




Hirncoach
Fit im Kopf - mehr vom Leben

u^b

**UNIVERSITÄT
BERN**

Warum macht Sport Glücklich?

Dr. Barbara Studer 
Neurowissenschaftlerin
Universität Bern

CEO Hirncoach AG
www.hirncoach.ch
www.studertalk.ch

Sportamt Zürich
28.11.2023





Ich fühle
also bin ich

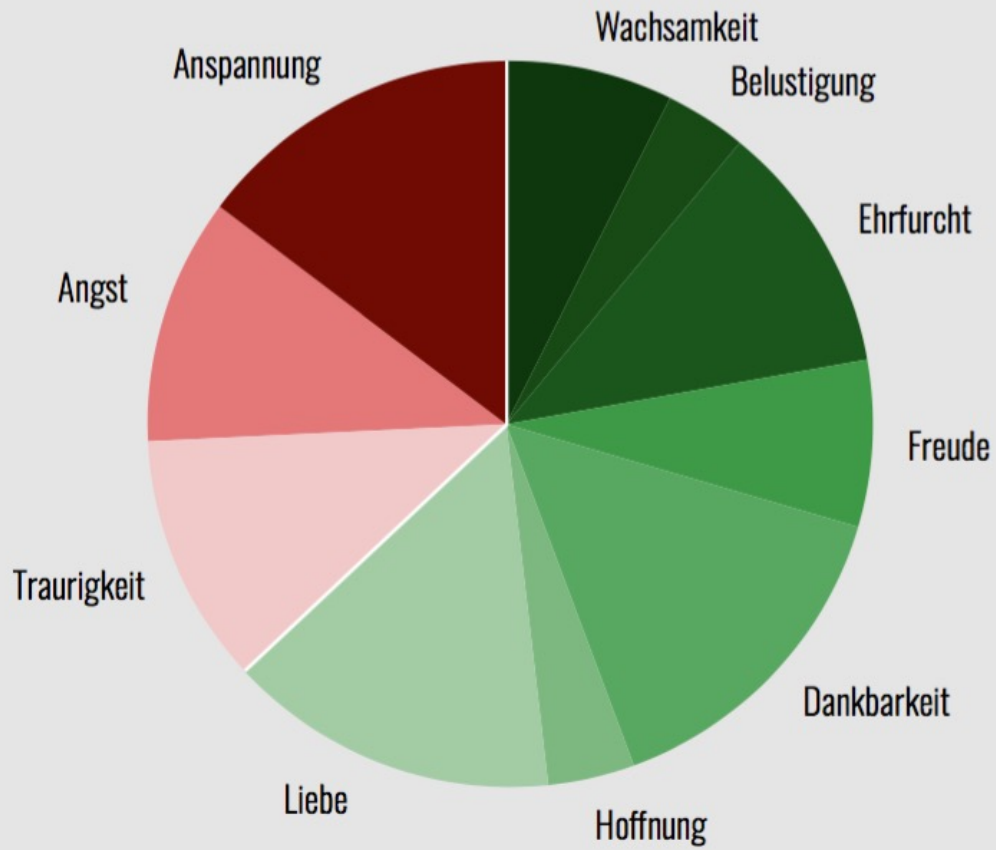


Damasio, A.R. (2000). *Ich fühle, also bin ich*.
München: Econ Ullstein List Verlag GmbH.

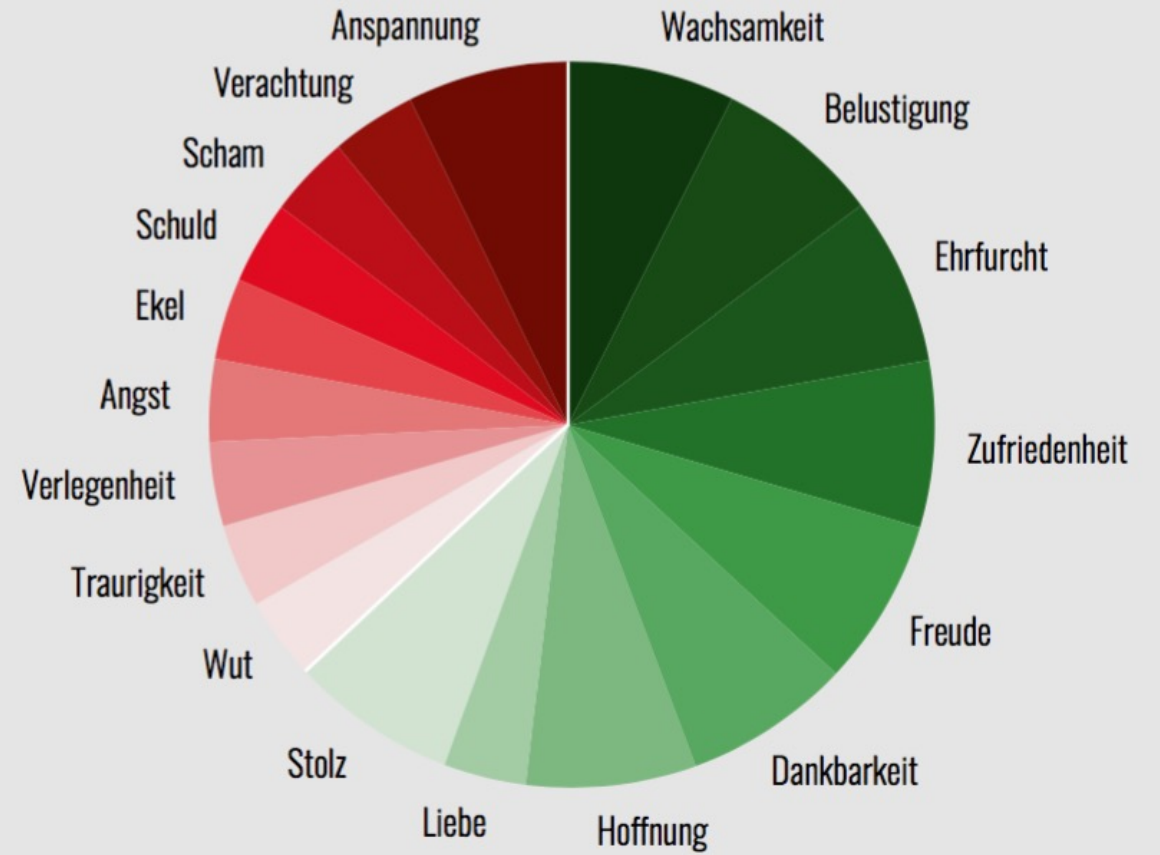
Emodiversität

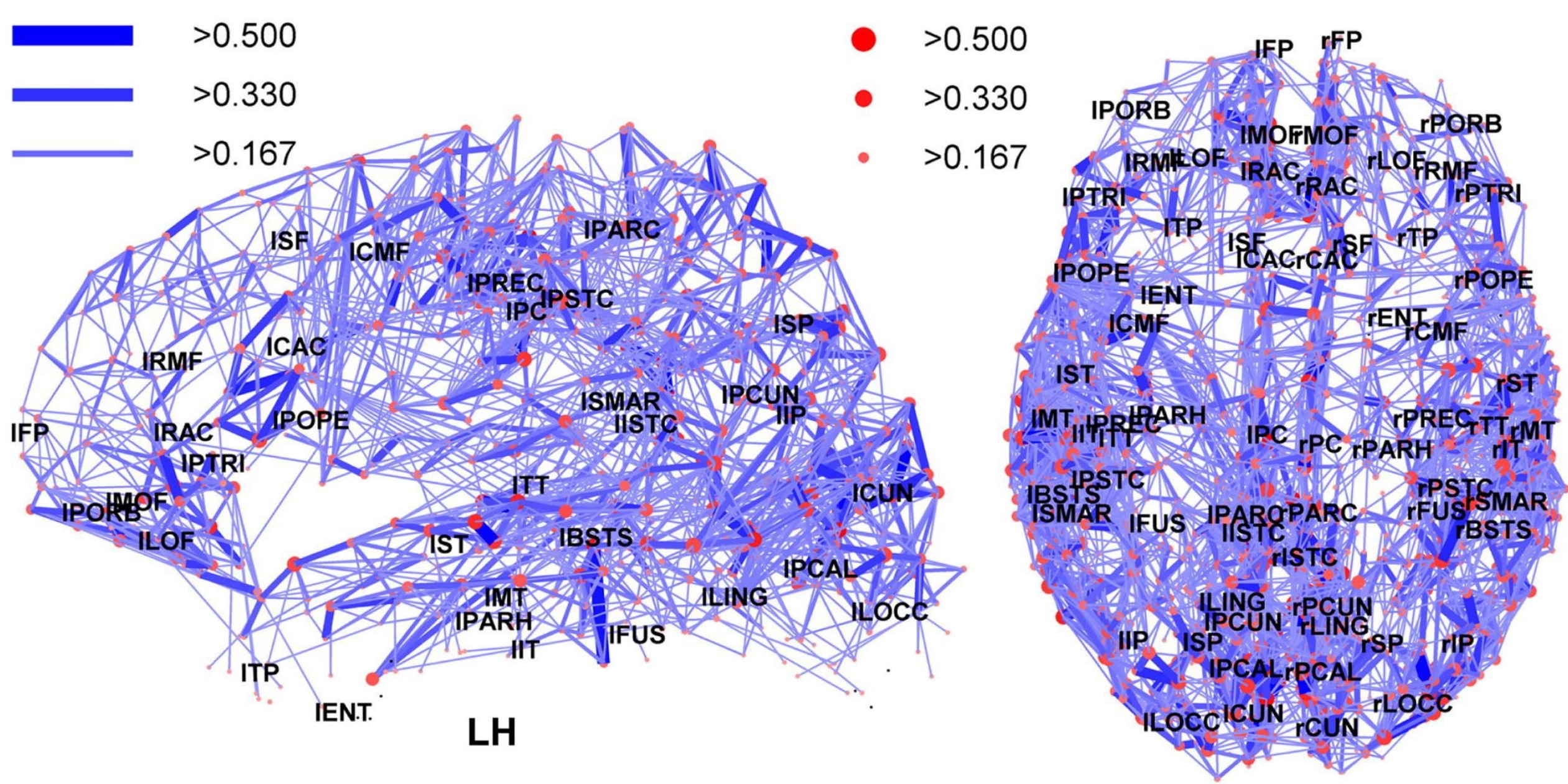


niedrige Emodiversity

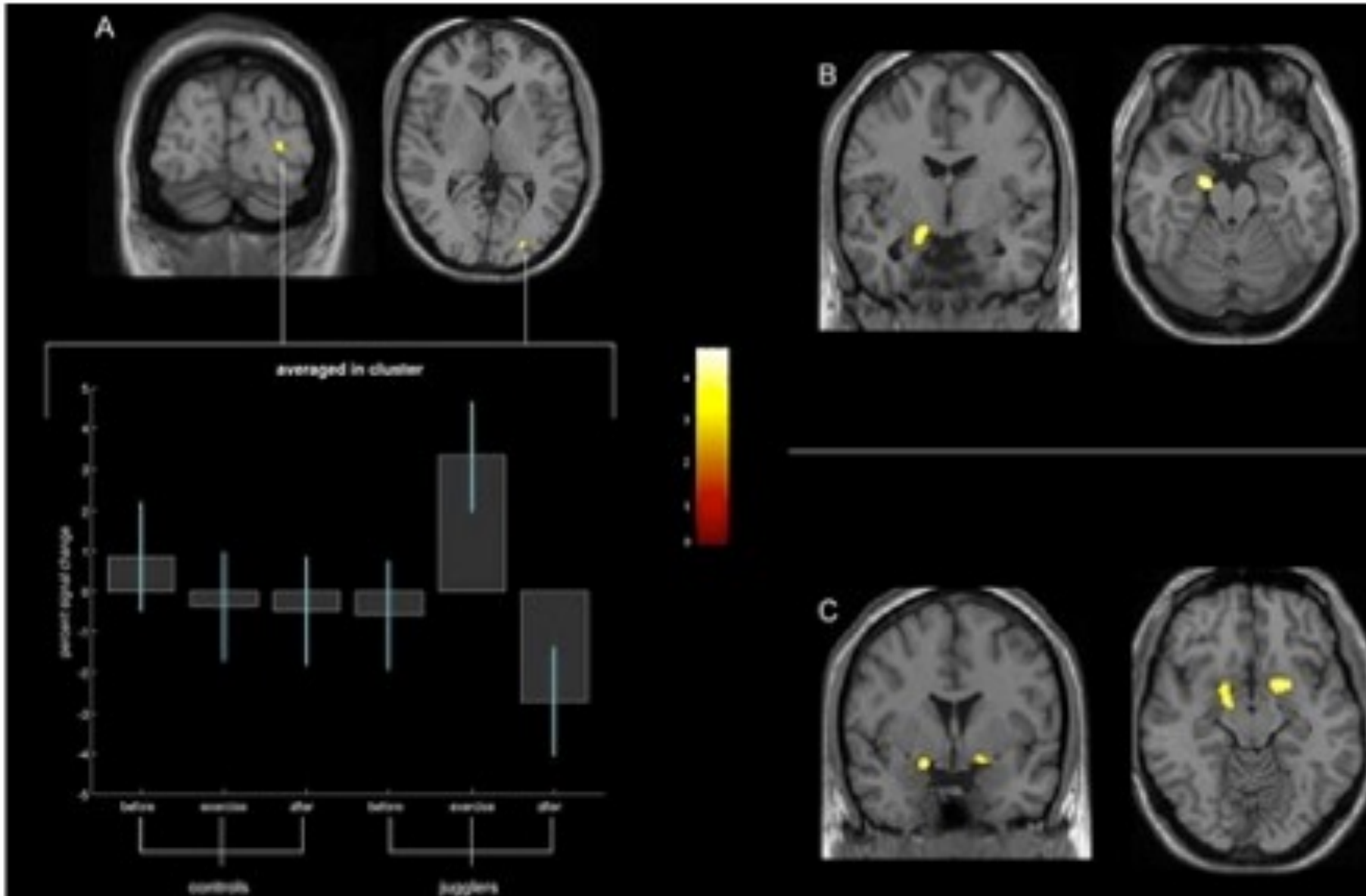


hohe Emodiversity

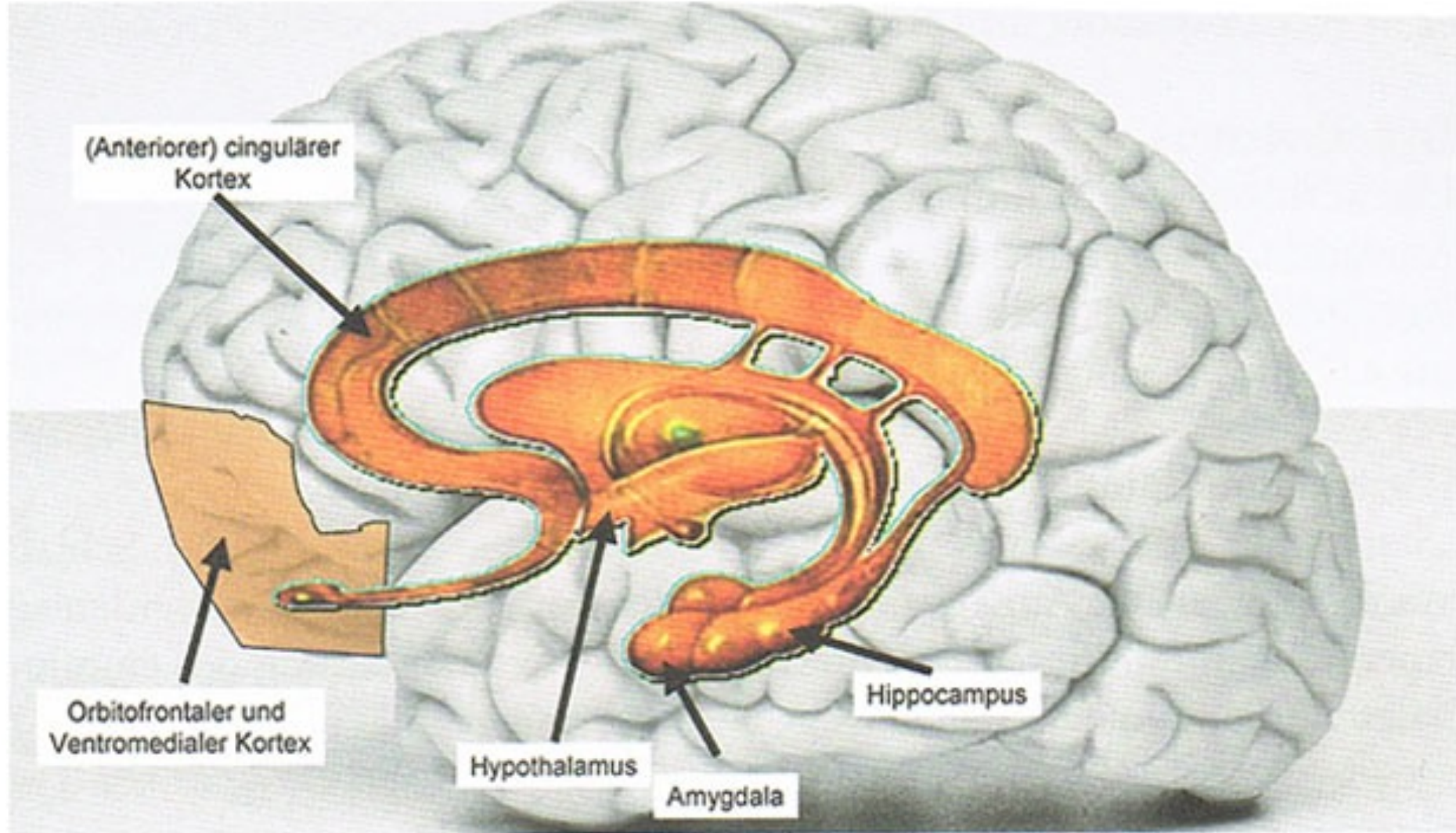




Neuroplastizität



Unser limbisches System

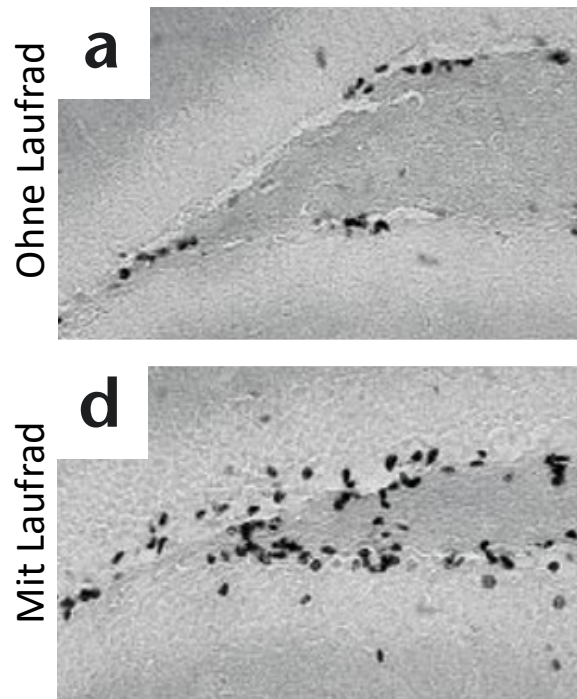


Mindset

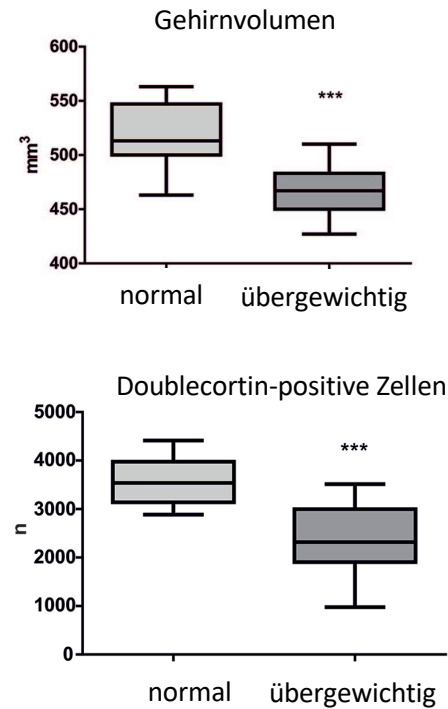


Der Lebensstil beeinflusst die adulte Neurogenese

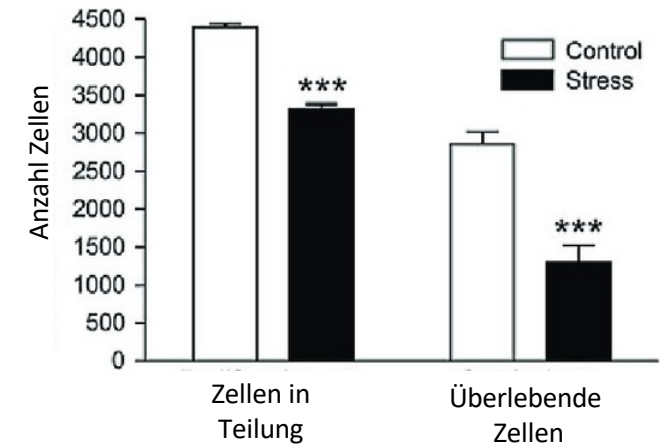
Bewegung = mehr neue Zellen



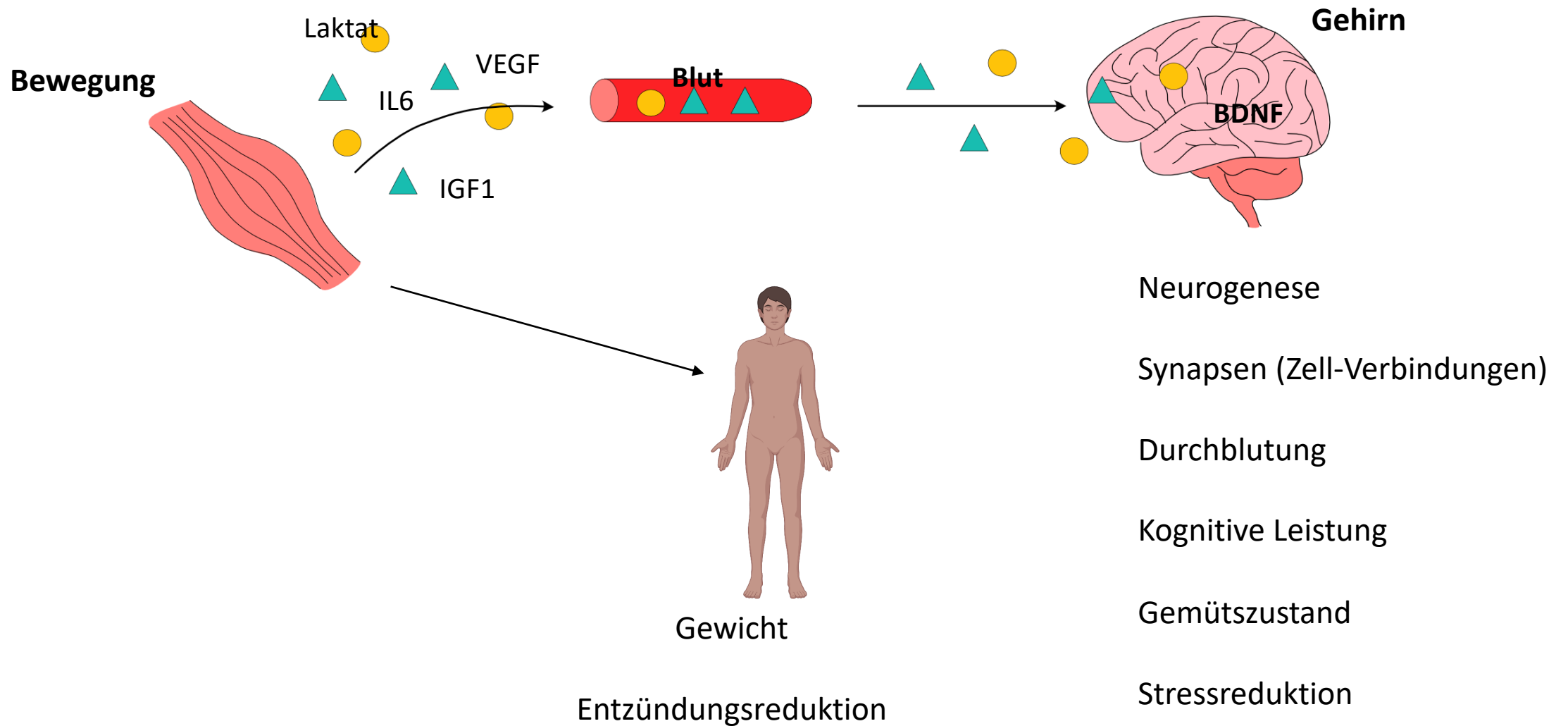
Fettleibigkeit = weniger neue Zellen



Stress = weniger Zellteilung, weniger neue Zellen überleben



Wie wirkt Bewegung im Gehirn?





Dopamine



Serotonin



DIE MACHT DER GLÜCKS- HORMONE

Oxytocin



Endorphin





