

Biochemie des Glücks

Herzlich willkommen!

**Kurklinik Seeblick Berlingen + Labor IABC Kreuzlingen + Gruber Sport&Ernährung
Basel**

Biochemie des Glücks

Andreas Hefel (Einführung/Moderation)
Dipl. Ing. Otto Knes (Biochemiker)
Brigitte Werner, Ärztin

Biochemie des Glücks

- wie können wir durch die Ernährung die Stimmungslage beeinflussen?
 - wie wirken Antidepressiva?
- können Vitamine & Co. einen Beitrag zum Glücksgefühl leisten?
 - wie beeinflusst die Sonne das Gemüt?
- warum beflügeln Fette das Gehirn, u.a.?

Biochemie des Glücks

Erschöpft, erledigt, ausgebrannt!

- deutliche Zunahme sogenannter mentaler Erkrankungen/Gemütskrankungen (1993: 15% - 2008: 35%)
- chronischer Stress als wesentliche Ursache?
(Dysbalance Stress-/Glückshormone)

Biochemie des Glücks

Jedes Gefühl ist mit einer Ausschüttung bestimmter Hormone verbunden.

Man nimmt an, dass es etwa 2000 verschiedene Gefühls- oder Gemütshormone gibt, ungefähr 250 hat man erst erforscht.

Biochemie des Glücks

- negative Gefühle führen zur Produktion von Angst- und Stresshormonen
(z.B. Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, schnelle Ausschüttung)
- positive Gefühle zur Produktion von Wohlfühl-/
und Glückshormonen
(z.B. Serotonin/Dopamin, langsame Ausschüttung)

Biochemie des Glücks

Stresshormone:
(fight an flight Hormone)

- werden schnell und sofort freigesetzt
 - machen nervös, ängstlich, kribbelig
- stören das Konzentrations- und Denkvermögen
 - aktivieren vielleicht das Unterbewusstsein
 - machen auf Dauer krank!
- werden durch Bewegung/Aktivität abgebaut

Biochemie des Glücks

Glückshormone lösen Stresshormone auf.
Sie wirken deshalb:

- entspannend
- stoffwechselregulierend
- immunstärkend
- sie werden langsam frei gesetzt
- und aktivieren die Selbstheilungskräfte

Glückshormone sind die Gegenspieler zu
Stresshormonen (z.B. Serotonin)

Biochemie des Glücks

Wie können Hormone gemessen werden?

Können wir gezielt unsere Hormonproduktion und damit unser Wohlbefinden beeinflussen?

Fragen an unsere Fachpersonen.