

## Wie körperliche Aktivität das Wohlbefinden im Alltag verbessert

**Bewegung im Alltag verbessert bei den meisten Menschen die Stimmung und steigert insbesondere das Gefühl von Wachheit und Energie. Das zeigt eine internationale Meta-Analyse unter Beteiligung des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim. Für die Studie wurden Daten von mehr als 8.000 Personen aus über 60 alltagsnahen Untersuchungen ausgewertet. Die Ergebnisse wurden jetzt in der Fachzeitschrift „Nature Human Behaviour“ veröffentlicht.**

Obwohl allgemein bekannt ist, dass sich Bewegung positiv auf die Gesundheit auswirkt, sind nach wie vor viele Menschen unzureichend körperlich aktiv. Daraus lässt sich ableiten, dass das Wissen um die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität allein nicht ausreicht, um eine Verhaltensänderung zu bewirken.

Deswegen rücken zunehmend auch die Stimmung oder Emotionen in den Fokus der Wissenschaft. Forschende des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim, der Ruhr-Universität Bochum (RUB), der Paris-Lodron Universität Salzburg (PLUS) und des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) haben nun 67 Datensätze von Forschungsgruppen weltweit gesammelt und analysiert, um zu untersuchen, wie körperliche Aktivität mit guter Stimmung und positiven Emotionen zusammenhängt.

Das zentrale Ergebnis: Bei den meisten Menschen steigt die Stimmung durch Bewegung im Alltag. Gleichzeitig sind Menschen körperlich aktiver, wenn sie sich gerade besser fühlen.

### **Wie Bewegung die Stimmung im Alltag beeinflusst**

„Dass sich körperliche Aktivität positiv auf das Wohlbefinden auswirkt, ist aus Labor- und querschnittlichen Studien schon lange bekannt“, berichtet Prof. Dr. Markus Reichert (PLUS, RUB, ZI), der das Projekt koordinierte. Seit einigen Jahren werde der Zusammenhang auch in Studien untersucht, die körperliche Aktivität und das Wohlbefinden unter natürlichen Bedingungen im Alltag mithilfe von elektronischen Geräten wie Beschleunigungssensoren und Smartphones erfassen. Dadurch können nicht nur die Effekte von sportlicher Aktivität, sondern auch von niedrigschwelliger Alltagsaktivität (zum Beispiel Spazieren gehen, Treppen steigen, Hausarbeiten) erforscht werden. Zudem lässt sich zwischen Zusammenhängen innerhalb von Personen („wenn ich mich mehr bewege als sonst, geht es mir besser“) und zwischen Personen („wenn ich eine Person bin, die sich allgemein mehr bewegt als andere, geht es mir besser als anderen, die sich weniger bewegen“) unterscheiden. Die Ergebnisse aus diesen Studien seien aber unklar und teilweise sogar widersprüchlich gewesen, sagt Forscher Reichert (PLUS, RUB, ZI).

### **Alltagsdaten zeigen Zusammenhang zwischen Bewegung und Stimmung**

„Uns war es wichtig, die gemischten Ergebnisse zusammenzufassen - auch, um die Größe der Zusammenhänge für verschiedene Aspekte des affektiven Wohlbefindens, wie positive und negative Gefühle, Energiegeladenheit und Wachheit, Ruhe und Gelassenheit, einschätzen zu können und gegebenenfalls Unterschiede zwischen Personen zu identifizieren“, erklärt Johanna Rehder (RUB,

PLUS, ZI), Doktorandin und Erstautorin der Veröffentlichung.

„Diese Synthese einer großen Menge von Forschungsdaten aus dem Alltag erforderte die Anwendung innovativer und komplexer Metaanalysetechniken“ ergänzt Dr. Julian Packheiser (RUB). Bei diesen Analysen der Kernforschungsgruppe, zu der auch Dr. Marco Giurciu, Dr. Irina Timm (beide KIT) und Dr. Gesa Berretz (RUB und Radboud University) gehören, stellte sich heraus, dass das affektive Wohlbefinden allgemein einen positiven Zusammenhang mit vorausgegangener und nachfolgender körperlicher Aktivität aufweist. Lediglich Ruhe/Gelassenheit zeigte einen negativen Zusammenhang mit körperlicher Aktivität. Das heißt, Personen waren vor beziehungsweise nach körperlicher Aktivität im Alltag weniger ruhig und entspannt, als wenn sie sich nicht bewegten.

### **Besonders Menschen mit niedrigem Wohlbefinden profitieren**

Gleichzeitig legten die Analysen offen, dass sich die Zusammenhänge von körperlicher Aktivität und affektivem Wohlbefinden zwischen Personen stark unterscheiden. Während der Großteil der untersuchten Personen eine bessere Stimmung bei körperlicher Aktivität aufwies, zeigten manche eine verringerte Stimmung vor oder nach körperlicher Aktivität. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass gerade Personen mit niedrigem Wohlbefinden besonders stark von körperlicher Aktivität zu profitieren scheinen. Das unterstreicht das Potenzial von Bewegung im Alltag für psychisch vulnerable Gruppen“, hebt Projektkoordinator Markus Reichert hervor.

Vom ZI in Mannheim waren zudem Prof. Dr. Andreas Meyer-Lindenberg, Prof. Dr. Ulrich Reininghaus und Dr. Iris Reinhard maßgeblich an der Studie beteiligt. „Gerade bei psychischen Erkrankungen ist es wichtig zu verstehen, wie Bewegung im Alltag die Stimmung beeinflusst“, betont Andreas Meyer-Lindenberg, Direktor und Vorstandsvorsitzender des ZI.

Am konsistentesten waren die Ergebnisse für Energiegeladenheit als Form des affektiven Wohlbefindens: Mehr als 95 Prozent der analysierten Personen fühlten sich vor oder nach körperlicher Aktivität energiegeladener. „In den kommenden Jahren wird es darauf ankommen, personenbezogene und Kontextfaktoren zu identifizieren, die die Unterschiede in den Zusammenhängen erklären können“, sagt Reichert. Auch lasse sich aus den Daten nicht auf eine Kausalität der Zusammenhänge schließen. Dafür seien Interventionsstudien im Alltag nötig. Nur so lasse sich das volle Potenzial der Zusammenhänge von körperlicher Aktivität und affektivem Wohlbefinden für gesundheitsfördernde Interventionen in der Versorgung nutzen.

### **Größte Analyse zu Bewegung und Stimmung im Alltag**

Die Forschenden bezogen Daten von mehr als 8.000 Personen aus 67 Datensätzen weltweit ein. Sie schlossen allerdings nur Studien ein, die die körperliche Aktivität und das affektive Wohlbefinden wiederholt im Alltag der Studienteilnehmenden erfasst haben. Dadurch ergab sich ein Datensatz mit insgesamt mehr als 300.000 Stimmungsabfragen. Das ist die bisher größte und umfassendste Analyse zu Bewegungs-Stimmungszusammenhängen im Alltag, in einem Forschungsfeld das erst seit den 2000er-Jahren existiert.

### **Förderung:**

Die Arbeit wurde unter anderem unterstützt durch das Peer Mentoring Programm der Fachgruppe Gesundheitspsychologie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (MedWiss), durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) im Rahmen des Sonderforschungsbereichs TRR 265 und das ERA-NET NEURON Projekt MASE.

### **Über das ZI**

Das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) steht für international herausragende Forschung und wegweisende Behandlungskonzepte in Psychiatrie und Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Suchtmedizin. Die Kliniken des ZI gewährleisten die psychiatrische Versorgung der Mannheimer Bevölkerung. Psychisch kranke Menschen aller Altersstufen können am ZI auf fortschrittlichste, auf internationalem Wissensstand basierende Behandlungen vertrauen. Über psychische Erkrankungen aufzuklären, Verständnis für Betroffene zu schaffen und die Prävention zu stärken ist ein weiterer wichtiger Teil unserer Arbeit. In der psychiatrischen Forschung zählt das ZI zu den führenden Einrichtungen Europas und ist ein Standort des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (dzpg.org). Das ZI ist institutionell mit der Universität Heidelberg über gemeinsam berufene Professorinnen und Professoren der Medizinischen Fakultät Mannheim verbunden und Mitglied der Health + Life Science Alliance Heidelberg Mannheim ([health-life-sciences.de](http://health-life-sciences.de)).

**Originalpublikation:**

Rehder J, Timm I, Berretz G, Reinhard I, Neubauer AB, Güntürkün O, et al. An individual participant data meta-analysis of how physical activity relates to affective well-being in daily life. *Nat Hum Behav.* 2026 May 6.  
doi:10.1038/s41562-026-02218-2. <https://www.nature.com/articles/s41562-026-02427-2>