

Warum sorgt Ausdauersport für Hochgefühle?

Eschborn (rgm). Wissenschaftler fanden in einer aktuellen Studie heraus, dass beim Sport körpereigene Substanzen in genau jenen Hirnregionen besonders aktiv sind, in denen Gefühle verarbeitet werden. Sie erklären damit das Hochgefühl beim Sport und warum es so lange anhält. Das berichtet die neue Apotheken Illustrierte in ihrer aktuellen Ausgabe.

Die Forscher maßen die Aktivität von Beta-Endorphinen, bevor und nachdem die Studienteilnehmer einen zweistündigen Dauerlauf absolviert hatten. Dabei handelt es sich um körpereigene Substanzen, die in ihrer Wirkung dem Morphin ähneln.

„Interessanterweise fanden wir Endorphin-Freisetzungen vorwiegend in Gehirnregionen, die eine Schlüsselrolle in der Verarbeitung von Gefühlen innehaben“, erklärte der Leiter der Studie, Professor Dr. Henning Boecker aus Bonn.

Die Aktivität der Botenstoffe in den verschiedenen Regionen des Gehirns erklärt die Wirkungen des Ausdauersports: Er sorgt für gute Laune, lindert richtig dosiert Schmerzen und lässt den Sportler in der Nacht ruhig schlafen. Das verbessert nicht zuletzt Konzentration sowie Leistungsfähigkeit und sorgt für anhaltende Ausgeglichenheit und gute Laune.

Dass weitere Botenstoffe zum Beispiel Dopamin und Serotonin bei sportlicher Aktivität verstärkt gebildet werden, weiß die Wissenschaft bereits seit längerem. So sorgt Serotonin für Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, Dopamin regt das Belohnungssystem im Gehirn an.

Quelle: Volksstimme vom 07.02.2009