

# 8 Hürden für ein glückliches Leben

## Teil III: Sport ist Mord

Sicher haben Sie schon einmal vom so genannten Runners' High gehört. Man meint damit den Zustand des vollkommenen Glücks während einer Laufrunde. Gleich einmal die schlechte Nachricht. Diesen Zustand erreichen selbst ambitionierte Läufer nur selten und frühestens nach einer Stunde Laufzeit. Aber es gibt es, dieses Gefühl für immer weiter laufen zu können, losgelöst zu sein von allen Problemen und Sorgen des Alltags mit einer vollkommenen Gelassenheit. Die Suche danach treibt tagtäglich viele Läufer in Österreich nach draußen.

Selbst es wenn nicht immer zum perfekten Flowzustand kommt, produziert unser Körper bei nahezu jeder Art der Bewegung Endorphine, also Glückshormone. Auch das Gute-Laune-Hormon Serotonin wird vor allem durch leichtes Ausdauertraining hergestellt. Es macht uns gelassen und ausgeglichen, lässt uns gut schlafen und sorgt für eine gute Ausstrahlung. Auch Sonnenlicht ist dafür wichtig, denn Serotonin wird vom Körper durch die Haut gebildet – aber eben nur mit Hilfe von UV-Strahlen. Auch wenn regelmäßige Bewegung im Fitnessstudio leicht und effektiv umzusetzen ist, sollte man also immer wieder mal raus an die frische Luft. Egal, ob Laufen, Radfahren, Bergwandern oder Beachvolleyball – suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Denn eines ist ebenso sicher: die Glücksgefühle kommen nicht sofort. Ausdauertraining kommt schließlich auch von Ausdauer. Man muss schon etwas dranbleiben. Deshalb ist wichtig eine Sportart zu finden, bei der man Freude hat. Dann geht das Dranbleiben schon etwas leichter. Zweite wichtige Regel: gehen Sie es langsam an und übertreiben Sie es nicht. Bewegung macht nur dann glücklich, wenn sie nicht mit Stress verbunden ist. Überehrgeizige Trainingspläne, die Körper und Terminkalender überstrapazieren führen genauso wenig zum Ziel wie ein Leben als Couchpotatoe.

Training und Bewegung ist übrigens nicht dasselbe. Bewegung sollte man sich täglich und überall. Ein kurzer Sprint zum Bus, im Büro mal eben die Treppe statt den Lift nehmen oder spontan im Bad zum Lieblingsong ein paar Hüftschwünge machen – die kleinen Bewegungs-Inputs heben einfach die Stimmung. Gleiches gilt für die ganz persönliche Lieblingssportart, die jeder für sich entdecken sollte (s.o.). Machen Sie einmal pro Woche Sport einfach nur zum Spaß – egal, wie viel Kalorien Sie dabei verbrennen. Training dagegen hat etwas mit Zielen und einem Plan zu tun. Das tut man für einen gesunden und fitten Körper.

Und jetzt wird es bitter: Training muss nicht immer Spaß machen, zumindest nicht unmittelbar. Spaß und glücklich macht das gute Gefühl hinterher. Und das möchte man schließlich immer und immer wieder erleben.

Autor: Conny Hörl