

Bewegung und körperliche Aktivität - gerade jetzt

Quarantäne, Selbstisolation, Vermeidung sozialer Kontakte, Homeoffice - Bewegung und Ausgleich sind gerade in der aktuellen Situation für viele Menschen wichtiger denn je: Bewegung und körperliche Aktivität fördern nachweislich das psychische und körperliche Wohlbefinden, meint auch Professor Jens Kleinert vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln: „Die Studienlage ist recht eindeutig. Je schlechter wir uns fühlen, desto mehr profitieren wir von körperlicher Aktivität. Das gilt gleichermaßen für die Stimmungslage und für das körperliche Befinden.“

Doch was tun? Die Fitnessstudios sind geschlossen, und auch die Sportvereine bieten kein Programm. Kleinert: „Jetzt ist Einfallsreichtum gefragt. Im Homeoffice alle dreißig Minuten den Wecker stellen und fünf Minuten Gymnastik oder ein kleines Workout am offenen Fenster machen. Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Und wer sich nicht selbst organisieren möchte, für den gibt es das Fitnessstudio auch online. Aber auch der Sport in der freien Natur ist laut Kleinert gerade jetzt wichtig. „Wir sollten, wo immer möglich und so lange wie möglich, das Bewegen in der freien Natur suchen. Gerade jetzt ist die Zeit, den Waldspaziergang mit der Familie oder dem Partner wiederzuentdecken. Wobei wir natürlich die Vernunftsregeln des Robert-Koch-Instituts beachten sollten.“

Regeln beachten und trotzdem kreative Bewegungsformen finden - das ist möglich. Aber was ist mit dem für viele Menschen vermutlich schönsten Teil des Sports, dem Zusammensein? „Nutzen Sie gerade jetzt virtuelle Verabredungen“, empfiehlt Kleinert. „Ermuntern und unterstützen Sie andere beim Aktivwerden oder Aktivbleiben mit Textnachrichten oder Bildern von sich oder anderen. Gerade jetzt ist sozialer Kontakt, wenn auch nicht physisch, besonders wichtig.“

Umdenken und neue Wege suchen könnte auch eine Chance sein, so der Experte. Eine Chance zu einem Neuanfang - auch für Bewegung und körperliche Aktivität.