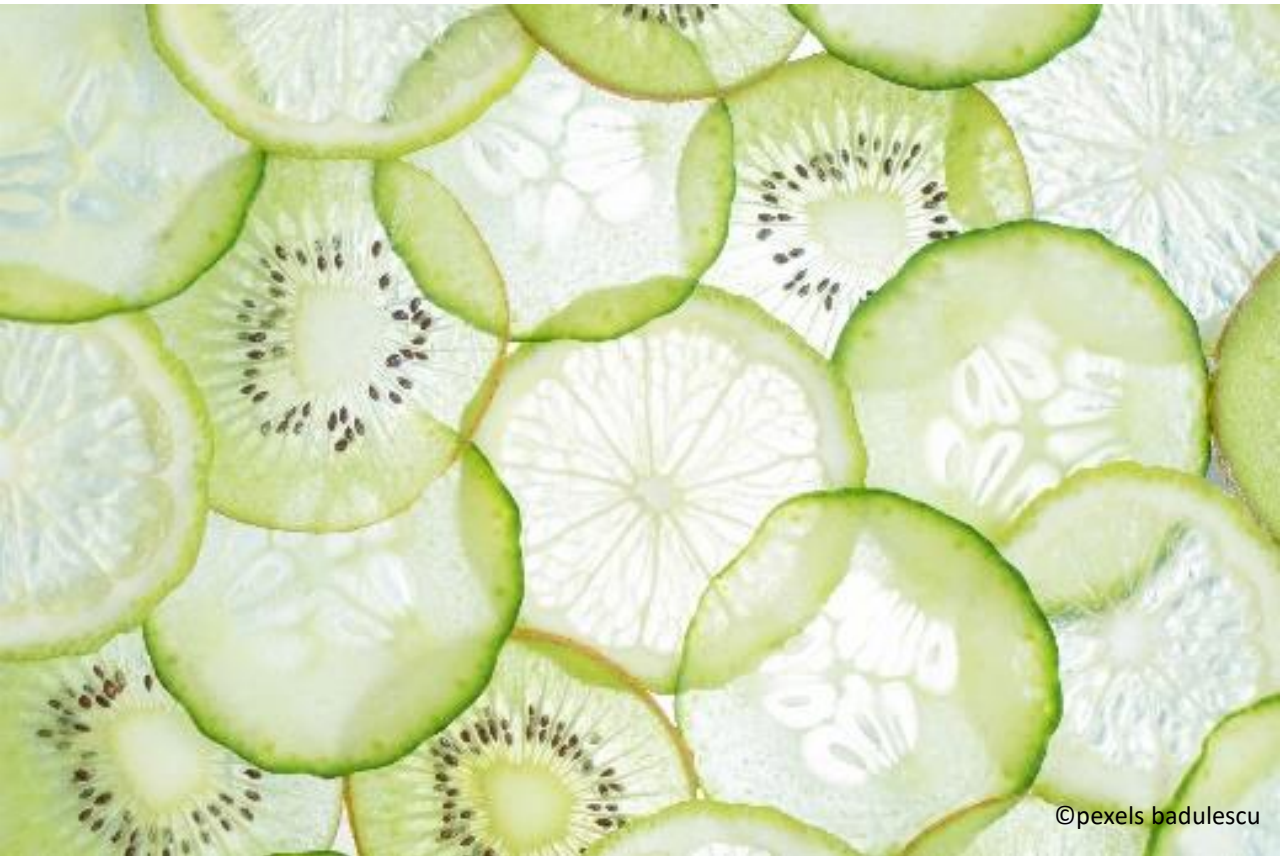


# – Alles in Balance –



©pexels badulescu

Das sportliche Fundament  
mentaler Gesundheit

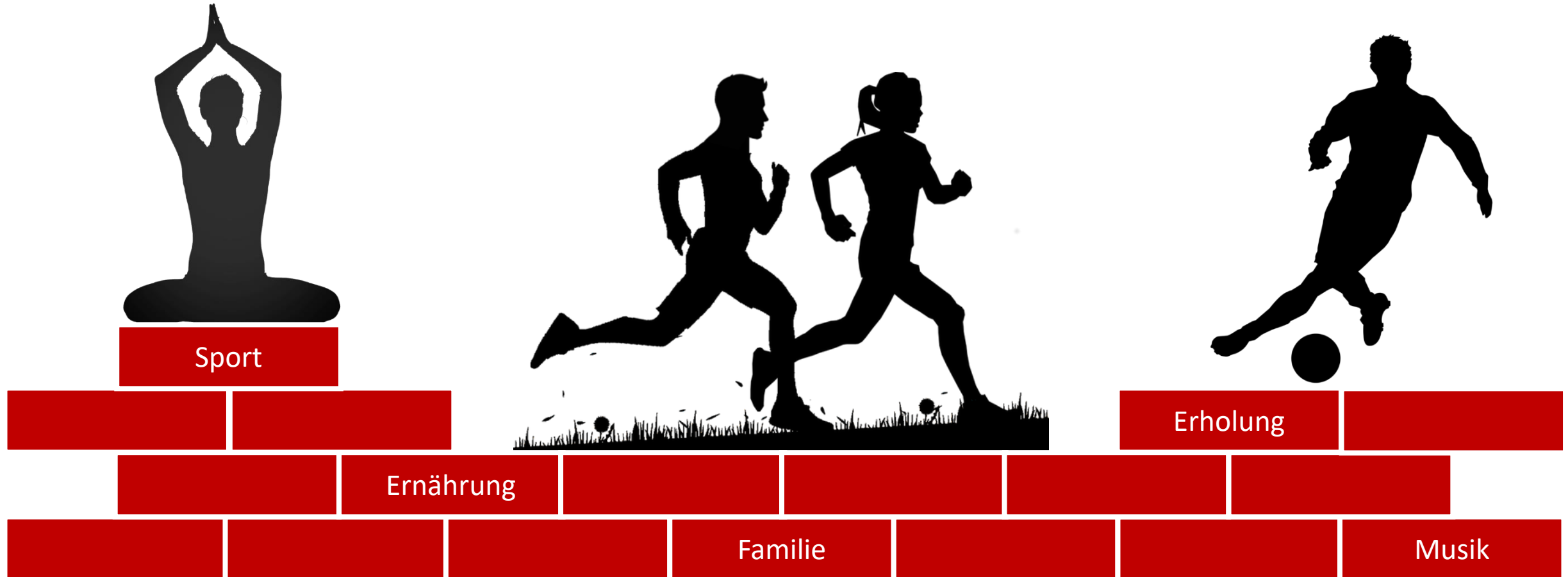


# Vorweg...



[Link](#)

# Sport als Beitrag zur mentalen Gesundheit





- [illegible]

# Sport als Beitrag zur mentalen Gesundheit – WARUM

→ Sport hat Auswirkungen auf alle drei Dimensionen (Sudeck & Thiel, 2020, [Link](#))

→ *Mechanismen:*

→ Physiologisch (**Körper**)

- Endorphin-Hypothese
- Monoamin-Hypothese
- ...

→ Psychologisch (**Geist**)

- Ablenkungs-Hypothese
- Selbstwirksamkeits-Theorie
- Bewältigungs-Hypothese
- ...

→ Soziale Interaktions-Hypothese (**Umwelt**)

Integratives bio-psycho-soziales  
Modell



Paluska & Schwenk, 2000; Sudeck & Thiel, 2020, [Link](#)

# Sport als Beitrag zur mentalen Gesundheit – WARUM NICHT?

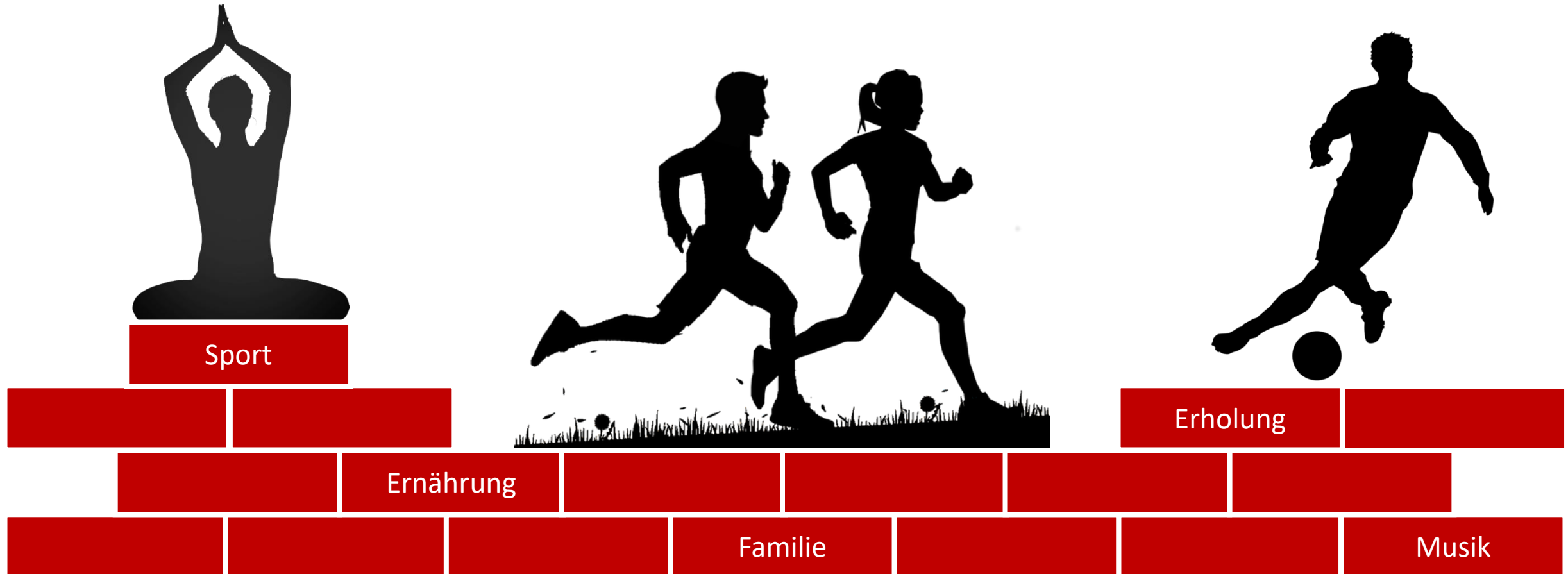


- Verschiedene Manifestationsformen des Sports  
(Gesundheitssport, Breitensport, Leistungssport, ...)
- Verschiedene Arten körperlicher Aktivität und Sport  
(z.B. Yoga, Laufen, Fußball, ...)
- Verschiedene individuelle Reaktionen auf Sport  
(z.B. Genetik, Gesundheitszustand, Motivation, Umweltbedingungen, ...)
- Verschiedene Effekte durch akute und langfristige körperliche Aktivität



(Sudeck & Thiel, 2020, [Link](#))

# Sport als ein Beitrag zur mentalen Gesundheit

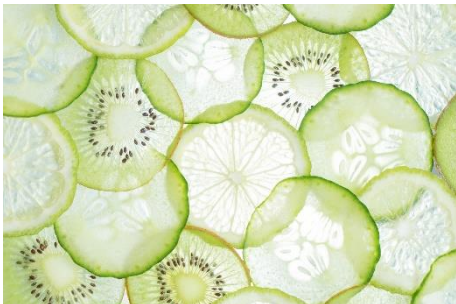


# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

17. Dez. 2021 | 11:50 - 12:20

## 2. Mit Schwung zur Selbstregulation

*PD Dr. Gerd Schmitz*



Vielen Dank an das Team des ZfH und mein Team!

