Tipps, wie's dennoch mit mehr Sport klappt.

Sport muss Spaß machen

Das Allerwichtigste aus Sicht von Professorin Elbe: Sport muss Spaß machen: "Wenn wir beim Sport keine Freude empfinden, bleiben wir nicht dran." Wer am liebsten draußen ist, für den ist das Fitnessstudio vermutlich nicht der Ort, an dem sie oder er den meisten Spaß haben. Wer ein geselliger Typ ist, wird sich zudem im Team wohler fühlen. Erlaubt ist darüber hinaus alles, was den Spaß vergrößert, zum Beispiel Fitness-Tracker, Musik oder ein neues Sport-Outfit.

Mit kleinen Tricks und Kniffen können wir uns außerdem leichter machen, Sport zu treiben: ein Zettel am Kühlschrank mit einer Erinnerung. Die Sporttasche für den nächsten Tag schon am Vorabend packen. Ein Sportstudio suchen, das auf dem Arbeitsweg liegt und keinen Umweg verursacht. "Es dauert etwa zwölf Wochen, bis ein Verhalten zur Routine wird", sagt Expertin Elbe. "Und dafür muss ich es mehrmals in der Woche machen". Das gilt auch für Sport, da muss man durch.

Eine Hürde aus eigener Kraft überwinden

Wichtig ist, sich nicht zu überlasten. Langfristig sollte man sich in Sachen Sport und Bewegung an die Empfehlungen der WHO halten: also mindestens 150 Minuten moderates Ausdauertraining in der Woche, dazu zweimal Krafttraining. Wer mehr schafft: umso besser. Startet man aber gerade erst mit dem Training, kann es eine Weile dauern, bis wir dieses Pensum erreichen. Das ist auch in Ordnung. Verlangen wir uns zu schnell zu viel ab, fühlt sich der Sport nicht mehr gut an.

Und wenn es doch mal nicht läuft? "Dann ist wichtig, wie wir damit umgehen und wo wir die Gründe dafür suchen", sagt Anne-Marie Elbe. Haben wir uns den Tag vielleicht zu voll gepackt? Oder uns diesmal nicht genug Mühe gegeben? "Das sind Dinge, die wir verändern und aus denen wir lernen können", erklärt die Sportpsychologin. Schaffen wir es, das Hindernis, das uns ausgebremst hat, beim nächsten Mal zu überwinden, erleben wir etwas, das in der Psychologie als Selbstwirksamkeit bezeichnet wird: Wir trauen uns selbst mehr zu, weil wir die Erfahrung gemacht haben, eine Hürde aus eigener Kraft nehmen zu können.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber" 01/2023 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.diabetes-ratgeber.net> sowie auf Facebook und Instagram.

Pressekontakt:

Julie von Wangenheim, Leitung Unternehmenskommunikation

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: presse@wubv.de

www.wortundbildverlag.de

<https://www.linkedin.com/company/wort-&-bild-verlag/>



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)