



Glücklich durch Sport – reine Kopfsache?

Sport ist oft mit Schweiß und manchmal Tränen verbunden, aber für viele auch mit Glücksgefühlen. Woran liegt das eigentlich?

Laut einer Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2017 treiben die Deutschen durchschnittlich drei Stunden Sport pro Woche. Freiwillig, und nach dem Training sogar mit guter Laune. Warum Sport uns trotz der körperlichen Anstrengung glücklich macht, kann die Wissenschaft aber bis heute nicht mit Sicherheit sagen. Folgende Theorien werden diskutiert:

Warum macht Sport glücklich?

Über viele Jahrzehnte galten Endorphine, also körpereigene Hormone, als Schlüssel zum Glück. Eine Annahme, die von Sportwissenschaftlern der Berliner Charité angezweifelt wird: Denn zum einen sind Endorphine weniger Glückshormon, sondern mehr ein natürlicher Schmerzstiller, der den Körper in Extremsituationen oder bei Verletzungen unterstützt. Zum anderen konnte das Hormon nach sportlicher Betätigung lediglich im Blut nachgewiesen werden. Glück entsteht allerdings im Belohnungszentrum des Gehirns.

Wenn nicht die Endorphine dafür verantwortlich sind, dass wir nach der Laufrunde verschwitzt, aber bestens gelaunt sind, was dann? Ein abschließendes Ergebnis gibt es bisher nicht, aber die Charité-Wissenschaftler haben einige Erklärungen in die engere Wahl genommen.

Botenstoffe als Glücksmacher?

So könnte ein Rausch, der durch körpereigene Endocannabinoide ausgelöst wird, verantwortlich für das Stimmungshoch beim Sport sein. Eine weitere Ursache könnte eine erhöhte Ausschüttung von Serotonin, Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin beim Sport sein. Die vier Botenstoffe werden auch als Glückshormone bezeichnet und sind damit ein echtes Quartett der guten Laune. Als dritte Theorie gilt das sogenannte „Runner’s High“. Wer schon einmal längere Strecken gejoggt ist, hat vielleicht mit dem Phänomen Bekanntschaft gemacht: Durch die rhythmischen Laufbewegungen tritt ein intensives Hochgefühl ein, durch das alles scheinbar wie geschmiert läuft.

Sport als Antidepressivum?

Obwohl die Wissenschaft noch nicht der Ursache des Zusammenhangs von Bewegung und Glück auf die Spur gekommen ist, ist die Auswirkung von Sport auf die menschliche Psyche besser belegt. So stellten verschiedene Studien fest, dass sich körperliches Training positiv auf die mentale Gesundheit von Menschen auswirken kann. Eine US-amerikanische Studie untersuchte den Effekt von Sport auf Menschen mit Depressionen. Die 200 Teilnehmer wurden dafür in zwei Gruppen unterteilt: Die einen gingen mehrmals die Woche laufen, die anderen erhielten eine medikamentöse Behandlung mit Placebos. Am Ende des Untersuchungszeitraums hatte sich die Symptome der Läufer stärker verbessert als die der Vergleichsgruppe.

Auch hier vermuten die Wissenschaftler die Ursache im Gehirn. Eine Theorie ist, dass Sport anregt, neue Nervenzellen und Verknüpfungen im Hirn zu bilden. Bei Depressionen sind diese Fähigkeiten häufig gedrosselt, Betroffene können dadurch neue Verhaltensweisen schlechter erlernen und stecken in ihren negativen Gedankenmustern fest. Grund dafür kann der Mangel des Botenstoffs BDNF sein. Regelmäßige Bewegung könnte dessen Konzentration im Blut erhöhen und damit auch die Bildung von neuen Nervenzellen und Verbindungen im Gehirn fördern. Neue Verhaltensweisen werden besser angenommen. Die Forscher glauben deshalb, dass Sport nicht allen, aber zumindest manchen Menschen mit depressiven Erkrankungen ebenso gut hilft wie die Einnahme von Antidepressiva. Dennoch sollte Bewegung nicht als alleinige Therapie eingesetzt werden, sondern die psychotherapeutische Behandlung und Medikamente ergänzen.

Mannschaftssport macht glücklich.

Zu guter Letzt ist die soziale Funktion von Sport nicht zu unterschätzen. Die österreichische Bundes-Sportorganisation und die MediUni Wien untersuchten die Auswirkung von Sportvereinen auf die Gesundheit anhand von knapp 1.700 Arbeiten zu diesem Thema. Dabei entdeckten sie, dass auch die mentale Gesundheit durch die regelmäßige Bewegung mit anderen gefördert wird. Besonders bei Jugendlichen stärkte der Mannschaftssport die soziale Eingliederung und das eigene Selbstbewusstsein. In allen Altersgruppen konnte eine höhere Lebenszufriedenheit im Vergleich zu Menschen, die allein Sport treiben, nachgewiesen werden. Auch das führen die österreichischen Forscher auf die sozialen Aspekte einer Vereinszugehörigkeit zurück.