

Runner's High – Neurochemisches Läuferglück

Euphorie, Rauschzustand, Adrenalin – die Rede ist vom Runner's High. Mitten im kräftezehrenden Lauf, nahe am Rande der Erschöpfung, überrascht den Sportler ein plötzlich eintretendes Hochgefühl. Glaubt der Läufer kurz zuvor, seinen körperlichen und mentalen Grenzen zu erliegen, zeigt er sich im nächsten Moment euphorisch und schmerzbehaftet. Ein neuro-chemischer Ausnahmezustand mobilisiert verschwunden geglaubte Kraftreserven. Doch wie entsteht das Runner's High und was geschieht genau im Körper des Athleten?

Immense Belastung als Voraussetzung

Das Läuferhoch ist ein individuell unterschiedlich eintretender Zustand. Nicht jeder Sportler hat ihn schon erlebt oder empfindet ihn anders. Grundsätzlich gilt, dass eine extrem hohe Belastungsintensität notwendig ist, um die totale Euphorie zu spüren. Lockere Dauerläufe oder kurze Distanzen führen nicht zum Runner's High. Nur die Überwindung der eigenen Schmerzgrenze bringt den Athleten den besagten Adrenalinkick. Aber selbst bei langer und intensiver Belastung tritt dieser Zustand nicht automatisch ein. Selbst erfahrende Ausdauersportler können ein Runner's High nicht erzwingen.

Was passiert beim Runner's High?

Die vom Gehirn ausgelöste Ausschüttung von Endorphinen ist ein bekanntes Phänomen in extremen und Stresssituationen. Die körpereigenen Neuropeptide wirken wie eine Droge – ein alles überstrahlendes Glücksgefühl stellt sich ein. Auch bei der wissenschaftlichen Erklärung des Runner's High hat sich die Endorphin-Theorie durchgesetzt. Wenn der Körper beim Ausdauersport über das normal erträgliche Maß an Belastung gebracht wird, schüttet er Endorphine und Adrenalin aus, die rauschhafte Zustände auslösen können. Der Grund dafür ist simpel: Der Vorgang erfüllt die Funktion des Schutzmechanismus, die Endorphine lindern die Schmerzen schnell und wirkungsvoll. Gleichzeitig motiviert der „Thrill“ zu

erneuter Höchstleistung. „Ich bin gerannt wie im Rausch“ ist also nicht nur eine Floskel, sondern beschreibt auch treffend die Wirkung der körpereigenen Wunderchemikalien.

Ohne Training kein Runner's High

Ambitionierte Sportler mögen nun verleitet sein, ihre Laufschuhe noch intensiver über die Strecke zu jagen. Doch es sei darauf hingewiesen, dass nicht jeder Läufer in den Genuss des Runner's High kommt. Viele Hobbyläufer suchen ihr ganzes sportliches Leben vergebens nach dem ultimativen Adrenalinkick. Ein konstantes und kontrolliertes Training zur stetigen Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit ist Voraussetzung, um dem Läuferhoch näher zu kommen. Ein „Erzwingen“ um jeden Preis hingen entspricht weder dem Sportsgeist noch gesundem Training. Ambitionierte Ausdauersportler sollten auf die Unterstützung von Laufcomputern zurückgreifen, um ihre persönliche Leistungsentwicklung beobachten zu können. Aktivitätsmonitore wie der JogStyle von Omron zeigen und speichern die wichtigen Werte wie Laufdistanz, -zeit und -geschwindigkeit. So kann die eigene Performance optimal beobachtet, analysiert und gezielt verbessert werden – die Basis für das Erreichen sportlicher Höchstleistungen und vielleicht langfristig auch des Runner's High.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare

Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26