

Kyra Kauffmann | Sascha Kauffmann

# NATÜRLICH HIGH

Die körpereigenen Glückshormone  
aktivieren und Antriebslosigkeit,  
Depressionen und Ängsten vorbeugen

**systemed**



Kyra Kauffmann | Sascha Kauffmann

# NATÜRLICH HIGH

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Originalausgabe

3. Auflage 2021

© 2020 by systemed im riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Produktion: Schmieder Media GmbH

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: shutterstock/Vandathai,

Abbildungen: Jod-Lebensmittelpyramide S. 68 aus: *Jod – Das Standardwerk zum vergessenen Heilmittel*, systemed Verlag

Satz: kw-unlimitedmedia

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95814-112-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0949-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0950-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Kyra Kauffmann | Sascha Kauffmann

# NATÜRLICH HIGH

Die körpereigenen Glückshormone  
aktivieren und Antriebslosigkeit,  
Depressionen und Ängsten vorbeugen

**systemed**

# INHALT

Wie dieses Buch dir helfen kann. . . . . 7

## KAPITEL 1

### **VOLKSLEIDEN GLÜCKSHORMONMANGEL** 9

Künstlich high – ein Problem unserer Zeit . . . . . 9

Was können diese Medikamente? . . . . . 10

Was können diese Medikamente nicht? . . . . . 11

Wie geht natürlich high?. . . . . 12

Glückshormonmangel hat  
viele Gesichter . . . . . 18

Kyras Geschichte . . . . . 22

## KAPITEL 2

### **DEIN GEHIRN VERSTEHEN LERNEN** 29

Deine Glückshormone. . . . . 29

Serotonin – die rosarote Brille . . . . . 30

Dopamin – der kreative Dirigent . . . . . 40

Noradrenalin – der Aktivator . . . . . 46

GABA (Gamma-Amino-Buttersäure) – das natürliche Valium . . . . . 48

Was deine Nervenzellen nährt . . . . . 57

Nervennahrung oder: dein Gehirn ist, was du isst . . . . . 57

Darm-Hirn und Psychobiom . . . . . 80

Richtig getaktet durch Sonnenlicht. . . . . 92

Mit Bewegung den Nervenzellen auf die Sprünge helfen . . . . . 101

Was an deinen Nervenzellen zehrt . . . . .	108
Chronischer (Psycho-)Stress . . . . .	108
Die instabile Halswirbelsäule . . . . .	113
Pyrrolstörungen: KPU und HPU . . . . .	115
Histadelie: Wenn Histamin auf die Nerven geht . . . . .	121
Volksleiden Schilddrüsenstörungen . . . . .	125

## **KAPITEL 3**

<b>DER GROSSE SELBSTTEST: ERKENNE DEINEN GLÜCKSHORMONMANGEL</b>	<b>131</b>
---	------------

## **KAPITEL 4**

<b>DAS NATÜRLICH-HIGH-PROGRAMM</b>	<b>135</b>
------------------------------------	------------

Deine Natürlich-high-Werkzeuge . . . . .	135
Die Basis: Nahrungsergänzungsmittel . . . . .	136
Die Regulatoren: natürliche psychoaktive Substanzen . . . . .	150

Das Acht-Wochen-Programm für jeden Glückshormonmangeltyp . . . . .	169
Serotoninmangel . . . . .	170
Melatoninmangel . . . . .	178
Dopaminmangel . . . . .	180
Noradrenalinmangel . . . . .	184
GABA-Mangel . . . . .	188

Zu guter Letzt. . . . .	193
-------------------------	-----

Literaturempfehlungen und Quellen. . . . .	195
--	-----

Labore und Bezugsquellen . . . . .	200
------------------------------------	-----

Stichwortverzeichnis. . . . .	201
-------------------------------	-----

Dank . . . . .	205
----------------	-----

Über die Autoren . . . . .	207
----------------------------	-----

*»Wir alle können lernen, wieder glücklich zu sein – manchmal benötigen wir lediglich ein wenig Unterstützung.«*

*Frei nach dem Film Die Trolls*

# WIE DIESES BUCH DIR HELFEN KANN

Liebe Leserin, lieber Leser,

leidest du schon länger an einer Angststörung, an Depressionen, an Zwängen, an innerer Unruhe oder an einer anderen psychischen Erkrankung? Hast du bereits zahlreiche mehr oder minder erfolglose Behandlungen hinter dir?

Wenn deine bisherigen Versuche gesund zu werden gescheitert sind, bietet dir dieser Ratgeber echte Hilfe zur Selbsthilfe.

Du erfährst in diesem Buch

- die gemeinsame Ursache der meisten psychischen Erkrankungen.
- was der Natürlich-high-Zustand ist.
- welche Glückshormone für dein Wohlbefinden verantwortlich sind.
- welcher Glückshormonmangel-Typ du bist.
- was du unbedingt essen solltest, um wieder glücklich zu werden.
- was dein Darm mit deiner Stimmung zu tun hat.
- welche natürlichen psychoaktiven Substanzen du nutzen kannst, um deine Glückshormone zu unterstützen.

Wir versichern dir: Alle Methoden in diesem Buch beruhen nicht nur auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern haben sich auch in unserer Praxis seit vielen Jahren bewährt.

Wir möchten, dass du wieder in den Natürlich-high-Zustand zurückfindest und Ängste, Zwänge, Depression und Antriebslosigkeit nicht mehr dein Leben bestimmen.

Viel Freude beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung wünschen dir

Kyra und Sascha Kauffmann



## KAPITEL 1

# VOLKSLEIDEN GLÜCKSHORMONMANGEL

Depressionen, Angst- und Panikstörungen, aber auch Diagnosen wie ADHS/ADS und andere psychische Leiden nehmen seit einigen Jahren massiv zu. Es herrscht Konsens darüber, dass gestörte biochemische Prozesse der Nervenzellen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung dieser Erkrankungen spielen. Die Therapie beschränkt sich in vielen Fällen auf die Verabreichung von Psychopharmaka, die in die Biochemie des Gehirns eingreifen und so Emotionen verändern können. Es gibt aber auch einen anderen Weg, der die gestörte Biochemie des zentralen Nervensystems wieder in Ordnung bringen kann – ohne Nebenwirkungen und nachhaltig.

## KÜNSTLICH HIGH – EIN PROBLEM UNSERER ZEIT

Noch nie sind hierzulande so viele Menschen wegen psychischer Erkrankungen arbeitsunfähig geworden. Noch nie sind so viele junge Frauen zwischen 18 und 34 Jahren an Depressionen erkrankt. Noch nie wurden in Deutschland so viele Psychopharmaka geschluckt.

Der Arzneimittelreport 2018 zeichnet ein erschreckendes Bild: Die Verordnungen dieser Medikamente sind in den letzten zehn Jahren um fast 40 Prozent gestiegen. Allein für Antidepressiva wurden über 50 Prozent mehr Rezepte ausgestellt.

Und: Noch nie war es so leicht, sich Psychopharmaka zu beschaffen. Gehörte ihre Verordnung bis vor einigen Jahren noch ausschließlich in die Domäne von Psychiatern und Neurologen, so wird heutzutage bereits jedes dritte Rezept vom Hausarzt geschrieben. Auch wer den Gang zum Arzt scheut, muss auf sie nicht verzichten: Unsere Recherche zeigt: Das Internet

erfüllt den Wunsch nach Prozac®, Ritalin® und Co. unkompliziert und schnell – selbstverständlich auch ohne ein Rezept.

Während wir dieses Buch schreiben, diskutiert der Bundesgesundheitsminister die Neufassung des Psychotherapeutengesetzes. Zukünftig sollen auch psychologische Psychotherapeuten (also Nicht-Ärzte!) die Möglichkeit erhalten, Antidepressiva, Neuroleptika und Beruhigungsmittel verordnen zu können. Der Psychopillen-Markt boomt. Bereits seit Jahren.

## Was können diese Medikamente?

Die meisten beeinflussen unser Gefühlsleben, indem sie die Funktion von Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und von GABA verbessern, den wichtigsten Stimmungsmachern in unserem Gehirn.

Die am häufigsten verschriebenen Psychopharmaka lassen sich in folgenden Gruppen einteilen:

- Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI), wie zum Beispiel Fluoxetin, Sertralin, Citalopram, Paroxetin, Escitalopram, Fluvoxamin wirken auf den Serotoninspiegel.
- Selektive Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSNRI), wie zum Beispiel Venlafaxin, Duloxetin, Milnacipran wirken auf den Serotonin- und Noradrenalinsspiegel.
- Trizyklische Antidepressiva, wie zum Beispiel Mirtazapin, Doxepin, Amitriptylin, Opipramol wirken ebenfalls auf den Serotonin- und Noradrenalinsspiegel.
- Benzodiazepine, wie zum Beispiel Diazepam, Lorazepam, Triazolam wirken auf die GABA-Rezeptoren.

Nicht nur für die häufigsten psychiatrische Erkrankungen, wie Depressionen und Angststörungen, wurden in den letzten Jahren immer neue Arzneimittel entwickelt und auch verordnet. Selbst für die Behandlung von »fehlender Konzentration«, »eingeschränkter Aufmerksamkeit« und »Hyperaktivität« gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Psychostimulanzien mit Wirkstoffen, wie Methylphenidat und Dexamphetamin, die primär auf die Spiegel von Dopamin und Noradrenalin im Gehirn wirken und so für mehr Wachheit und

Konzentration sorgen sollen. Seitdem die Verordnungsfähigkeit von Methylphenidat – auch bekannt unter den Markennamen Medikinet® oder Ritalin® – im Jahr 2011 von Kindern auch auf Erwachsene ausgeweitet wurde, kann sich quasi jeder mittels Pillen, die eigentlich unter das Betäubungsmittelgesetz (!) fallen, auf bessere Leistungen in Schule, Job und Studium dopen.

Auch sogenannte Smartdrugs werden immer beliebter. Wirkstoffe, wie Modafinil und Adrafinil, die eigentlich zur Behandlung der Schlafkrankheit Narkolepsie entwickelt wurden, werden von Gesunden missbraucht, um sich leistungsfähiger, wacher und konzentrierter zu fühlen.

*Künstlich high durch Nervendope.*

*Leben wir in einer schönen, heilen Psychopillen-Welt?*

## Was können diese Medikamente nicht?

Die Wirkung von Psychopharmaka und Stimulanzien hält nur so lange an, wie diese auch eingenommen werden. Die gestörte Biochemie des Gehirns wird nicht ursächlich und nachhaltig in Ordnung gebracht. Ängste, Depressionen, Unruhe und Schlafstörungen kehren in der Regel zurück, wenn die Medikamente abgesetzt werden.

Neben der Gefahr der Entwicklung einer körperlichen Abhängigkeit besteht bei vielen Substanzgruppen auch die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit – und dies schon nach wenigen Wochen der Einnahme. Menschen können dann nicht mehr »ohne« sein, und das Absetzen der Medikamente verursacht mitunter starke Entzugserscheinungen. Auch Nebenwirkungen kommen oft vor und können sehr belastend sein. Gewichtszunahme, Magen-Darm-Beschwerden, chronische Müdigkeit, Veränderungen der Leberwerte, Libidoverlust, Orgasmusstörungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder auch Gefühlskälte führen nicht selten zum Therapieabbruch.

Und dennoch: Psychopharmaka können mitunter Leben retten. Sie sollen selbstverständlich in akuten Schocksituationen, bei schweren Depressionen, bei Psychosen, bei Fremd- und Selbstgefährdung zum Einsatz kommen. Dort haben sie ihren berechtigten Platz. Den vielfachen Einsatz dieser Medikamente bei leichten und mittleren psychischen Störungen sehen wir jedoch

sehr kritisch, denn eine nachhaltige Behandlung der Ursachen findet so nicht statt. Es wird – wie bei vielen anderen chronischen Erkrankungen auch – lediglich an den Symptomen laboriert, die wirklichen Ursachen werden jedoch nicht behoben.

Letztendlich zeigt der Psychopharmaka-Boom der letzten Jahre aber eines ganz deutlich: Bei vielen Menschen ist es um die geistige und seelische Gesundheit nicht gut bestellt. Sie sehnen sich nach

- erholsamem Schlaf,
- gesteigertem Antrieb,
- Entspannung,
- guter Laune,
- besserer Konzentration,
- innerer Ruhe,
- Gelassenheit.

Wie wäre es, wenn wir die positiven Gefühle, die wir uns von Psychopillen versprechen, selbst herstellen könnten? Das wäre dann ein natürlicher high-, statt eines künstlichen high-Zustands.

## WIE GEHT NATÜRLICH HIGH?

Wir alle kommen natürlich high auf die Welt und verbringen in diesem Zustand normalerweise auch unsere ersten Lebensjahre. Beobachte doch einmal kleine Kinder, wie sie voller Energie und Tatendrang in den Tag starten. Sie springen beschwingt aus dem Bett, von Müdigkeit oder Antriebslosigkeit keine Spur. Sie sind hoch konzentriert bei allen ihren Unternehmungen. Schau einem Kleinkind einmal zu, wie es sich gedankenversunken selbst im Spiegelbild betrachtet. Kinder sind von Natur aus – also natürlich – neugierig auf ihre Umgebung und wollen diese erkunden und erforschen. Sie geben nicht auf und lassen sich auch durch Rückschläge und Misserfolge nicht von ihrer Weiterentwicklung abhalten. Kinder können sich aus ganzem Herzen freuen, ausgelassen und fröhlich sein. Selbstverständlich erleben auch sie Gefühle, wie Frust, Wut und Trauer und auch Angst, die dann auch unmittelbar und

unmissverständlich zum Ausdruck gebracht werden. Neben all diesen faszinierenden Eigenschaften hatten wir in unseren ersten Lebensjahren noch eine weitere Gabe: Wenn wir müde waren, konnten wir tief und erholsam schlafen – egal, was gerade um uns herum passierte.

Wieso verlieren wir im Laufe unseres Lebens die Lebensfreude, den Elan, die Neugier, das Selbstbewusstsein und den Forschergeist unserer frühen Kindheit?

Wir alle kommen mit einem Nervensystem zur Welt, das sich zwar noch entwickeln muss, uns aber von Beginn an mit diesen wichtigen Botenstoffen versorgt:

- **Serotonin:** Es macht gute Laune, Optimismus und ein gesundes Selbstbewusstsein.
- **Dopamin:** Es ist verantwortlich für den Entdeckerdrang, erhöht die Wahrnehmungsfähigkeit und Aufmerksamkeit.
- **Noradrenalin:** Es produziert Durchhaltevermögen, Konzentration, Energie und ein gutes Gedächtnis.
- **GABA (Gamma-Amino-Buttersäure):** Es sorgt für Entspannung, guten Schlaf und Mut.

Diese vier Substanzen sorgen gemeinsam für das Gefühl, das wir unseren Natürlich-high-Zustand nennen. Wir nennen sie daher einfach nur Glückshormone.

Es gibt sehr viele Botenstoffe (Neurotransmitter) in deinem Nervensystem. Unsere vier Glückshormone sind durch ihre Menge (GABA ist der häufigste Neurotransmitter im Gehirn) als auch durch ihre weitreichenden Funktionen (Serotonin, Dopamin und Noradrenalin) für deine Stimmung mit am bedeutsamsten. Nachfolgend erläutern wir, wie Gefühle in unserem Gehirn mithilfe unserer vier Neurotransmitter entstehen. Nervenzellen sind nicht direkt miteinander verbunden. Die Kommunikation zwischen ihnen verläuft in erster Linie über biochemische Prozesse, indem Botenstoffe über einen kleinen Spalt zwischen den Zellen (Synapse) weitergeleitet werden. Nervenzellen können bis zu 100 000 Synapsen aufweisen; somit kommen wir auf circa 14 Billionen Synapsen in unserem Gehirn. Es ist ein gigantisches Kommunikationsnetzwerk.

## NEUROTRANSMITTER

Das Gehirn besitzt circa 100 Milliarden Nervenzellen. Du kannst es dir wie eine gigantische Kommunikationszentrale vorstellen, in der ständig Nachrichten hin- und hergeschickt werden. Es kommt nie zur Ruhe und steht in ständigem Kontakt mit dem restlichen Organismus. Die »Nachrichten« nennt man Botenstoffe beziehungsweise Neurotransmitter. Diese winzigen Eiweißverbindungen, die sich in deinem Gehirn hin- und herbewegen, sind für deine Stimmung und dein Wohlbefinden verantwortlich.

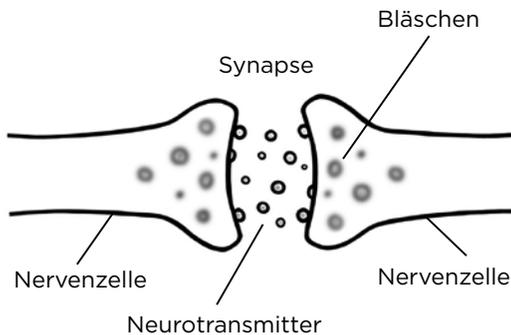
Sie beeinflussen, ob du

- gut schläfst,
- generell eher gute Laune hast,
- dich motiviert fühlst,
- ein gutes Selbstbewusstsein hast,
- dich fokussieren und konzentrieren kannst,
- dir wesentliche Fakten merken und diese auch zur richtigen Zeit abrufen kannst,
- Spaß an Sex hast,
- Schmerzen sehr intensiv empfindest,
- depressiv oder eher aggressiv bist,
- zu Suchterkrankungen neigst,
- auch ganz ohne Hilfsmittel (Medikamente, Alkohol, Drogen etc.) entspannen kannst.

Über 100 verschiedene Neurotransmitter sind der Forschung bekannt. Daneben gibt es weitere Substanzen, die zu unserem Wohlbefinden beitragen können, wie zum Beispiel das Neuropeptid Oxytocin – das »Bindungs- oder auch Kuschelhormon«, welches zurzeit intensiv erforscht wird. Es leitet unter anderem die Wehen ein, stimuliert die Muttermilchproduktion und sorgt zudem für die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind. Auch Endorphine (körpereigene Eiweiße mit morphinartiger Wirkung) spielen eine Rolle für unser Gefühlsleben.

Glückshormone wirken nur, wenn sie von einer Nervenzelle zur nächsten weitergereicht werden. Diesen Prozess nennt man Neurotransmission. Du kannst dir die Glückshormone auch als kleine Briefe vorstellen, die zwischen Sender und Empfänger verschickt werden sollen. Diese Briefe werden von der sendenden Nervenzelle in kleinen Bläschen (Depot) bevorratet. Bei Bedarf werden die Briefe weitergeleitet. Zwischen Sender und Empfänger gibt es einen kleinen Graben (Synapse), der vom Briefzusteller überwunden werden muss. Die Nachbarzelle nimmt nach erfolgreicher Überwindung der Synapse das Glückshormon über Rezeptoren (Briefkasten) in sich auf.

Nun kommt es aber vor, dass die Bläschen nur gering gefüllt sind, also dass zu wenige Glückshormone (Briefe) gespeichert sind. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn ein wichtiger Baustoff für die Hormonsynthese nicht ausreichend mit der Nahrung aufgenommen wird. Um in unserem Bild zu bleiben: Wenn weniger Papier vorhanden ist, können weniger Briefe gedruckt und verschickt werden. So einfach funktioniert es auch im zentralen Nervensystem. Manchmal haben wir auch die Situation, dass sich Briefe im Depot (Bläschen) stapeln, weil die Briefzusteller streiken. Die Neurotransmission funktioniert dann nicht. Das fühlt sich für uns als Gehirn-Besitzer dann genauso an, als wären gar keine Briefe vorhanden.



Wie Nervenzellen kommunizieren

GABA hat eine etwas andere Art zu kommunizieren. Es setzt sich direkt an die sogenannten GABA-Rezeptoren von Nervenzellen und blockiert deren Aktivität. GABA hat in erster Linie die Funktion einer Bremse. Wir werden später noch näher darauf eingehen. An diesem Punkt ist es erst einmal nur wichtig, dass du verstanden hast, dass alle Gefühle durch biochemische Prozesse in deinem Gehirn entstehen. Du weißt jetzt, dass dein Natürlich-high-Gefühl in erster Linie von ausreichend hohen Wirkstoffmengen deiner Glückshormone und ihrer regelrechten Weiterleitung abhängt.

*Das Natürlich-high-Gefühl erfordert  
volle Speicher an Glückshormonen  
und deren effektive Weiterleitung.*

Was passiert im Laufe der Zeit bei den meisten Menschen? Es schleichen sich immer mehr Fehler in ihr Botenstoffsystem ein. Das führt dazu, dass sich die Speicher an Glückshormonen leeren und nicht mehr ausreichend nachgefüllt werden oder dass die Weiterleitung der Botenstoffe zwischen den Zellen – eine wichtige Voraussetzung zur Entstehung von Gefühlen – ins Stocken gerät. Wir leiden dann an einem Glückshormonmangel – oft über Jahre hinweg, ohne dass dieser behoben wird.

Dies zeigt sich in Beschwerden, wie

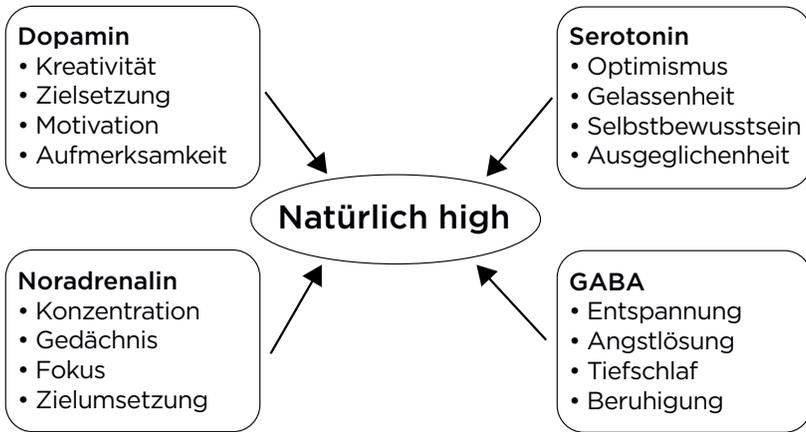
- Ängsten,
- Depressionen,
- Zwängen,
- Essstörungen,
- chronischen Schmerzen,
- Konzentrationsstörungen,
- Gedächtnisstörungen,
- Denkstörungen,
- Schlafstörungen,
- Süchten,
- innerer Unruhe,
- Aggressionen.

Je mehr Botenstoffe im Mangel sind, desto ausgeprägter sind die Symptome.

Die Schulmedizin kennt den Begriff »Glückshormonmangel« nicht. Stattdessen verwendet sie Diagnosen, wie

- endogene Depression (F33.2),
- generalisierte Angststörung (F41.1),
- Somatisierungsstörung (F45.0),
- Erschöpfungssyndrom (R 53),
- Erschöpfungsdepression (F32.9),
- Ein- und Durchschlafstörung (G 47.0),
- Zwangsstörung (F 42.9),
- Panikstörung (F 41.0),
- Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (F 90.0),
- Fibromyalgie (M 79.70),
- sonstige Essstörung (F 50.8),
- Bulimia nervosa (F 50.2).

Alle diese Erkrankungen beruhen letztendlich auf Störungen im System der Botenstoffe Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und GABA. Die Wirkung der meisten Psychopharmaka beruht darauf, den Wirkspiegel dieser Botenstoffe künstlich anzuheben beziehungsweise die Wirkung an den Rezeptoren zu verstärken.



Das Natürlich-high-Gefühl

## GLÜCKSHORMONMANGEL HAT VIELE GESICHTER

Glückshormone sind für so viele verschiedene Gefühle zuständig und somit kann sich ein Glückshormonmangel auch ganz unterschiedlich darstellen. Er hat viele, verschiedene Gesichter. Auch in seiner Ausprägung kann er viele Facetten aufweisen: von leichten Befindlichkeitsstörungen bis hin zu unerträglichen Symptomen, die das Leben zur Qual werden lassen.

Glückshormonmangel ist ein Leiden, über das nur wenige Menschen offen sprechen. Es ist immer noch ein Tabu zuzugeben, dass es einem seelisch nicht gut geht, man unglücklich, traurig oder ängstlich ist. Wer würde schon seinem Kollegen erzählen, dass er Zwangsgedanken hat oder an einer unerklärlichen Angst vor Brücken leidet? In unserer Gesellschaft zählt mehr denn je der äußere Schein, und es wird viel dafür getan, um diesen zu wahren oder gar noch heller leuchten zu lassen – auch dann, wenn es im Inneren eigentlich finster aussieht. Die sozialen Medien lassen sich für diese Zwecke hervorragend nutzen: Mit ein paar Posts und gefilterten Fotos versuchen viele ihrem Umfeld zu vermitteln, dass sie stets glücklich, zufrieden und erfolgreich sind.

Umso wichtiger ist es für dich zu wissen, dass du mit deinen Problemen nicht alleine bist. Die Statistiken der großen Krankenversicherungen und auch des aktuellen Arzneimittelreports belegen: Glückshormonmangel ist mittlerweile ein Volksleiden, das fast alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten betrifft. Wir behandeln Patienten von der Grundschule bis ins hohe Alter – vom Schüler, Handwerker bis hin zum Piloten.

Um einen Eindruck über die Vielfalt der Erscheinungsformen zu geben, haben wir einige Betroffene zu Wort kommen lassen:

**Birgit, 45 Jahre, Arzthelferin, Serotoninmangel:** »Ich weiß gar nicht genau, wie lange das jetzt schon so geht, aber seit einiger Zeit fühle ich mich sehr erschöpft und müde. Außerdem ist mein Schlaf gestört, sodass ich fast jede Nacht mehrere Stunden wach liege und über alles Mögliche nachgrübele. Vor allem das Einschlafen fällt mir schwer. Zusammen mit meiner besten Freundin habe ich einen Wellnessurlaub geplant. Irgendwie kann ich mich aber gar nicht darauf freuen. Ehrlich gesagt würde ich ihr am liebsten einfach absagen. Was ist nur los mit mir? Ist das vielleicht schon der Beginn der Wechseljahre? Ich erkenne mich selbst kaum wieder und wäre wieder gerne ganz »die Alte«.

**André, 53 Jahre, selbstständig, GABA-Mangel:** »Ich bin ständig nervös und gereizt. Ich fühle mich, als hätte ich zu viel Kaffee getrunken, dabei trinke ich bereits nur noch Kräutertee. Seit einigen Monaten kommt noch eine schlechte Schlafqualität hinzu. Ich schlafe zwar schnell ein, werde aber schon nach circa drei bis vier Stunden wach. Danach liege ich dann oft die ganze restliche Nacht wach im Bett. Eine Tortur für mich, denn ein guter Schlaf ist mir sehr wichtig. Ich habe das Gefühl, dass er einen großen Einfluss auf meine Stimmung hat, denn ich fahre bei jeder Kleinigkeit aus der Haut. Meine Familie beschwert sich auch schon darüber, und es herrscht ein angespanntes Zusammensein. Was ich einfach nicht verstehen kann, ist, dass mein Blutdruck seit sechs Monaten verrücktspielt. Bisher war er immer in der Norm, und ich hatte nie deswegen Probleme, nun habe ich plötzlich viel zu hohe Werte. Alles zusammen belastet mich so sehr, dass ich seit vier Wochen arbeitsunfähig bin. Das ist für mich als Selbstständiger natürlich ein zusätzliches Problem.«

**Markus, 33 Jahre, Diplom-Kaufmann, Serotoninmangel:** »Ich könnte eigentlich mit meinem Leben sehr zufrieden sein. Vom Alter her gesehen