



## Glückshormone und was sie mit unserem Körper anstellen

Lieber himmelhoch jauchzend als zu Tode betrübt! Glücksgefühle und Wohlbefinden entstehen da, wo die Chemie stimmt. Der richtige Hormon-Cocktail steigert unser Glück.

### Kleine Glücksboten im Körper

Wie glücklich wir uns fühlen, steuern zu einem nicht ganz unerheblichen Anteil unsere Hormone, insbesondere die sogenannten Glückshormone. Ihre Wirkung beeinflusst unser psychisches und physisches Wohlbefinden und sie werden daher häufig als körpereigene Drogen bezeichnet. Als Botschafter in unserem Körper leiten sie Nervenerregungen über die Synapsen an das Gehirn weiter und sind so Basis jeder Emotion, jedes Gedankens und jeder Bewegung.

Unser Körper produziert sechs verschiedene Glückshormone: Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Endorphine, Phenethylamin und Oxytocin

### 1. Serotonin

Serotonin nimmt an Prozessen im zentralen Nervensystem teil und wirkt sich auf unser Schmerzempfinden, Schlaf- und Sexualverhalten und den emotionalen Zustand aus. Insbesondere wenn die Tage wieder länger und heller werden, übernimmt das Serotonin das Regiment und sorgt für mehr Elan. Im Winter stehen wir übrigens stärker unter dem Einfluss von dem Hormon Melatonin, das ausschließlich nachts produziert wird und den Schlaf fördert.

### 2. Dopamin

Dopamin ist der entscheidende Botenstoff für unsere Glücksempfindungen. Seine Aufgabe ist es, Gefühle und Empfindungen weiterzuleiten, die Durchblutung der inneren Organe zu steuern und Impulse an die Muskeln weiterzugeben. In Kombination mit frischer Luft und Bewegung führt es mit Serotonin und Adrenalin zum lebendigen Wohlfühl-Mix.

### 3. Noradrenalin

Noradrenalin wird in Verbindung mit einem Enzym aus Dopamin hergestellt. Es befindet sich im zentralen Nervensystem und in den Nebennieren. Noradrenalin wird in geistigen oder körperlichen Stresssituation ausgeschüttet. Es steuert unseren Wachheits- und Aufmerksamkeitsgrad, steigert die Motivation und fördert die geistige Leistungsbereitschaft.

### 4. Endorphine

Endorphine funktionieren als körpereigenes Schmerzmittel und werden z.B. bei starken Verletzungen ausgeschüttet. Sie lindern dann die Schmerzen und versetzen den Körper in eine Art Rauschzustand. Außerdem regulieren sie das Hungergefühl, unsere Stimmung und die Produktion von Sexualhormonen. Auch intensive sportliche Aktivität setzt Endorphine frei. Erschöpfungssymptome werden gemindert und als Sportler bekommt man die „die 2. Luft“.

### 5. Phenethylamin

Das Hormon Phenethylamin ist für unsere Lust- und Glücksempfindungen verantwortlich. Die Ausschüttung kann körperliche wie psychische Ursachen haben. Durch langes Ausdauertraining zum Beispiel wird Phenethylamin freigesetzt und hinterlässt ein berauschendes Glücksgefühl beim Sportler. Aber auch bei der Gefühlsachterbahn des "Verliebt-Seins" ist Phenethylamin am Werk. Es fördert typische Symptome wie das Kribbeln im Bauch, Herzklopfen und Konzentrationsstörungen.

### 6. Oxytocin

Oxytocin ist in erster Linie für seine Auswirkungen auf die Mutter-Kind-Beziehung bekannt. Es fördert das Auslösen der Wehen bei der Geburt und die Milchabgabe beim Stillen. Weitere Wirkungen, die sich sowohl bei Frauen als auch bei Männern bemerkbar machen, sind die Reduktion von Angst und Stress, die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und die Steigerung kognitiver Empathie bzw. der sozialen Kompetenz.

### Schokolade macht glücklich

In Schokolade lassen sich die Glückshormone Serotonin und Phenethylamin finden. Ob die Dosis darin wirklich ausreicht um Glückswirkungen in uns zu entfalten, ist zwar nicht bewiesen, könnte aber eine Erklärung für die Befriedigung sein, die wir beim Naschen empfinden ;-)