

Pressemitteilung

kbo-Lech-Mangfall-Klinik Garmisch-Partenkirchen

kbo-Lech-Mangfall-Kliniken gGmbH

Barbara Falkenberg

Öffentlichkeitsarbeit

Telefon | 08821 77-6013

Fax | 08821 77-526010

E-Mail | oeffentlichkeitsarbeit.LMK@kbo.de

Der „3. Aktionstag Psychische Gesundheit“ der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Garmisch-Partenkirchen, der Zugspitz Region GmbH und des Steuerungs Bundes Psychische Gesundheit (SPG) zum Thema „Sport und Psyche – Wie Bewegung die Seele positiv beeinflusst“ war ein voller Erfolg

Garmisch-Partenkirchen, Oktober 2022

Mens sana in corpore sano: dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnt, das wussten schon die alten Römer. Auch aus aktuellem Anlass und in Coronazeiten befasste sich der „3. Aktionstag Psychische Gesundheit“ der kbo-Lech-Mangfall-Klinik Garmisch-Partenkirchen, der Zugspitz Region GmbH und des Steuerungs Bundes Psychische Gesundheit (SPG) mit dem Thema „Sport und Psyche – Wie Bewegung die Seele positiv beeinflusst“.

Im Musikpavillon des Werdenfels Gymnasiums in Garmisch-Partenkirchen erfuhr das Publikum am Welttag der seelischen Gesundheit in drei interessanten Fachvorträgen, wie man sich mit Sport und Bewegung nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch fit und gesund hält.

Nach einer kurzen Begrüßung durch Katharina Kopiecny, Geschäftsführerin der kbo-Lech-Mangfall-Kliniken gGmbH, und Dominik Ammer, Gesundheitsmanager der Zugspitz Region, warf Privat-Dozent und Chefarzt der kbo-Lech-Mangfall-Kliniken Garmisch-Partenkirchen, Peißenberg und Murnau, Dr. Florian Seemüller, in seinem facettenreichen Beitrag unter dem Titel „Warum ist Sport gut für die Psyche?“ einen exemplarischen Blick auf den Zusammenhang von Sport und Demenz sowie Depressionen. „Zahlreiche Studien belegen, dass diese und auch andere psychische Erkrankungen durch regelmäßige sportliche Betätigung gelindert und in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden. Sport hat einen direkten Einfluss auf die menschliche Seele und diese positiven Effekte sind sowohl im Labor als auch auf der Symptomebene schwerer, psychischer Erkrankungen nachweisbar.“ Der stellvertretende Ärztliche Direktor der kbo-Lech-Mangfall-Kliniken berichtete von einem langjährigen, psychisch schwer kranken Patienten, für den der tägliche Aufstieg auf den Wank ein wichtiger Bestandteil seiner Heilung war.

„So extrem muss man es nicht angehen, es reichen in der Regeln schon drei Bewegungseinheiten á 30 Minuten pro Woche, nur ein wenig ins Schnaufen sollte man dabei schon kommen“, so der Experte weiter.

Er selbst verriet auf die Frage aus dem Publikum, dass er regelmäßig morgens vor der Arbeit Sport treibe, um auf seine wöchentliche „Bewegungsration“ zu kommen. „Jeder hat seinen eigenen, persönlichen Bio-Rhythmus, auf den man achten sollte, manchen fällt die Bewegung morgens, anderen abends leichter.“

Auf die praktische Umsetzung ging der Diplombertersport Lehrer Dieter Rupp in seinem Kurz-Referat „Wie viel Bewegung braucht der Mensch und wie kann ich diese am besten in den Alltag integrieren?“ noch näher ein. „Es nützt ja nichts, wenn man keine Freude an der Bewegung hat, dann wird es schwierig, langfristig am Ball zu bleiben. Deshalb ist es wichtig, dass man sich eine Sportart auswählt, an der man selbst Freude hat. Auch eine schöne Umgebung sowie eine gute Ausrüstung tragen dazu bei, dass man seinen inneren Schweinehund überwindet“, empfahl die Gesundheitsfachkraft der AOK-Direktion Garmisch-Partenkirchen mit Schwerpunkt betriebliche Gesundheitsförderung.

Der dritte Beitrag „Mit Sport beginnen – so gelingt der sichere Anfang“ von Gastdozent Björn Michel, Oberarzt Endoprothetik, Klinikum Garmisch-Partenkirchen (endogap), selbst aktiver Leistungssportler, ehemaliger Hockey-Nationalspieler und Vorstand im TSV Partenkirchen, gab Aufschluss darüber, worauf man insbesondere nach längeren Bewegungspausen achten muss. „Bewegungsmangel hat verschiedene Ursachen, jeder, der lange Zeit immobil war, sollte sich vor dem Neustart zunächst von seinem Arzt körperlich durchchecken lassen. Denn für adipöse oder Arthrose Patienten sind beispielsweise Sportarten wie Schwimmen oder Radeln eher geeignet als das Joggen.“

Um es nicht bei der Theorie zu belassen, leitete wischen diesen drei Theorie-Blöcken Carolin Lex, Gesundheitsmanagerin in der kbo-Lech-Mangfall-Kliniken, die begeisterten Besucher zu leicht umsetzbaren Bewegungs- und Koordinationseinheiten, die einen positiven Einfluss auf die Psyche haben, an. So kam dann auch an diesem informationsreichen Abend, den Barbara Falkenberg von der Öffentlichkeitsarbeit der kbo-Lech-Mangfall Kliniken moderierte, die Praxis nicht zu kurz. „Ein sehr gelungener und inspirierender 3. Aktionstag, ich habe viel gelernt und werde in Zukunft diese tollen Übungen in meinen Alltag integrieren“, fasste am Ende der Veranstaltung ein Gast seine Eindrücke zusammen.

Die Vorträge wurden aufgezeichnet und können auf der Homepage der kbo-LMK unter www.kbo-LMK.de abgerufen werden.

Barbara Falkenberg

BU:

v. l.: Aktiv am Aktionstag: Dominik Ammer, Dr. Florian Seemüller, Katharina Kopieczny, Dieter Rupp, Carolin Lex (vorn)

Pressekontakt

kbo-Lech-Mangfall-Kliniken gemeinnützige GmbH
Öffentlichkeitsarbeit
Barbara Falkenberg
Auenstr. 6
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon | 08821 77-6013
Fax: | 08821 77-526010
E-Mail: | oeffentlichkeitsarbeit.LMK@kbo.de