

## Energieschub durch Glückshormone

Die Freude an der Bewegung ist für viele ein Fremdwort geworden. Dabei ist jede bewusste Bewegung wie ein belebender Impuls für unsere Zustandsbalance. Denn Sport kostet nicht nur Energie, er bringt auch welche ein. "Es ist fast unmöglich, sich nach einem fünf Kilometer langen Waldlauf oder nach einer ausgelassenen Tanzstunde nicht gut zu fühlen", weiß die Psychologin Manuela Brinkmann. Tatsächlich treten bei intensiver körperlicher Aktivität positive Wahrnehmungsveränderungen wie sonst nur nach einer Meditation oder besonders freudigen Ereignissen ein: Durch Bewegung - vor allem bei Ausdauersportarten - wird die Ausschüttung von Endorphinen, den so genannten Glückshormonen, im Gehirn angeregt. Darüber hinaus werden große Mengen von Neurotransmittern (Botenstoffe des zentralen Nervensystems) wie etwa Serotonin freigesetzt.

All diese körpereigenen Superstoffe helfen uns, Stress besser abzubauen, belastende Situationen leichter zu bewältigen und Depressionen zu vertreiben.