

# Warum ist Bewegung so gut gegen Schmerzen?

Bewegung ist der **Schlüssel** zu deiner **körpereigenen Apotheke.**



Neben den bekannten Effekten wie mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sorgen hemmende **Hormone vom Gehirn** für **Schmerzlinderung.**



Bewegung schüttet unter anderem folgende „**Schmerzmittel**“ aus:

- Serotonin
- Dopamin
- Noradrenalin
- Endogene Opiode

Freisetzung körpereigener Schmerzmittel aus:

- **Hypophyse**
- **Hypothalamus**

**Gefahrensignale** aus deinem Körper werden abgeschwächt.

...und bietet **große Vorteile:**

- **Rezeptfrei**
- **Ohne Zuzahlung**
- **IMMER verfügbar, auch an Sonn- und Feiertagen!**

Wirkung über:

**absteigende Hemmung**



Als **großes Extra:**  
**Ablenkung vom Schmerz** (z.B. durch Herzschlag, Konzentration auf Übung)

**Aufmerksamkeitslenkung** durch Gefahrenmeldungen aus anderen Regionen (z.B. Laktatanhäufung)

Diese Phänomene nennt man auch **übungsinduzierte Hypoalgesie.**

Der Trick dabei ist, zu Lernen, genug zu tun um deinen Körper herauszufordern, zu stärken und anzupassen, aber dich nicht auf einmal zu überfordern! Finde deinen Schlüssel!