



Glückshormone – gibt es sie wirklich?

DIE TOP DREI

- **Dopamin**

Dopamin sorgt als Nervenbotenstoff (Neurotransmitter) dafür, dass im Gehirn die Nervenzellen miteinander kommunizieren. Seine Aufgabe ist es, Gefühle und Empfindungen weiterzuleiten, die Durchblutung der inneren Organe zu steuern und Impulse an die Muskeln weiterzugeben. Dopamin besitzt eine stimmungsaufhellende Wirkung, wirkt antriebssteigernd und motivierend und wird daher als Glückshormon bezeichnet.

- **Serotonin**

Serotonin ist ebenfalls ein Botenstoff, der in unserem Nervensystem Informationen weitergibt und so verschiedenste Prozesse beeinflusst, unter anderem Appetit, Emotionen, zentrales Belohnungssystem, Stimmung und Antrieb sowie Schmerzbewertung. Serotonin sorgt für ein Gefühl der Gelassenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit. Einige Theorien besagen auch, dass manche psychische Erkrankungen, zum Beispiel Depressionen, mit einem niedrigeren Serotoninspiegel zusammenhängen. Eine klare Korrelation gibt es aber nicht.

- **Endorphin**

Das Wort Endorphin setzt sich aus den Begriffen „endogen“ und „Morphin“ zusammen. Es handelt sich also um ein körpereigenes Schmerzmittel, das im Gehirn produziert wird. Endorphine regulieren unter anderem das Schmerzempfinden, das Hungergefühl, die Produktion von Sexualhormonen und unsere Stimmung. Endorphine werden daher mitverantwortlich gemacht für die Entstehung von Euphorie.

Als Glückshormone werden umgangssprachlich Hormone oder Neurotransmitter bezeichnet, die Wohlbefinden oder Glücksgefühle hervorrufen können. Die bekanntesten sind Dopamin, Serotonin und Endorphin. Weitere heißen Noradrenalin, Phenethylamin und Oxytocin. Ihnen wird zum Beispiel nachgesagt, bei Läufer*innen das so genannte „Runner’s High“ (Läuferhoch) zu bewirken, einen schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand, bei dem Sportler*innen das Gefühl haben, endlos weiterlaufen zu können. Viele Studien zeigen, dass bei Menschen, die Sport treiben und sich glücklich fühlen, diese Hormone und Neurotransmitter ausgeschüttet werden. „Es stimmt, dass Sport Menschen glücklich machen kann und dass dies zum Teil an den ‚Glückshormonen‘ liegt“, hält auch der Sportpsychologe Professor Jens Kleinert fest. Die Ausschüttung von Serotonin und Endorphinen sei dafür ein wichtiger physiologischer Prozess. Aber, so betont der Leiter der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts: Dies allein erkläre nicht, warum sich Menschen beim Sport glücklich fühlen. Mindestens genauso wichtig sei das psychologische Programm dahinter, etwa, dass Sport ihnen Freude bereitet. Kleinert verweist auf eine Übersichtsarbeit aus dem Jahr 1997*: „Einerseits zeigen Studien, dass Endorphin nur in sehr hohen Leistungsbereichen in ausreichendem Maße produziert wird, und andererseits sind Studien uneindeutig, bei denen die Rezeptoren blockiert wurden, die normalerweise das Endorphin aufnehmen. Nicht immer führt das zu einer eingeschränkten Wirkung von Endorphin auf Schmerzempfinden oder Euphorie.“ Die Studienlage zeige somit, dass die Ausschüttung von „Glückshormonen“ allein nicht erklären könne, was mit der Psyche beim Sport passiert und warum Glücksgefühle beim Sport entstehen. Beides gehöre zusammen: das psychologische Programm und die Hormone.

** Stoll, Oliver (1997). Endorphine, Laufsucht und Runner’s High. Aufstieg und Niedergang eines Mythos. Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge, 28 (1), 102-121.*

PERSÖNLICHES

Finn Elias Knie (27) ist in Kall in der Eifel aufgewachsen und hat von 2013 bis 2021 an der Sporthochschule Sport auf Lehramt und Englisch an der Universität zu Köln studiert. Seit August arbeitet er als Lehrer. Am Ende seines Studiums entschied er sich für eine Transition, also den offiziellen Prozess der Geschlechtsangleichung zum Transmann. Seit ca. einem Jahr macht er eine Hormontherapie mit Testosteron und hat Operationen hinter sich.