

Michael Meurer

ist Dipl.-Sportlehrer, „Feldenkrais“-ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert. Er kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung, was sich für Jungen und Männer - auch jenseits von Leistung und Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Fragen der Leser und Erwähnenswertem des Autors gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

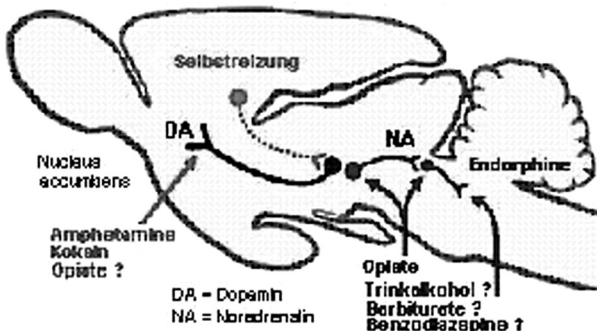
Sport macht ... süchtig!^{Folge 2}

Hallo liebe Männer!

Naaaa, alles wunderbar? Geht es Euch gut? Ich hoffe doch ja! Das Frühjahr ist spürbar, es grünt mit Macht und die Temperaturwechsel von Woche zu Woche sind noch sehr groß... Kontinuierlich dagegen ist der Anwuchs der Artikel, die sich mit Neurobiologie beschäftigen. DAS finde ich sehr spannend und möchte mit meinen Gedanken zum Thema Sport und Sucht fortfahren (wer seine Erinnerung noch etwas auffrischen möchte: einmal bitte das April-Heft aufschlagen, Seite 27). Also weiter im Text:

Das Belohnungszentrum, auch das des Mannes, ist der *Nucleus Accumbens* (s. Abbildung), mit dem zugehörigen Botenstoff Do-

Belohnungssystem:
Freude, positive Verstärkung und Sucht



pamin und seinen Vorstufen Adrenalin und Noradrenalin, die in der Stressforschung wichtig sind. Sobald man etwas Leckeres isst, wie z.B. ein Steak oder Schokolade, guten Sex hat und der Körper spürt: „Boah, das fühlt sich gut an!“, schüttet er das Dopamin aus und aktiviert damit das *Nucleus Accumbens*. Die Folge ist: „Mmh, wie gut, ich könnte schon wieder“.

Das ist der Sinn des „Belohnungszentrums“: uns auf die Dinge aufmerksam zu machen, die wir brauchen. Etwas, was mich in Hochstimmung versetzt, mache ich natürlich eher wieder als etwas, das mir unangenehm oder egal ist. Habe ich Hunger, schmeckt der Kuchen gleich doppelt so gut und ist gleichzeitig sogar wichtiger als Sex! Dieses Programm hat sich über Jahrmillionen entwickelt, um unser Überleben sicherzustellen – mittels Vermehrung und guter Ernährung.

Drogen greifen in dieses System nun auf eine Art ein, die viel stärker wirkt, als Lebensmittel oder Sex es vermögen. Und das „Glückszentrum“ ist wiederum die dominante Schaltstelle. Bei einem Experiment konnten Affen mit einer Kurbel das *Nucleus Accumbens* aktivieren. Darüber verhungerten sie, obwohl leckeres Essen vor ihrer Nase lag. Heute geht man davon aus, dass das Dopamin nicht nur auf die Droge als solche reagiert, sondern nach einer Lernphase sogar eher auf

Begleitumstände. Es mutiert damit selbst zum Lernsignal. Das heißt: nicht der Anblick des Kuchens lässt mich meinen Hunger spüren, sondern der Gong, der neben den Pausen auch das Mittagessen

signalisiert. Ivan Petrowitsch Pawlow hat diesen Teil als Konditionierung beschrieben (der berühmte „Pawlow’sche Reflex“ geht auf ihn zurück).

Ein anderes Beispiel: Nach jeder Arbeitsphase „belohne“ ich mich mit etwas, mit einer Zigarette, einer Schokolade oder einem Glas Wein. Nicht der Wirkstoff Nikotin aber ist dabei wichtig, sondern die Situation, in der geraucht wird! Dies ist dann der Übergang vom schädlichen Gebrauch mit möglicherweise körperlichen, emotionalen oder sozialen Schäden, hin zur Gier, zur Sucht, zur Abhängigkeit. Wenn diese Beobachtung stimmt, dann haben die Drogen einen Lernmechanismus „gekapert“ und verstärken alle Verhaltensweisen, die in Zusammenhang mit der Wirkung der Drogen stehen. Das bedeutet wiederum: die Droge als solche ist beliebig, Hauptsache sie wirkt in der gewünschten oder erwarteten Weise!

Das Ganze auf die Sport- und Bewegungsebene übertragen: man läuft und fühlt sich gut. Die übrige freie Zeit wird für Besuche von Freunden und Kino genutzt. Alles paletti. Mann läuft und macht im Fitnessstudio sein Programm, mehrmals die Woche, manchmal hat er dann Muskelkater, weil er sich übernommen hat, trotzdem aber fühlt es sich gut an und ist es auch noch okay. Die Zeit für Beziehungen wird noch knapper. Mann trainiert für den City-Marathon 5-6 Mal die Woche; es gibt mehrere Tage, an denen es echt schwierig ist, sich zu motivieren und das Training wird zum Kampf mit dem inneren Schweinehund. Hier drohen körperliche Schäden und vielleicht auch emotionale, aber: „Marathon ist eben nichts für Weicheier“. Bisher fällt dieses Training noch unter den Oberbegriff „schädlicher Gebrauch von Sport“. Die Zeit für Freunde und anderes schrumpft aber weiter. Und unser Mann braucht im Anschluss an die erfolgreiche Absolvierung des Marathonlaufs nicht nur ein neues Ziel – er braucht jetzt jeden Tag Sport! Er ergänzt das Training durch Radfahren und Schwimmen und, um noch beweglicher zu sein, auch durch Klettern. An Tagen, an dem das Programm unter zwei Stunden liegt, fühlt er sich eher unausgeglichen und hat nun kaum noch Kontakt zu Freunden. Jetzt ist unser Mann wahrscheinlich schon einem zwanghaften Verhalten unterworfen und es gibt – neurobiologisch – keinen Unterschied mehr zwischen Alkohol-, Heroin-, Kokainabhängigen und dem Sportjunkie.

Und, was stellt Ihr so für Euch fest? Vielleicht hat der eine oder andere Lust, zu schreiben? Ich freue mich schon! Euch eine schöne Zeit und genießt schön! Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Quellen

- Vortrag von Dr. R. Bauer, Bad Bergzabern, 2006
- Volkart Wildermuth: Das abhängige Gehirn (in: www.dradio.de)
- www.medicinainfo.de

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: M. Meurer, Fax 05232. 929063, Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen, michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de. Antworten und weitere Themen demnächst hier.