

"Runners high" er nu dokumenteret

"Intet kommer på højde med, hvordan jeg har det efter en løbetur. Alt bliver muligt, jeg føler mig ovenpå og glad, helt og totalt energisk"

En løber til New York Times om "Runners High"

Netdoktor om Runners high

Der findes et begreb, der hedder 'runners high'. Som ordet fortæller, skulle man blive 'høj', mindre deprimeret, munter med mere efter langvarigt løb. Det er vel de færreste, der har oplevet ligefrem at blive høj efter en løbetur. Men det er sjældent, at man er sur efter en løbetur i skoven. Tværtimod er man som regel glad og tilfreds med sig selv. Forklaringen kan være, at der ved længerevarende motion udløses morfinagtige stoffer (endorfiner) i hjernen, som kan virke opmuntrende.

Kilde: netdoktor.dk

Relaterede artikler

[De syv mest effektive fysiske øvelser](#)

[Udfordring forbedrer intelligensen](#)

[Nordmænd har smidt vandreskoene](#)

[Se alle >>](#)

Af LISBETH SCHARLING

Offentliggjort 30.03.08 kl. 07:39

"Runners high" har i mere end 30 år været en udokumenteret hypotese. Men videnskabsfolk har nu beviset og forklaringen på den følelse, som de fleste idrætsudøvere kender.

Det har i mange år været velkendt blandt idrætsudøvere, at tilstrækkelig effektiv motion kan ende med et mentalt og fysisk kick, der giver en følelsen af at være "høj". Mange idrætsudøvere forklarer, at de føler sig så godt tilpas efter træning, at det minder om at have taget humørfremmende narkotiske stoffer. Men ingen har før vidst med sikkerhed, om det er en reel, fysisk effekt - eller blot en indbildt følelse.

Forskellige oplevelser af runners high

Oplevelsen og beskrivelsen af "runners high" er forskellig. Nogle beskriver det som opstemthed. Andre taler om at være afslappet. Nogle forklarer, at oplevelsen kommer, når de har presset sig selv efter hård og intens træning der eksempelvis svarer til at løbe fem kilometer hurtigst muligt. Andre skal løbe en halv eller helt maraton.

Og på den anden side er der dem, der mest af alt føler trang til at kaste op, når de har løbet langt og hårdt.

Teorien bag "runners high" har været, at træning fremkalder en biokemisk påvirkning af hjernen. At bestemte stoffer frigives - nemlig de såkaldte endorfiner, der er kendt som hjernens egen humørstimulerende medicin. Og løb er ikke den eneste træningsform, der kan fremkalde effekten. Det kan enhver form for fysisk træning.

Teorien var ikke dokumenteret - før

Problemet med teorien om "runners high" er, at den har været ret svær at bevise. For nok kan det måles, at der er flere endorfiner i blodet efter hård træning - men det er en naturlig og fysisk reaktion på, at kroppen er blevet stresset. Og disse endorfiner transporteres ikke fra blodet til hjernen. De er kort sagt ikke ansvarlige for at løfte humøret.

Jo mere endorfin - jo kraftigere virkning

Kombinationen af ny medicinsk teknologi og avanceret hjernevidenskabelig forskning gjort det muligt at afdække mysteriet, som er beskrevet i det videnskabelige tidsskrift "[Cerebral Cortex](#)". Det er bekræftet, hvad mange idrætudøvere tror på:

Løb og anden form for træning sender en flodbølge af endorfiner ud i hjernen og påvirker humøret. Jo mere endorfin - desto større er effekten.

Og opdagelsen anerkendes af ledende forskere i endorfiners betydning.

"Imponerende," siger eksempelvis Dr. [Solomon Snyder](#), der er hjerneforsker og professor på Johns Hopkins Universitet, der opdagede endorfinerne i 1970'erne.

Småreligiøs undskyldning

For mange løbere og andre idrætudøvere betyder opdagelsen, at "runners high" ikke mere kan afvises som en lidt søgt new-age småreligiøs undskyldning for at træne. Og påstanden om, at de føler sig godt tilpas efter hård træning, har nu et videnskabeligt grundlag at hvile på.

Påvirk dit humør

For folk, der ikke træner og ikke allerede kender "runners high" er videnskabens dokumentation af fænomenet også epokegørende. Det åbner nye muligheder for at lære folk, selv dem, der ikke motionerer, at det faktisk er muligt at påvirke sit eget humør i positiv retning.

Træning øger smertetærskel

Lederen af forsøget, der har ført til det videnskabelige bevis for "runners high" er Dr. Henning Boecker fra universitetet i Bonn forklarer, at han kom på ideen med at teste endorfin-hypotesen i forbindelse med undersøgelse af smerteoplevelser.

Ideen gik kort fortalt ud på blandt andet at bruge PET-scanning i kombination med medicin, der frigiver endorfin i hjernen. Hvis scanningen viste, at endorfiner blev produceret og knyttet til de bestemte områder i hjernen, der forbindes med humør og velbefindende, blev det betragtet som bevis for hypotesen om "runners high" og endorfiner.

Langdistanceløbere blev testet

Henning Boecker og hans kolleger samlede 10 langdistance-løbere og bildte dem ind, at man ville studere receptorer i hjernen. De fik ikke at vide, at forsøget handlede om at dokumentere træningens indflydelse på humør og velbefindende. Altså den såkaldte "runners high"-effekt.

Løberne gennemgik - før og efter løbeturen - en psykologisk test, der afdækkede deres humør og eventuelle forandringer af samme.

Endorfin-trip af løbeturen

Undersøgelserne af løberne nåede frem til, at der frigives endorfiner i hjernen og at disse knytter sig til de områder af hjernen, der har med humør, følelser og velbefindende at gøre. Også kaldet det limbiske og præfrontale område.

Det er de samme områder af hjernen, der påvirkes, når folk er forelskede eller hører musik, der får dem til at føle sig godt tilpas. Og jo bedre løberne havde det, desto flere endorfiner var der frigivet i deres hjerne under løbeturen.

I en opfølgende undersøgelse tjekkede Dr. Boecker og hans medarbejdere, om løbeture også kan påvirke opfattelsen af smerte.

“Der er undersøgelser, der viser, at træning øger tolerancen overfor smerte. Der skal en større smertestimulation til, før eksempelvis en løber reagerer på smertepåvirkning med et "nu gør det ondt." Det forklarer, hvorfor der er løbere, der har gennemført løbeture på trods af brud og hjerteanfald.

Kilde: nytimes.com