



# MEHR VOM GLÜCKS- HORMON!

Nacken gar nicht mehr schafft, sein Befinden überhaupt zu hinterfragen.

**Angst** dient der **seelischen Entwicklung**

Es ist endlich Mai. Wärmende Sonnenstrahlen, blauer Himmel und die bunte Natur sorgen für Hochgefühle. Aber was ist das? Wer ist hier dennoch gestresst, schlecht gelaunt, verzagt, kraftlos, sorgenvoll oder angsterfüllt? Serotoninmangel kann dahinterliegen. Die gute Nachricht ist: Kraftvolle Entwicklungshelfer aus der Naturmedizin machen unseren Alltag nicht nur leichter, sondern unterstützen uns auch dabei, erfüllter zu leben.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**W**er jetzt nicht „gut drauf ist“, kann es nun wirklich nicht mehr den lichtarmen Tagen zuschreiben. Jetzt heißt es Farbe bekennen und das Stimmungsbarometer einmal ganz nüchtern betrachten. Überwiegen bei mir die guten Tage, an denen ich fröhlich und empathisch mit anderen bin, mein Leben gut schaffe und trotz

Abstrichen, die es immer geben wird, zufrieden bin? Oder überwiegt die andere Seite? Wobei damit nicht nur Stimmungstiefs gemeint sind, sondern auch registriert werden muss, wenn man gleichgültig, emotionslos, antriebslos, kraftlos, erschöpft oder auch aggressiv, unfreundlich, übel gelaunt durchs Leben geht bzw. man es vor lauter Stress im

Jeder steckt unbewusst in angstmotivierten Prozessen, die ihn zu bestimmten Verhaltensweisen antreiben. Der eine arbeitet zu viel, der andere isoliert sich zu viel, der nächste spart zu viel oder ist zu schnell ungeduldig. Wenn man die Taktik der Ängste an sich selbst und anderen wahrzunehmen bereit ist, entsteht eine innere Distanz dazu. Man kann sich damit aussöhnen, das Vorteilhafte schätzen und das Belastende leichter ändern. Wenn man den Menschen aus Sicht seiner seelischen Entwicklung betrachtet, dann – so schreibt Varda Hasselmann in ihrem Buch „Die 7 Archetypen der Angst“ (Goldmann Verlag) – hat jeder zwei Ängste mit auf den Weg in dieses Leben bekommen, die seine Grundangst gestalten.\*) Ängste sind nicht nur Hemmschuh, sondern es liegt

in ihnen großes Potential für die seelische Entwicklung. Und zwar dann, wenn man sie als Motor für die persönliche Weiterentwicklung nutzt, um über sie hinauszuwachsen. Können wir diese Chance zur Entwicklung hingegen nicht annehmen, neigen wir dazu, diese Ängste als Ausrede für den „Verbleib im Elfenbeinturm“ zu nutzen und sogar noch zur Tugend zu erheben.

## Wir sitzen alle in einem Boot

Jeder befindet sich irgendwo auf seinem Weg. Und sind wir auch noch so weit vom Entwicklungsziel entfernt, soll uns das nicht stressen und damit erst recht den Ängsten ausliefern. Eigentlich ist ja der Weg das Ziel und wir sollten ungeachtet der Ängste nach einem glücklichen und erfüllten Leben trachten. Genau dafür gibt es Hilfe aus der Natur. Gemeint sind nicht Psychopharmaka, die dämpfen, abstupfen oder ruhigstellen. Die sind nur in absoluten Ausnahmeständen, wie echte psychische Krankheiten sie erfordern, gefragt. Natursubstanzen hingegen sind für alle interessant, die sich tapfer durch den Alltag kämpfen, sich zu viel aufgebürdet haben, sich aufgrund einer Krankheit oder eines Schicksalsschlags schwach fühlen oder auch einfach nur verzagt sind. Also für alle, die das ganz normale Auf und Ab des Lebens besser bewältigen wollen.

## Serotonin – das Glückshormon, das unsere Laune steuert

Seelisches Wohlbefinden ist ganz besonders von den Nervenbotenstoffen Serotonin und Dopamin abhängig. Gute Laune und wohlige Zufriedenheit sind vorrangig eine Frage des Serotoninspiegels, während Dopamin den Antrieb steuert und daran beteiligt ist, wenn wir in freudige Erwartung versetzt werden. Unsere Laune ist also primär ein Ergebnis der richtigen Körperchemie und entgegen unseren Vorstellungen nicht unmittelbar nur eine Reaktion auf äußere Umstände wie Reichtum, schöne Beziehungen oder tolle Arbeitsbedingungen. Diese sind zwar hilfreich bei der Suche nach dem Glück und einem erfüllten Leben, aber eben nicht die erste Instanz, die über die Stimmung entscheidet. Manche Natursubstanzen fördern die Serotonin- und Dopaminbildung.

## Warum Krillöl wesensverändernd wirkt

„Seit mein Mann die Omega 3-Fettsäuren aus Krillöl für seine Gefäßgesundheit einsetzt, ist

er viel freundlicher, entspannter, lässt sich für gesunde Ernährung begeistern und schafft es, regelmäßig Sport zu machen. Dadurch hat er Gewicht verloren und an Selbstbewusstsein gewonnen, ist wieder interessierter an der Beziehung und an gemeinsamen Unternehmungen.“ Als eine Frau uns das erstmals berichtete, waren wir erstaunt und nicht so recht sicher, ob das nur ein Zufall war. Als solche Berichte sich dann aber häuften, haben wir uns natürlich gefragt, wie so etwas überhaupt möglich sein kann. In der Tat verbessern Omega 3-Fettsäuren aus Krillöl nicht nur die Gefäßgesundheit, sondern auch die Gehirnfunktionen und damit sämtliche Verarbeitungsprozesse. Indem sie auch noch die Bildung der wichtigen Botenstoffe Serotonin (fürs Wohlbefinden) und Dopamin (für den Antrieb) anregen, entlasten sie die Psyche, was positive Veränderungen fördert. Dazu kommt, dass bereits kleinste, unauffällige Entzündungsprozesse im Körper das Angstzentrum im Gehirn anregen. Indem Omega 3-Fettsäuren Entzündungen reduzieren – wofür auch noch das im Premium Krillöl reichlich vorhandene Astaxanthin mitverantwortlich ist – wird das Angstzentrum des Gehirns beruhigt. Man ist besser drauf, kann großzügiger und freundlicher reagieren. Das zeigten auch Anwendungsversuche mit Omega 3-Fettsäuren in Gefängnissen. Die Insassen wurden weniger schnell aggressiv und insgesamt umgänglicher. Studien an spielsüchtigen und am Unterricht desinteressierten Schulkindern kamen ebenfalls zu dem Schluss, dass durch Omega 3-Fettsäuren signifikant viele Schüler interessierter, aufgeschlossener, bewegungs- und lernfreudiger wurden. Selbst hyperaktive Kinder und Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit oder Asperger Syndrom zeigten durch Omega 3-Fettsäuren Besserungen bei unterschiedlichen Symptomatiken.

## Wie Rhodiola rosea Gestresste entlastet

Die *Rhodiola rosea* war schon zur Wikingerzeit eine beliebte Power-Pflanze. Sie wächst auf rauen Meeresklippen in kalten Gegenden, ist vor allem in Russland gut erforscht und durch die Erfolge russischer Athleten als „Wunderpflanze“ zur körperlichen und geistigen Leistungssteigerung bekannt geworden. Selbst bei jahrelang depressiven Menschen kann sie schon in kurzer Zeit helfen, so gut regt sie die Serotonin- und Dopaminbildung im Gehirn an und sorgt

für Entspannung und Wohlbefinden bei hoher Leistungsfähigkeit. Stress hingegen killt Serotonin und Dopamin. Die *Rhodiola rosea* bietet Hilfe für die Geschwächten, von Krisen Geschüttelten, von Stress, Trauer, Ärger, Aggressionen oder Verzagtheit Geplagten. Sie hilft jedoch genauso den Mutigen, die eigentlich nie Unterstützung brauchen, weil sie drauflos marschieren und ihr Leben meistern, aber mit ihren Kräften eben nicht immer richtig haushalten können.

## Mehrfachwirkung: Rhodiola mit Cordyceps und Yams

Besonders effektiv ist die *Rhodiola* in einem Mix mit dem *Cordyceps Vitalpilz* und dem Kraftspender *Yams*, weil dadurch zusätzlich eine entspannende, nervenausgleichende Komponente ins Spiel kommt. Der *Cordyceps* ist überhaupt noch ein paar Bemerkungen wert. Er hemmt nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das die Stimulierungs- und Wohlfühl-Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Somit verlängert er die Wirkung des Serotonins im Körper. Wie MAO-Hemmer, bestimmte Anti-Depressiva, wirkt der *Cordyceps* daher Depressionen und Stimmungsschwankungen entgegen. Er enthält außerdem die Aminosäure L-Tryptophan, die der Körper zum Aufbau von Serotonin nützen kann und balanciert die Schilddrüsenaktivitäten, die sich ebenfalls auf die Psyche auswirken. Der Kraftspender *Yams* sollte auch noch kurz beschrieben werden: Der Wurzelextrakt reduziert Stress im Körper (Cortisol) und hebt das DHEA, das Prohormon der Jugend. DHEA schaltet den Körper auf Regeneration, verbessert die Stimmungslage, reduziert Depressionen und Ängste und hilft stressbedingte Erkrankungen zu vermeiden.

## Weihrauch sorgt für Zufriedenheit

Noch bessere Erfolge zeigt *Rhodiola Mix* kombiniert mit zusätzlich *Weihrauch*. Er wirkt nicht nur entzündungshemmend und schmerzstillend, sondern auch angstlindernd und entlastend auf das Gehirn. Die antidepressive Wirkung ist schon von alters her bekannt. Dabei ist antidepressiv nicht einmal der richtige Begriff. Vielmehr fühlt man sich mit Anderen verbunden, ist nicht mit eigenem Missempfinden beschäftigt, sondern ruht in sich, fühlt sich behaglich und zufrieden.

## Lysin lindert Ängste

Die Aminosäure Lysin hilft ganz entscheidend dabei, nicht so stressanfällig zu sein, da sie die Stresshormone Cortisol und Adrenalin balanciert. Sie reduziert Ängste, sogar Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und erleichtert das Gemüt, was den Einsatz bei depressiver Stimmung nahelegt. Lysin hebt den Serotoninspiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns. Zusammen mit dem Vitamin B-Komplex wirkt sie sich positiv bei stressbedingtem Bluthochdruck aus. Durch chronische virale Belastungen (etwa durch den Herpes-Erreger) kann es zu einem Lysin-Defizit kommen. Darunter leidet die Kollagenbildung und es kommt zu Kollagenauflösung, was unbemerkt und über lange Sicht zu vielen Erkrankungen beiträgt wie Osteoporose, grauer Star, geringe Gefäßelastizität, Arteriosklerose, Gelenkerkrankungen, Ausbreitung von Entzündungen, Allergien, Tumoren, Neurodermitis uvm.

## Tryptophan gegen schlechte Stimmung und Schlaflosigkeit

Warum wirkt jemand, der normalerweise ausgeglichen ist, plötzlich ängstlich, verzagt, ja depressiv? Etwa weil ihm die lebenswichtige Aminosäure Tryptophan fehlt! Durch lange anhaltenden Stress kann es zu einem Tryptophan-Defizit kommen. Tryptophan ist der Vorläufer zur Bildung des Wohlfühlhormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin, das in weiterer Folge aus Serotonin aufgebaut wird. Es ist schwer aufnehmbar und in wenigen Lebensmitteln enthalten. Trotzdem merkt man mitunter längere Zeit noch nichts von dem Mangel, solange Vitamin B3 „aushilft“ und dafür sorgt, dass noch genügend Serotonin gebildet werden kann. Erst bei länger andauerndem Defizit kommt es dann zu Schlafproblemen oder auch zu merkbaren Stimmungseinbrüchen. Das kann auch der Fall sein, wenn zusätzlich Co-Faktoren der Serotoninbildung fehlen wie Zink (enthalten in Zinkgluconat oder kolloidalem Zink), Eisen (enthalten etwa in Eisen-Chelat oder kolloidalem Eisen), Kupfer (enthalten etwa in kolloidalem Kupfer) und die wichtigen B-Vitamine B6, Folsäure und B12, (alle acht B-Vitamine sind enthalten im Vitamin B-Komplex aus Quinoa). Zink, Eisen, Kupfer und die B-Vitamine sind bei Depressionen daher genauso von Bedeutung wie Tryptophan selbst.



## Darmentzündungen verschlimmern Tryptophan-Mangel

97 Prozent des Serotonins wird in der Darmschleimhaut gebildet und nur ein Prozent im Gehirn selbst. Verschlimmert wird Tryptophan-Mangel, wenn die Darmschleimhaut entzündet ist (etwa bei Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Nahrungsmittelunverträglichkeit, Neurodermitis). Denn der Körper wehrt sich gegen die Entzündung durch die Bildung der Aminosäure Kynurenin, wofür er aber Tryptophan benötigt. Das ist leider auch der Grund dafür, warum Entzündungen und Depressionen Hand in Hand gehen. Für die Serotoninbildung bleibt nicht genug übrig und die Stimmung ist im Keller, man ist verspannt und unzufrieden, gestresst und hat sogar mehr Schmerzen als bei normalem Tryptophan-Spiegel. Die Lösung: Tryptophan als Nahrungsergänzung!

## Erst vor dem Schlafengehen einnehmen

Da Tryptophan müde macht, sollte man es erst unmittelbar vor dem Schlafengehen und einige Zeit nach der letzten Mahlzeit einnehmen. Denn Tryptophan wird erst über die Blut-Hirnschranke ins Gehirn abgegeben, wenn alle anderen Aminosäuren im Blut verbraucht sind. Bewegung vor dem Schlafengehen fördert den Verbrauch der konkurrenzierenden Aminosäuren, denn Tryptophan ist die einzige Aminosäure, die im Sport nicht verwertet wird und daher als einzige im Blut zurückbleibt.

## Tryptophan gegen „Frustessen“ und Leberprobleme

Tryptophan schützt vor Hungerattacken auf Süßes und andere Kohlenhydrate und hilft daher der Figur. „Frustesser“ haben häufig Tryptophan-Mangel. Dahinter steht der „Schrei des Körpers“ nach Serotonin. Durch Kohlenhydrate steigt die Insulinausschüttung an und alle im Blut vorhandenen, konkurrenzierenden Aminosäuren gelangen in die Muskulatur - außer Tryptophan, das kommt jetzt ohne Konkurrenz durch die Blut-Hirn-Schranke und kann endlich Serotonin aufbauen. Ein sinnvoller Mechanismus, wäre da nicht das Gewichtspröblem. Tryptophan kann Übergewichtigen helfen, auf einfache und natürliche Weise abzunehmen. Durch verbesserten Schlaf wird auch mehr Wachstumshormon gebildet, das den Fettabbau zusätzlich fördert. Außerdem rettet Tryptophan die Leber vor Verfettung, indem sie Triglyceride senkt und die Entzündung bei Fettleber reduziert. Auch das ist günstig für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, da es zwischen Depressionen und Leberstörungen ebenfalls einen unmittelbaren Zusammenhang gibt.

\*) Es sind dies die Angst vor Unzulänglichkeit, vor Lebendigkeit, vor Verletzung, vor Mangel, vor Wertlosigkeit, vor Unberechenbarkeit und vor Versäumnis. Varda Hasselmann ist Medium und hat Zugang zu Weisheiten, übermittelt aus der kausalen Welt. Anhand der genauen Beschreibung der Grundängste mit ihren Untertypen gewinnt man ein Verständnis dafür, welche Rolle und Aufgabe ihm angesichts seiner individuellen Angstmuster zufällt. So wird es möglich, die Angst zu integrieren. ♪