

Runner's High

Was beim Läuferhoch in unserem Körper passiert



1 Was ist das Runner's High?

Beim Begriff Runner's High handelt es sich um den Zustand der Euphorie während des Laufens, wobei Schmerzen unterdrückt werden, das Zeitgefühl verloren geht, Ängste verschwinden und sich nach dem Lauf ein Gefühl der Entspannung einstellt.

2 Wie kommt es zum Runner's High?

In der Wissenschaft werden zwei Ansätze vertreten: die (ältere) Endorphine-These und Endocannabinoide-These:

Endocannabinoid-These

Endocannabinoide, die sowohl beim Laufen als auch beim Konsum von Marihuana aktiviert werden, können die Blut-Hirn-Schranke leichter passieren als Endorphine und sorgen neben der mentalen Euphorie ebenfalls für Schmerzbetäubung.

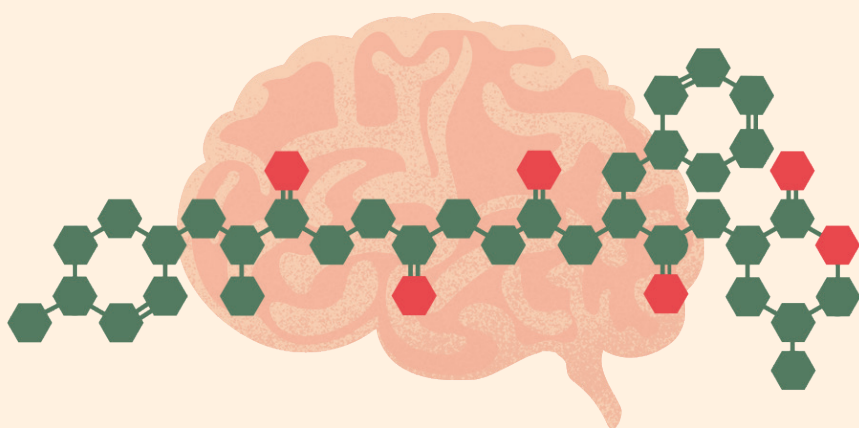
Endorphin-These

Die Zahl der Endorphine - körpereigene Opiate - erhöht sich während des Laufens. Sie sind jedoch zu groß, um über das Blut ins Gehirn zu gelangen und haben vielmehr direktere Auswirkungen auf die Muskeln. Neuere Studien zeigen jedoch, dass dies mithilfe von Enkephalinen gelingt.



3 Wie erreiche ich ein Runner's High?

Grundsätzlich spielen Dauer und Intensität eine Rolle beim Läuferhoch. Bei längeren Läufen solltest du bei moderater Intensität in einen rhythmischen, gleichmäßigen Flow kommen, um einen tranceartigen Zustand zu erreichen. Sollte dein Lauf kurz sein, geben dir kontrollierte, kurze Sprintintervalle die Chance auf ein Rauschgefühl.



4 Warum bekommt nicht jeder ein Runner's High?

Die Produktion und Ausschüttung von körpereigenen Hormonen kann von Mensch zu Mensch stark variieren, denn jeder hat andere körperliche Voraussetzungen. Bei manchen erfordert es nur etwas mehr Experimentieren mit der Dauer und Intensität des Laufs.

Quellen

- Arnold, R. & Schutt, K. (2019). Up and Running. Grey Matters Journal. <https://greymattersjournal.org/up-and-running/>
- Boecker, H., Sprenger, T., Henriksen, G., Stangier, I., Wester, H. J., Toelle, T. R. & Spilker, M. E. (2005). Characterizing the optimal acquisition duration of [18F]fluoroethyl-diprenorphine PET studies. Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism, 25(1), 664.
- Fuss, J., Steinle, J., Bindila, L., Auer, M. K., Kirchherr, H., Lutz, B. & Gass, P. (2015). A runner's high depends on cannabinoid receptors in mice. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(42), 13105–13108.
- Harber, V. J. & Sutton, J. R. (1984). Endorphins and Exercise. Sports Medicine, 1(2), 154–171.
- Hicks, S. D., Jacob, P., Perez, O., Baffuto, M., Gagnon, Z. & Middleton, F. A. (2019). The Transcriptional Signature of a Runner's High. Medicine & Science in Sports & Exercise, 51(5), 970–978.
- Howlett, T. A., Tomlin, S., Ngahfoong, L., Rees, L. H., Bullen, B. A., Skrinar, G. S. & McArthur, J. W. (1984). Release of beta endorphin and met-enkephalin during exercise in normal women: response to training. BMJ, 288(6435), 1950–1952.
- Pardridge, W., Triguero, D. & Buciak, J. L. (1990). Endorphin Chimeric Peptides: Transport through the Blood-Brain Barrier in Vivo and Cleavage of Disulfide Linkage by Brain. Endocrinology, 126(2), 977–984.
- Sparling, P. B., Giuffrida, A., Piomelli, D., Roskopf, L. & Dietrich, A. (2003). Exercise activates the endocannabinoid system. NeuroReport, 14(17), 2209–2211.
- Winderl, A. C. M. (2017). What Causes the Legendary Runner's High and How to Feel It. SELF. <https://www.self.com/story/what-causes-runners-high-and-how-to-feel-it>