

Pressemitteilung

25. Februar 2021

Publikationen aus dem UKE

Neues aus der Forschung

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) veröffentlichen neueste Erkenntnisse aus klinischer und Grundlagenforschung. Hier einige Hinweise auf aktuelle Publikationen und Forschungsprojekte.

Publikation: Endorphine sind nicht verantwortlich für das Runner's high

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) konnten in einer Studie zeigen, dass Endorphine keine Rolle beim sogenannten Runner's high spielen. Unter einem Runner's high versteht man einen Zustand, der beim Ausdauersport auftreten kann und durch Euphorie und reduzierte Ängstlichkeit gekennzeichnet ist. Bisher war es eine weit verbreitete Annahme, dass körpereigene Opiode, sogenannte Endorphine, verantwortlich für die positiven Effekte von Ausdauersport sind. Neben Endorphinen produziert der Körper beim Ausdauersport aber auch Cannabis-ähnliche Moleküle, sogenannte Endocannabinoide. Ihre Ergebnisse haben die UKE-Forschenden im Fachmagazin *Psychoneuroendocrinology* veröffentlicht.

Das Team konnte zeigen, dass die pharmakologische Blockade der Opioidrezeptoren keinen Einfluss auf das Auftreten eines Runner's high bei geübten Ausdauersportlern hatte. Nach einer Sporteinheit kam es im Blut der Läufer zu einem Anstieg der Endocannabinoide, zunehmender Euphorie und geringerer Ängstlichkeit als sie sich im Anschluss an die Sporteinheit in eine angsteinflößende Szenerie in Virtual Reality begaben. Dieser Effekt trat sowohl auf, wenn die Rezeptoren der Endorphine durch Medikamente blockiert wurden als auch, wenn die Probanden ein Scheinpräparat einnahmen. „Diese Ergebnisse bestätigen unsere Laborbefunde, die zeigen, dass nicht die körpereigenen Endorphine, sondern Endocannabinoide für das Runner's high verantwortlich sind. Es handelt sich vermutlich um einen stammesgeschichtlich alten biologischen Mechanismus, der Lebewesen motiviert, sich über längere Distanz fortzubewegen. Dabei kann es hilfreich sein euphorisch und weniger ängstlich zu sein“, sagt Priv.-Doz. Dr. Johannes Fuß aus dem Institut für Sexualforschung, Sexualmedizin und Forensische Psychiatrie des UKE.

Literatur: Siebers M, Biedermann SV, Bindila L, Lutz B, Fuss J. Exercise-induced euphoria and anxiety do not depend on endogenous opioids in humans. *Psychoneuroendocrinology*. 2021.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105173>

Kontakt für Rückfragen: Priv.-Doz. Dr. Johannes Fuß (jo.fuss@uke.de), Institut für Sexualforschung, Sexualmedizin und Forensische Psychiatrie

Publikation: Peer-Beratung für Menschen mit seltenen Erkrankungen hilfreich

Patientinnen und Patienten mit seltenen Erkrankungen profitieren von einem am Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) entwickelten Selbsthilfeangebot mit Peerberatung, bei der ebenfalls Betroffene mit seltenen Erkrankungen, unter Anleitung und Supervision telefonbasierte und strukturierte Beratung anbieten. Das haben UKE-Forschende erstmals in einer randomisierten Studie herausgefunden. Durch das Selbsthilfebuch und die Peer-Beratung haben die Studienteilnehmenden ihre Erkrankung besser akzeptiert und Krankheitsbewältigung sowie Lebensqualität verbessert. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler kombinierten Selbstmanagement und Peer-Support, um auf die besonderen Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten mit seltenen Krankheiten einzugehen. „Unsere Ergebnisse eröffnen neue Behandlungsmöglichkeiten. Durch den Peer-basierten Ansatz können Menschen mit seltenen Erkrankungen unabhängig von ihrem Wohnort niedrigschwellig erreicht werden und die Intervention findet eine besonders hohe Akzeptanz“, sagt Prof. Dr. Bernd Löwe, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des UKE. Ihre Ergebnisse haben die UKE-Forschenden im Fachmagazin JAMA Psychiatry veröffentlicht.

Literatur: Depping, M.K., Uhlenbusch, N. Härter, M., Schramm,C., Löwe, B. Löwe et. al., Efficacy of a brief, peer-delivered self-management intervention for patients with rare chronic diseases. A Randomized Controlled Trial. JAMA Psychiatry. 2021.

DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4783>

Kontakt für Rückfragen: [Prof. Dr. Bernd Löwe](#), Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Kontakt Pressestelle

Berit Waschatz
Unternehmenskommunikation
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)
Martinistraße 52
20246 Hamburg
Telefon: 040 7410-54768
b.waschatz@uke.de

Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Das 1889 gegründete Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) ist eine der modernsten Kliniken Europas und mit rund 13.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber in Hamburg. Pro Jahr werden im UKE rund 511.000 Patientinnen und Patienten versorgt, 106.000 davon stationär und 405.000 ambulant. Zu den Forschungsschwerpunkten des UKE gehören die Neurowissenschaften, die Herz-Kreislauf-Forschung, die Versorgungsforschung, die Onkologie sowie Infektionen und Entzündungen. Über die Medizinische Fakultät bildet das UKE rund 3.400 Mediziner und Zahnmediziner aus.



Wissen – Forschen – Heilen durch vernetzte Kompetenz: Das UKE. | www.uke.de

Wenn Sie aus unserem Presseverteiler entfernt werden möchten, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an presse@uke.de. Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

