

[Zur Hauptseite](#)

Kann laufen süchtig machen?

- λ Sucht oder Abhängigkeit ist das:
seelische Verlangen eine Substanz zu konsumieren um sich positive Empfindungen zu verschaffen, oder unangenehme zu vermeiden.
körperliche auftreten eines substanzspezifischen Entzugsspektrums. Streng nach Definition macht laufen nicht süchtig.
- λ **Aber manchmal muss ich doch unbedingt laufen!**
Tja etwas ist schon dran. Durch das Lauftraining wird der Körper unter gewissen Umständen dazu veranlasst gewisse Hormone zu produzieren, die dann doch suchtmäßige Symptome zeigen. Allerdings im Gegensatz zur wirklichen Sucht, sind diese Symptome als gesundheitsfördernd anzusehen.
- λ **Runner´s high:**
Manchmal glaubst du glatt, gleich hebst du ab. Du fühlst dich stark, elastisch, leicht und frisch. Eigentlich müsstest du müde sein, ausgepowert. Für den Laufrausch sind Endorphine verantwortlich. Laufen im Sauerstoffüberschuss setzt Endorphine frei, körpereigenes Rauschgift. Sie werden im Gehirn produziert und strömen durch das gesamte Nervensystem. Als sogenannte Neurotransmitter sind sie Botenstoffe für Euphorie. Bei der Geburt eines Kindes schützen Endorphine die Mutter vor übermäßigen Schmerzen. Ein Runner´s high ist leider zu selten. Sie müssen mindestens 30 Minuten flott und Sauerstoffreich laufen, dann vielleicht.
- λ **Testosteron**
macht unbesiegt. Testosteron, das männliche Sexualhormon, das auch Frauen, aber in wesentlich geringerer Konzentration im Blut haben ist verantwortlich für Dynamik, Libido, Durchsetzungsvermögen. Es ist der Turbo für uns Menschen.
Wie produziert mein Körper Testosteron?
Laufen Sie flott, aber verausgaben Sie sich nicht. Immer im aeroben Bereich bleiben, und das Testosteron, das Sie bilden macht Sie frisch und fit.
Aber Vorsicht: Wenn man sich total verausgabt wird Testosteron verbrannt!
- λ **Das Wachstumshormon STH**
macht den Menschen wieder jung. Die Muskelmasse nimmt zu, das Fett schmilzt dahin, die Haut wird straffer. Das Immunsystem wird stärker, die Knochendichte nimmt zu, die Arterienverkalkung ab. Toll. Man kann es kaufen, für viel, viel Geld. Und dann hat es Nebenwirkungen wie die Pest. Es sei denn, Sie produzieren es selbst.
Wie produziert mein Körper STH (Somatotropin)
Das Wachstumshormon wird vom Körper bei höchster körperlicher Anstrengung produziert. Sie müssen sich schon voll verausgaben, dann stellt Ihr Muskel STH her, den stärksten Stimulator für Muskelaufbau und Fettverbrennung.
- λ **Kein Wunder wenn Ihr Körper Sie zum laufen drängt - manche nennen es Sucht.**

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite