

Volkskrankheit Depression: Ein persönliches Sportprogramm kann helfen

Datum: 20.09.2011 12:09

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: personal-trainer-kiel



Personal-Trainer-Kiel

Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und Traurigkeit sind die drei Faktoren, welche die seelischen und auch physischen Symptome einer Depression erklären. Eine Krankheit an der ca. vier Millionen Menschen in Deutschland leiden.

Dabei können die Betroffenen oft tagelang nicht ihr Bett, geschweige denn die Wohnung verlassen, kriegen nichts an Nahrung runter und haben dunkle Gedanken. Oft ziehen sich diese Gefühle wochenlang in Schüben durch das Leben.

Die Volkskrankheit ist nicht zu unterschätzen: viele trauen sich keiner Bezugsperson an und schotten sich völlig von der Außenwelt ab. Und wenn Sie soweit sind, sich einem Arzt anzuvertrauen, sind Antidepressiva neben einer Psychotherapie oft die einzigen Lösungen. Aber auch die Medikamente sind nicht zu unterschätzen: Psychopharmaka balancieren die Gefühle nicht aus, sie schalten Sie aus – und machen damit Betroffene häufig gefühllos und emotionslos. Es gibt aber auch einen weiteren Behandlungsweg bzw.

Präventionsbehandlungen gegen Depressionen. Studien haben schon vor einigen Jahren belegt, dass ein regelmäßiges Sport- und Bewegungsprogramm im Alltag integriert, das seelische Gleichgewicht fördern und dunkle Gedanken sowie den Teufelskreis von Antriebslosigkeit bekämpfen können.

André Leisner, Personal Trainer in Kiel und Umgebung, hat in seiner mehrjährigen Arbeit schon häufig festgestellt, dass Sport mit seinem Elan und der Ausschüttung von Adrenalin und Glückshormonen eine positivere Denkweise fördern kann. „Ich habe schon Klienten bei mir gehabt, die sich sehr unwohl in ihrer Haut fühlten und sich total von der Außenwelt abgegrenzt hatten“, bestätigt Leisner, „sobald Sie den Schritt zu mir gewagt haben, kann ich im persönlichen Gespräch behutsam auf die Person eingehen und Sie versuchen zu motivieren, zusammen mit mir etwas Gutes für sich zu tun.“

Leisner bevorzugt da Lauftrainings an der frischen Luft und in der Sonne oder in ganz ruhiger Atmosphäre mit einer Portion Humor, die er versucht zu vermitteln. Sport hat die Eigenschaft, dass nach getaner Arbeit durch ein effektives Training, Erfolge sichtbar werden. „Oft sehen diese Personen in ihrer negativen Denkweise die Effekte aber nicht selbst – ich bin dann dafür da, ihnen diese Erfolge aufzuzeigen. Und das macht die Menschen dann ganz schnell ein bisschen glücklicher und vor allem zuversichtiger“, bekräftigt der erfahrene Personal Trainer.

Ein Personal Training mit individueller Beratung und ausgleichenden Sportübungen kann

André Leisner im Kampf gegen Depressionen also weiterhin nur empfehlen.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kontakt Daten:

Personal-Trainer-Kiel

André Leisner

Projensdorfer Str. 150

24106 Kiel

Mobilnummer: 01 76 - 784 944 83

E-Mail: [info\(at\)personal-trainer-kiel.de](mailto:info@personal-trainer-kiel.de)

Website: www.personal-trainer-kiel.de

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet. André Leisner bietet Kunden den Service zu Hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel und Umgebung Sport zu treiben. Individuell an einen Kunden angepasst.

In einem kostenlosen Erstgespräch wird genau festgehalten welches Ziel der Kunde mit einem Gesundheits- oder Fitnesstraining anstrebt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt und begleitet.