

Runners high

Wat hebben chocolade, verliefdheid en hardlopen gemeenschappelijk? Endorfinen. Die stofjes waar je zo prettig van gaat voelen. Alleen bij de eerste twee zijn ze natuurlijk behoorlijk gevaarlijk. Van een chocoladeverslaving dijk je ontzettend uit en voor je het weet ben je verliefd op de verkeerde, is het niet wederzijds of gaat het de volgende ochtend over.

Dan zit er maar één ding op. Een flink stuk hardlopen. Met een beetje geluk maak je dan niet alleen je persoonlijke endorfinen aan maar ervaar je na verloop van tijd de mythische 'runners high'. Net als over zeemeerminnen, eenhoorns en kabouters doen er heel wat verhalen de ronde over dit bijzondere fenomeen. Wetenschappers hebben vastgesteld dat het eerste trio een verzinsel is van wat verwarde zielen. Hardlopers zijn door de wetenschappers een behoorlijke tijd als verwarde en letterlijk dolende zielen beschouwd.

Uiteindelijk zijn ze bij wijze van onderzoek in de hardlopers gaan prikken en inderdaad. In het bloed van hardlopers komen endorfinen voor. Bewijs geleverd voor de runners high? Helemaal niet. Dat zijn gewoon hormonen die vrij komen door de stress van de inspanning vertellen de onderzoekers ons. Sla jezelf hard met een hamer op je duim en vervolgens maakt je lichaam dezelfde endorfinen aan. Weinig klussers zijn verslaafd aan deze handeling, veel hardlopers geven aan echt niet meer zonder het rennen te kunnen.

Er kunnen nog zoveel hardlopers rondlopen die beweren dat zij wel degelijk een euforisch gevoel ervaren, zich voelen zweven of domweg gelukkig zijn in een regenbui. Een goede wetenschapper gelooft dat natuurlijk niet, die zoekt verder. Wat gebeurt er nu precies in het brein van hardlopers?

Neuroloog Henning Boecker van de universiteit van München loopt zelf zo nu en dan hard en publiceerde begin dit jaar zijn onderzoek naar wat er nu precies gebeurt in de hersenen van duurlopers. Hij heeft hiervoor 10 duurlopers onder de PET scan gelegd. Met een Pet scan kunnen afbeeldingen van de hersenen worden gemaakt waarbij zichtbaar is waar bepaalde stoffen actief zijn. Hij scande zijn 10 lopers voorafgaand en na afloop van een duurloop van 2 uur. Ook nam hij de lopers een standaard psychologische test af, zowel voor als na de duurloop. Wat de hardlopers nu vertelden over hun euforie of staat van geluk was letterlijk terug te zien op de scans. Hoe prettiger de lopers zich voelden hoe meer endorfinen op de scan zichtbaar actief waren in het brein. Precies op de plek waar emoties gelocaliseerd zijn; het limbische systeem en de prefrontale cortex. Deze gebieden zijn actief wanneer je muziek hoort die je ontroert of wanneer verliefd bent.

Maar stel je bent verliefd en je gaat hardlopen, wat dan? Als de onderzoekers hier geen chocola van kunnen maken dan moeten ze het maar aan de heer Nijboer vragen. Nederlands loopheld Gerard Nijboer kan dit iedere wetenschapper namelijk haarfijn uitleggen. Toen hij deelnam aan het EK marathon in Athene 1982 was hij heel erg verliefd, en won.

Feikje Breimer