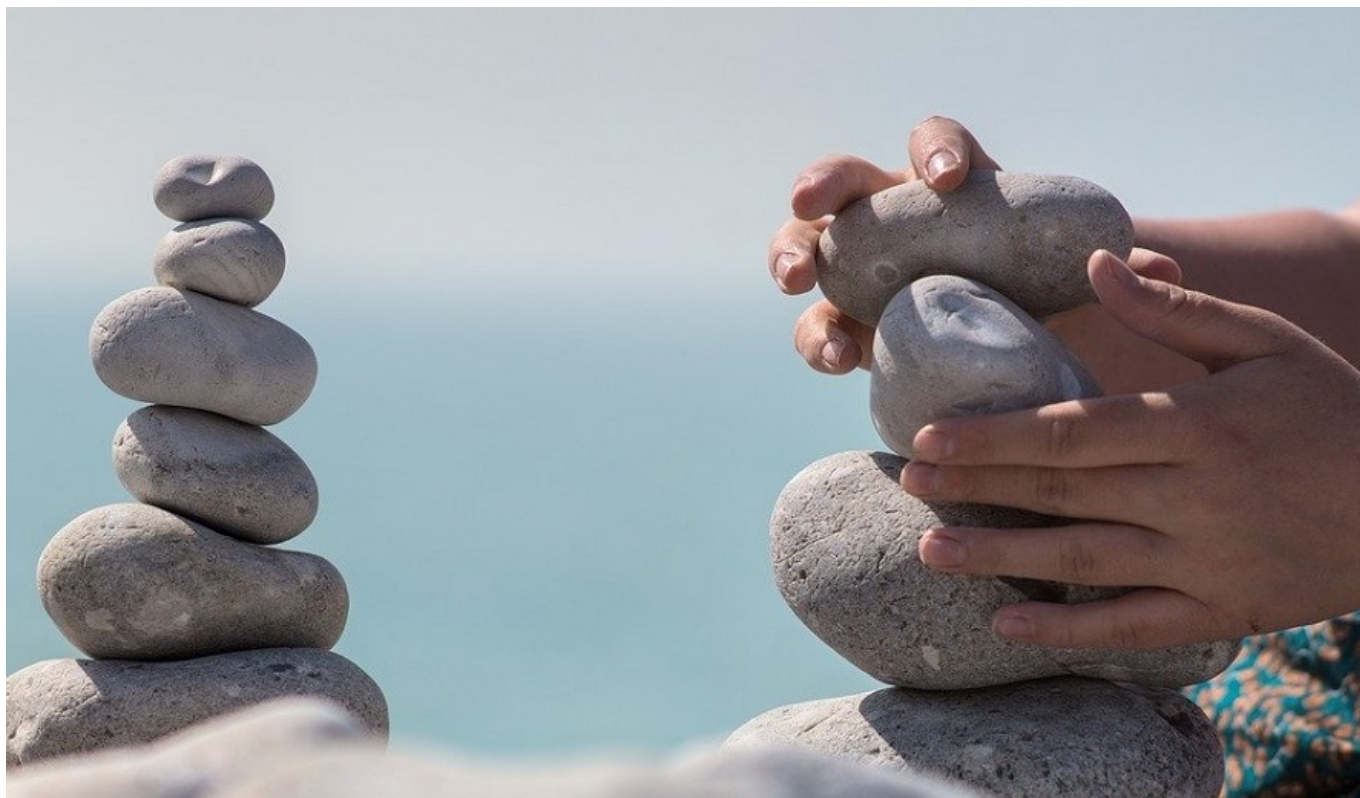


Psychische Abwehr durch das "Glückshormon"



Heute haben wir eine gute Nachricht für Sie: Wir können selbst wesentlich dazu beitragen, psychisch stabil und fit zu bleiben. Unser Gehirn besitzt 100 Milliarden Neuronen (Nervenzellen), die durch etwa 100 Billionen Synapsen (neuronale Verknüpfungen) eng miteinander verbunden sind. Durchschnittlich ist jedes einzelne Neuron mit 1000 anderen Neuronen verbunden. Die Länge aller Nervenbahnen des Nervensystems betragen dadurch etwa 5,8 Millionen Kilometer. Das entspricht etwa 145-fachem Erdumfang (3). Die Übermittlung in den Synapsen erfolgt mittels eines Neurotransmitters (auch Botenstoff genannt); der für die kognitiven und emotionalen Bereiche zuständige Neurotransmitter wird „Serotonin“ genannt und aufgrund seiner Funktion auch als „Glückshormon“ bezeichnet. Die Aufgabe dieses Botenstoffs, der zugleich ein Hormon ist, ist die Anregung und Regulierung der

Informationsprozesse im Gehirn. Jeder Mensch kann selber etwas tun, um seinen Serotoninspiegel zu steuern (1).

Hier werden nur einige von vielen möglichen Methoden erklärt. Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie vielleicht die eine oder andere Anregung.



Positive Gefühle Glücklich sein hat laut Studienlage nachweisbare Auswirkungen auf die Gesundheit und längeres Leben (1). Grundsätzlich bewirken positive Emotionen die Ausschüttung von Serotonin und erhöhen somit den Serotoninspiegel. Ein erhöhter Serotoninspiegel sorgt im Umkehrschluss wiederum für eine positive Stimmung. (1)

Helles Licht Auch helles Licht verändert die Stimmung positiv und fördert damit die Gesundheit (1). Durch das helle Licht wird vermehrt Serotonin ausgeschüttet; Bewegung an der frischen Luft und bei Tageslicht erhöht direkt den Serotoninspiegel und löst auf diese Weise positive Gefühle aus. (2)



Atmung Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, die Atmung zu regulieren. Atemübungen sind schöne körperliche und emotionale Lockerungsübungen, die einem die eigene Lebendigkeit bewusst machen können. Im Yoga findet man viele Anregungen, wie durch die Atmung der ganze Körper neu wahrgenommen und regeneriert werden kann (3). Hier sei als Beispiel eine sehr einfache Atemübung genannt. Übung: Durch die Nase einatmen und innerlich bis 4 zählen. Ausatmen durch die gespitzten Lippen, während man innerlich bis 8 zählt. Am Anfang der Übungszeit nur drei Mal hintereinander durchführen und langsam steigern. Die Übung kann man im sehr geübten Stadium zu 30 Mal hintereinander steigern (Vorsicht: Kann bei Ungeübten leicht zu Schwindel führen) (3).

Body 2 Brain Claudia Cross-Müller erklärt in ihren Büchern gut, wie das Gehirn bereits auf kleine Körperübungen mit Entspannung reagiert. Zur Veranschaulichung sei hier eine Übung genannt. Hochhüpfen: Etwas in die Knie gehen. Einatmen und nun einen kleiner Hüpfen in die Höhe machen. Anschließend erst mit dem rechten Bein hüpfen, dann mit dem linken. Und nochmal rechts und nochmal links (wegen des EMDR-Effekts, das ist ein Begriff aus der Traumatherapie, bei der emotionaler Stress durch Bewegung reduziert wird) (3).

Quellen:

1. Simon N.Young Ph.D. How to increase Serotonin in the human brain without drugs, J. Psychiatry Neurosci 2007;32(6):394-399
2. The-human-side-of-cancer Living with hope, coping with uncertainty, Jimmie C. Holland MD; Sheldon Lewis
3. www.cross-müller.de

