

Bad Homburg, den 24. Juli 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Serotonin, die Suche nach dem Glück

Die wichtigste Aufgabe des Glückshormons Serotonin besteht darin, bei uns Menschen für eine gute Stimmung zu sorgen, indem es bestimmte Areale im Gehirn aktiviert. Das spürbare Resultat dieses biochemischen Vorgangs ist eine tiefe und ruhige Zufriedenheit. Leider ist dieser Zustand in der heutigen Zeit zunehmend seltener. Er wird von Ärger, Stress, Überbelastung oder Unzufriedenheit verdrängt. Diese negativen Zustände verbrauchen zu viel von diesem Glückshormon und verursachen durch den entstehenden Mangel schlechte Laune oder sogar schwere Depressionen.

Kein Wunder, dass deswegen Psychopharmaka gerade in der heutigen Zeit boomen. Insbesondere die letzte Generation dieser Antidepressiva, die Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, sollen zu einer spürbaren Stimmungsaufhellung führen. Sie wirken dadurch, dass die Wiederaufnahme des ausgeschütteten Serotonins verzögert wird. Es bleibt somit länger im Blut.

Auch die Suche nach mehr Glück mittels Ecstasy oder Ritalin unter der eher jüngeren Bevölkerung stillt nicht nachhaltig die Sehnsucht nach Liebe und Glück. Ecstasy, auch unter dem Namen MDMA bekannt, hat die Wirkung, alles im Gehirn vorhandene Serotonin auf einmal auszuschütten. Das dadurch entstehende Glücksgefühl scheint enorm zu sein. Doch der Fall in die Leere nach einigen Stunden der Einnahme, lässt nicht lange auf sich warten. Ritalin, ebenfalls ein Amphetamin, wird zunehmend häufiger „hyperaktiven“ Kinder über viele Jahre verordnet. Dies müsste nicht sein, da die Hyperaktivität oft auch durch Bewegung und sportliches Training gut kanalisiert werden könnte.

In Schweden ist dieses Medikament mittlerweile verboten. Ritalin wird zunehmend auf Schulhöfen gedealt. Es hat anscheinend bei Jugendlichen jenseits der Pubertät MDMA ähnliche Wirkungen.

Ganz sicher bieten weder legale noch illegale Medikamente oder Drogen nachhaltige Lösungen auf der Suche nach dem Glück. Aber was würden Sie sagen, wenn es die Möglichkeit gäbe ohne gefährliche Nebenwirkungen und Abhängigkeiten Glück und Zufriedenheit in Form von Serotonin zu erzeugen?

Produzieren Sie genügend Nachschub an Serotonin. Die Aminosäure L-Tryptophan spielt dafür eine wesentliche Rolle, da aus ihr das Glückshormon gebildet wird. Allerdings ist ihr Weg ins Gehirn erschwert, wenn wir uns nicht ausreichend bewegen, da alle anderen Aminosäuren um den Eintritt ins Gehirn konkurrieren. Werden die anderen Aminosäuren durch Muskelarbeit verbraucht, steigt die Tryptophan Konzentration im Gehirn. Ausgiebiges Kauen von Cashew- oder Erdnüssen, Sojabohnen, Quinoa, Haferflocken, Weizenkeimen, Sesam sowie Amaranth setzt das in diesen Lebensmitteln enthaltene Tryptophan frei und erhöht so den Serotoninspiegel im Blut.

Die Konsequenz: Bewegen Sie sich täglich, treiben Sie Sport, essen Sie gezielt und das Glück wird Sie beglücken.

Ihre

Dr. Petra Bracht

