

Die Biochemie des Glücks oder Glückshormone verdrängen Stresshormone

Prof. Harald Friesewinkel hat den Satz „Gesundheit verdrängt Krankheit“ geprägt und dazu ein sehr interessantes Buch geschrieben. Warum soll „Glück“ nicht einfach unerwünschten Stress, Depressionen und Burnout verdrängen? Wie das funktionieren soll? Diesen Ansatz möchten wir Ihnen hier aufzeigen.

Andreas Hefel

Zuerst einmal müssen wir natürlich „Glück“ oder den Zustand „glücklich“ definieren. Sowohl im glücklichen (entspannten, zufriedenen Zustand), als auch im unglücklichen (oder gespannten, gestresstem Zustand) spielen die Hormone eine entscheidende Rolle.

Es gibt wahrscheinlich mehr als 2000 Glücks- und Stresshormone, die unsere Gefühle und unser Befinden steuern. Jedes Gefühl ist mit einer Ausscheidung von bestimmten Hormonen verbunden und bestimmte Hormone vermitteln bestimmte Gefühle und halten sie aufrecht. Man könnte sogar

sagen, dass Hormone nichts weiter als materialisierte Bilder, Eindrücke, Situationen, Informationen und Gedanken sind. Negative Gefühle, wie z.B. Angst oder Überforderung führen automatisch zur Produktion von Angst- und Stresshormonen (z.B. Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol). Man nennt diese auch „flight and fight“ Hormone, weil sie früher dem „Jäger und Sammler“ geholfen haben, Kampf- und Fluchtsituationen zu meistern und Kräfte schnell und effektiv zu mobilisieren.

Sie werden blitzschnell im Körper produziert, machen nervös, ängstlich, kribbelig, stören das Konzentrations- und Denkvermögen

und machen, wenn sie eben wie heute nicht mehr durch „Kampf und Flucht“, also durch körperlichen Einsatz, abgebaut werden, auf Dauer krank. Positive Gefühle führen zur Produktion von Wohlfühl- und Glückshormonen (z.B. Serotonin und Dopamin). Sie sind die Gegenspieler der Stresshormone. Sie wirken ent-

spannend, stoffwechselregulierend, immunstärkend und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Die deutliche Zunahme von sogenannten mentalen Erkrankungen oder Gemütskrankungen wird auf eine anhaltende Dysbalance von Stress- und Glückshormonen zurückgeführt. Solche Ungleichgewichte können im Speichel gemessen werden (s. Seite 10/11 in dieser Ausgabe). Wenn wir also Stress, Depression, Burnout verdrängen oder gar nicht erst aufkommen lassen wollen, müssen wir die Produktion von Glückshormonen ankurbeln und den Abbau von Stresshormonen unterstützen. Das ist die biochemische Formel des Glücks!

Einfach gesagt, aber schwer getan. Auf den Meditationsteppich sitzen und sich stundenlang mit schönen Floskeln, Bildern und Sprüchen einzureden, dass man sich gut fühlen und glücklich sein soll, ist gar nicht so einfach und braucht jahrelange Übung, bis es wirklich funktioniert. Und der gestresste, moderne Mensch hat ja bekanntlich alles, ausser Zeit. Deshalb boomen Stressbewältigungs-, Entspannungs- und Persönlichkeitskurse, in denen man schnell solche hilfreiche Techniken lernen kann. Die wirklich betroffenen oder gefährdeten Patienten finden wir in der Regel nicht in solchen Kursen. Ihnen fehlt der Antrieb, die



Lassen Sie sich hier beraten:

SALUSCENTER Zürich

Felsenrainstr. 1 | CH-8052 Zürich

Tel. +41 (0) 43 343 95 29 | zuerich@salusmed.ch

SALUSCENTER Kreuzlingen

Hauptstrasse 20 | CH-8280 Kreuzlingen

Tel. +41 (0) 71 666 83 04 | kreuzlingen@salusmed.ch

SALUSMED Praxis

im Fachkurhaus Seeblick

Wieslistrasse 34 | 8267 Berlingen

Tel. +41 (0) 52 762 00 70 | seeblick@salusmed.ch

www.salusmed.ch



Motivation (und eben auch das Motivationshormon Dopamin) und nicht zuletzt die Geduld. Gestresste Menschen haben nämlich gar keine Lust, sich glücklich und entspannt zu fühlen, absurd oder?

Also, versuchen wir es mit Stressabbau durch Sport und Bewegung. Auch dieser Ansatz wäre im Grunde genommen nicht falsch, nur wird damit dem egoistischen Gehirn Zucker entzogen (s.a. Seite 5 und 6 dieser Ausgabe) und das rächt sich je nach Persönlichkeitstyp mit Hunger und in Folge Übergewicht (und Übergewicht macht bekanntlich auch nicht glücklich, sondern auf krank) oder beim schlanken, quirligen Typ, der Niederlagen nur schlecht verarbeiten kann, zu einer Erhöhung seines stressverursachenden Aktivitätsniveaus und damit zu noch mehr Stress. Also auch nicht unbedingt der gewünschte Effekt.

Was wirklich hilft

Seine stressverursachende Situation zu ändern oder zu lernen, anders mit stressverursachenden Signalen und

Bildern umzugehen, ist nicht einfach, wird aber mittel- und langfristig notwendig sein, um nicht übergewichtig und/oder depressiv zu werden. Kurzfristig die Produktion von Glückshormonen anzukurbeln, um Stresshormone zu verdrängen, um überhaupt aus der Stress-Sackgasse zu kommen, wird der erste Schritt, die erste wichtigste Massnahme sein müssen. Dazu benötigt man professionelle, ganzheitliche Programme, die alle obenerwähnten Faktoren berücksichtigen, einen konkreten Zeit- und Aktivitätsplan und jemand, der einem beisteht oder hilft. Und so geht's los:

1 Erstens sollten wir für zwei bis drei Wochen aus dem stressverursachenden Alltag und von zu Hause weg kommen.

2 Zweitens sollten wir vor allem während diese Auszeit Zuckerschwankungen meiden, dem Gehirn aber genügend Zucker zur Verfügung stellen, ohne die Insulinproduktion anzukurbeln. Gleichzeitig sollten wir unseren Körper tiefgrei-

fend entgiften, das Hormonsystem optimieren und das Immunsystem und die Stoffwechselregulation und Selbstheilungskräfte aktivieren (in einem gesunden Körper, wohnt ein gesunder Geist!). Zum Starten ist deshalb das EPD-Ernährungsprogramm, sowohl für den eher zu Übergewicht neigenden Typen, als auch für den schlanken, quirligen Typen ideal geeignet.

3 Drittens müssen wir lernen, mit den Entspannungs- und Bewegungsprogrammen umzugehen, die unserem Typ entsprechen. Die BISA Programme auf den Salusstar Vibrationsplatten und die hypnagogische Lichttherapie Lucia No. 3 (s.a. Bericht Seite 12/13) sind da sehr hilfreich.

4 Viertens können wir mit geeigneten Mikronährstoffen und Lebensmitteln die Produktion von Glückshormonen gezielt und nachhaltig ankurbeln.

5 Fünftens: Erst nach dem Einleiten der ersten vier Schritte, überlegen wir uns, was wir in unserem Leben verändern wollen und können, um Situationen, die negativen Stress auslösen zu vermeiden oder besser zu bewältigen und was wir sofort tun werden, wenn wir wieder in alte Muster zurückfallen.

So einfach wären die ersten Schritte, um die Produktion von motivierenden Glückshormonen anzukurbeln und Stresshormone zu verdrängen. Am besten Sie lassen sich in einer EPD-Beratungsstelle oder einem Saluscenter beraten oder buchen gleich einen Kur-/Kursaufenthalt in einem spezialisierten Kurhaus. Depressionen und Burnout heilen nicht von alleine und Glück hat tatsächlich auch etwas mit Biochemie zu tun. Probieren Sie es aus.